

## ROŚLINY I ICH SUBSTANCJE CZYNNE W PROFILAKTYCE CHORÓB NOWOTWOROWYCH

Jednym z ważniejszych i nierozłącznych elementów życia każdego człowieka są uczucia, towarzyszą mu one od samych narodzin aż do śmierci. Wyrażają określony stosunek do tego co się dzieje w jego bezpośrednim otoczeniu, a szczególnie do tego co się dzieje z nim samym. Nie o miłości jednak chcę tu wspomnieć lecz o strachu, w którym żyje współczesny człowiek, szczególnie ten w nieco starszym wieku. Żyje ze świadomością niemożliwości jakiegokolwiek obecnie ucieczki przed cichym, podstępny i oszukańczy mordercą, który przychodzi znienacka i może osiągnąć każdego z nas. Dzisiaj wiemy że rak dotknie co trzecią osobę żyjącą w zurbanizowanym świecie, i jeśli się nic nie zmieni w naszych postawach, w niedługim czasie może to być co druga osoba

Na dziś nie ma jakiegoś uniwersalnego środka, lub magicznego panaceum o działaniu przeciwnowotworowym. Co prawda co jakiś czas słyszymy ze środków masowego przekazu o jakimś nowym rewelacyjnym środku na tą nową groźną chorobę. Prawie zawsze jednak prędzej niż później, dowiadujemy się że jednak nic z tego i jeszcze musimy poczekać, ile czasu tego nikt nie wie. Nadal zostajemy przy starych i znanych sposobach jakie oferuje nam współczesna wiedza tzn. **wyciąć – otruć – spalić** co ni mniej ni więcej oznacza chirurgiczną interwencję i wycięcie nowotworu, różną chemioterapię oraz radioterapię. A i te metody nie zawsze są skuteczne i często zawodzą, co odzwierciedla wysoki wskaźnik śmiertelności w grupie chorych na nowotwory. Jednym z głównych sposobów walki z tą naprawdę groźną chorobą jest unikanie wszelkich zachowań i czynników mogących przyczynić się do jej powstawania takich jak: długie przebywanie wśród spalin samochodowych, unikanie nadmiernego promieniowania zarówno jonizującego jak i słonecznego, przebywania w zadymionym środowisku pośród dymów kominów fabrycznych i tych z kominów domowych w których mogą znaleźć się produkty spalania plastików i folii z trującymi tlenkami, fenolami, fosgenami, furanami oraz dioksynami które są aż 10 000 razy bardziej trujące niż znany powszechnie silnie trujący cyjanek potasu, nadmierne spożywanie żywności bogatej w pestycydy – azotyny – nitrozoaminy oraz zawierającej mnóstwo innych dodatków poprawiającej jej jakość.

To że organizm pod wpływem tak wielu przeróżnych groźnych substancji atakujących go zewsząd na co dzień jest w stanie przetrwać i potrafi się długo bronić, zawdzięcza doskonałemu **systemowi zespołu enzymów odtruwających**. Co ciekawe większość z tych enzymów stanowią enzymy **indukowane**, oznacza to że im więcej dany enzym jest używany, tym większe ilości produkuje nasz organizm. Niestety jak wiadomo wszystko ma swoje granice, również nasz system obronny obciążany ponad miarę chemicznymi truciznami i związkami pochodzącymi w większości ze złej i źle dobranej żywności, często daje za wygraną.

Błędne i złe nawyki żywieniowe będące zazwyczaj kontynuacją wspomnień z dzieciństwa, rodzinnych tradycji, przyzwyczajzeń, czy też zasobów naszych portfeli, jak pokazują badania są **prawie dziesięciokrotnie** ważniejszym czynnikiem ryzyka powstawania nowotworów u człowieka **niż wszystkie inne czynniki** naszego codziennego życia.

**Mówiąc prościej, stwierdzono że pozytywna zmiana odżywiania mogłaby wyeliminować ponad jedną trzecią nowotworów we współczesnym społeczeństwie.**

Większość z nas nie chce jednak tej oczywistej prawdy przyjąć do siebie, zrobiony nie tak dawno sondaż wśród klientów hipermarketów kupujących żywność nowoczesnej technologii i wysokoprzetworzoną aż 70% stwierdziło że zdaje sobie sprawę z jej szkodliwości, lecz jest ona smaczna (przeróżne substancje smakowe min. glutaminian sodowy i inne) oraz tania, więc będą ją kupować i konsumować. Jak w starym dziecięcym powiedzeniu „Na złość mamie odmrozę sobie uszy” lecz sprawa jest tu zbyt poważna by ją bagatelizować.

Wiadomo już przecie że wszystkie rośliny konsumpcyjne, zarówno warzywa, owoce, herbaty, zioła, zawierają tysiące, a nawet dziesiątki tysięcy przeróżnych substancji biologicznie czynnych które mają kolosalne znaczenie w profilaktyce i prewencji wielu ciężkich i przewlekłych chorób cywilizacyjnych – miażdżycy, układu pokarmowego, nerwowego, nowotworach. To całe grupy o tajemniczo brzmiących nazwach - alkaloidów, antocyjanów, flawonoidów, olejków eterycznych, garbników, gorczyca, saponin, śluzów, kwasów organicznych, witamin, mikroelementów. Są one roślinom niezbędne do życia, nadają im kolor, zapach, smak, chronią przed chorobami, pasożytami, grzybami itp.

Często w obrocie handlowym suplementami diety czy też lekami roślinnymi substancje te zwane są chemio prewencyjnymi, lub potocznie prewencyjnymi. Chroniąc nasze organizmy przed poważnymi chorobami, także nowotworowymi nie wywołują ubocznych skutków zdrowotnych.

**Najbardziej rozpoznane działanie prewencyjne wśród warzyw mają warzywa kapustne – brokuły, brukselka, kapusta biała, jarmuż kalarepa, kalafior, boćwina, gorczyca, rzodkiew, rzeżucha, chrzan, rzodkiewka.**

**Udowodniono że ich codzienne spożycie ma duży wpływ na zmniejszenie występowania raka jelita grubego, odbytu, prostaty, płuc, pęcherza moczowego.**

W badaniach tych najlepiej wypadła kapusta biała (oczywiście ekologiczna) spożywanie jej kilka razy w tygodniu zredukowało raka jelita grubego aż o 66%

**Salatka z kapusty białej:** Kapustę drobno pokroić, dodać odrobinę oliwy z oliwek, ewentualnie majonezu. Lepsza będzie gdy dodamy trochę tartej marchwi, ewentualnie do smaku niewielką ilość tartego jabłka.

**Należy zapamiętać aby warzyw nie gotować bo niszczy to cenne składniki biologiczne czynne, substancje najlepiej są uwalniane w czasie ich rozdrabniania, a więc krojenia, siekania.**

W Polsce spożycie warzyw kapustnych kształtuje się na jednym z najniższych poziomów i wynosi średnio około 20g. dziennie, a powinno wynosić dziesięć razy więcej. Dawka prewencyjna to nawet około 400g. w kilku dziennych porcjach.

Oprócz wspomnianych powyżej kapustnych, warto zapoznać się z innymi warzywami, owocami i produktami zawierającymi dużo substancji biologicznie czynnych pomocnych w prewencji chorób, to min: winogrona białe i czerwone, soja, soczewica, czosnek, cebula, wszystkie owoce cytrusowe, czerwona kapusta, marchew, orzechy włoskie, truskawki, maliny, poziomki, jeżyny, morele, pomidory, dynia, groch fasola, zboża, otręby zbóż, kielki zbóż, ziemniaki, por, seler, pietruszka, szczypiorek, pestki słonecznika, awokado, sałata, wiśnie, śliwki, czereśnie, czerwone wino (oczywiście w umiarkowanych ilościach),

**Warto wiedzieć że:** Jedna szklanka świeżo wyciśniętego soku z owoców cytrusowych zawiera **aż 100mg** przeróżnych związków czynnych wykazujących działanie przeciwnowotworowe.

Z bardziej znanych roślin o działaniu prewencyjnym można tu wymienić: przyprawy – kminek, koper, liść laurowy, anyż, oregano, kolendrę, kurkumę, bazylię, czarnuszkę. Zioła – mięta, arcydzięgiel, dzięgiel leśny, jemiolę, babkę lancetowatą, babkę zwyczajną, pokrzywę, jagodę czarną, borówkę brusznicę, zimowit jesienny, rdest, bylicę zwyczajną i wiele, wiele jeszcze innych.

Myślę że zainteresuje czytelników opracowana przez naukowców złota lista piętnastu najlepszych antykancerogenów roślinnych która przedstawia się następująco:

- 1) **Aurapten** (największe jego ilości znajdują się w owocach cytrusowych grejpfrutach, pomarańczach, mandarynkach, cytrynach itd.) Blokuje powstawanie raka
- 2) **Chlorofilina** (znajduje się we wszystkich zielonych częściach warzyw, spirulinie, chlorelli, zielonym jęczmieniu) wykazuje działanie przeciwnowotworowe.
- 3) **Siarczek diallilowy** (jego pokażne pokłady znajdują się w czosnku) ma silne działanie przeciwnowotworowe.
- 4) **Kwas elagowy** (duże jego ilości zawierają wszystkie leśne jagody herbaty, zielona czerwona i inne) aktywuje enzymy wątrobowe drugiej fazy odtruwania.
- 5) **Epikatechina EGCG** (dużo jej zawiera kakao, czarna czekolada, czerwone winogrona, wino, herbata czarna i zielona) aktywuje enzymy przeciwutleniające, zapobiega udarom i niedokrwieniu mózgu.
- 6) **Genisteina** (największe jej ilości znajdują się w soi) włącza śmierć komórki, działa podobnie jak żeński hormon estrogen
- 7) **Indolo-3-karbinol** (duże jej ilości zawierają opisywane warzywa krzyżowe kapusta, brokuły, brukselka itd.) moduluje enzymy odtruwania
- 8) **Izotiocyjanian fenuloetylu PEITC** ( jej duże ilości zawiera rzeżucha) neutralizuje nitrozoaminy, substancje kancerogenne znajdujące się w dymie papierosowym) Polecam palaczom.
- 9) **Kurkumina** (żółta przyprawa curry otrzymywana z ostrzyżu długiego) zapobiega demencji starczej, chorobie Alzheimera, spowalnia rozwój nowotworów.
- 10) **Kwercetyna** (znajduje się w cebuli, kwiatach głogu, kwiatach kasztanowca) włącza drugą fazę odtruwania, działa antyhistaminowo dlatego jest pomocna w swędzeniu skóry i alergiach
- 11) **Kwas protokatechowy** (znajduje się w orzechach, siewkach i ziarnach pszenicy) hamuje początkowe etapy powstawania komórek nowotworowych, działa przeciwzapalnie
- 12) **Resveratrol** (największe jego ilości znajdują się w skórce winogron czerwonych, czerwonym winie, mniej w skórce morwy i skórce porzeczki czarnej) Działa przeciwutleniająco, przeciwgrybiczo, hamuje powstawanie i rozwój komórek nowotworowych.
- 13) **Sekoizolarycyrezynol** (znajduje się w herbatach, siemieniu lnianym) żeński hormon roślinny, wpływa hamująco na chemiczne powstawanie raka
- 14) **Sulforafan** (jego bogatym źródłem są brokuły) pobudza enzymy drugiej fazy odtruwania, działa przeciw nowotworowo, wykazuje również działanie antyprzerzutowe.
- 15) **Sylimaryna** (w dużych ilościach znajduje się w ostropeście plamistym, mniejszych w karczochach) wykazuje działanie przeciwnowotworowe, przeciwmiażdżycowe, obniża zawartość cholesterolu we krwi, zapobiega nowotworom wątroby.

Jak to bywa z nazwami chemicznymi bywają trochę skomplikowane, a czasem dziwne, chociaż podane powyżej są coraz bardziej popularne. W grudniowym Poradniku widziałem np. całą stronę reklamy resveratrolu, a i inne substancje czynne z podanej listy są często reklamowane.

**Zestawy ziołowe zalecane w profilaktyce chorób nowotworowych**

**1. ziele jemioli**  
ziele bylicy pospolitej  
ziele tymianku  
ziele rdestu ptasiego  
ziele ostroźnia warzywnego

**2. ziele glistnika**  
ziele fiołka trójbarwnego  
korzeń mniszka  
liść pokrzywy  
kwiat nagietka

**3. zmielona huba brzozowa**  
liść babki lancetowatej  
ziele jemioli  
ziele skrzypu polnego  
koszyczki rumianku  
ziele bylicy pospolitej  
ziele krwawnika

**4. Porost islandzki**  
ziele tysiącznika  
kłącze tataraku  
ziele pięciornika kurze ziele  
ziele drapacza lekarskiego  
liść brzozy  
liść orzecha włoskiego

Aby przygotować zestawy trzeba poszczególne składniki wymieszać, w przypadku podanych mieszanek może być w równych proporcjach. Wsypać do torebek i ponumerować.

**Sposób użycia** – Do szklanki wsypać jedną łyżkę stołową zestawu np. nr 1, zalać wrzątkiem i odstawić na 20-25 minut. Pić trzy szklanki dziennie pół godziny przed posiłkami. Dla uzyskania lepszego efektu zdrowotnego proponuję pić podane zestawy tygodniami, tydzień zestaw nr.1, na drugi tydzień zestaw nr.2, na trzeci tydzień zestaw nr.3 na czwarty tydzień zestaw nr.4 Kurację można powtarzać przez dłuższy okres czasu.

Zielarz Wojciech Biernat email – [w.biernat@zielarz.ifo](mailto:w.biernat@zielarz.ifo) Tel. 601-620-349

Zapraszam do naszego sklepu internetowego [www.kozlek.pl](http://www.kozlek.pl) Posiadamy wiele preparatów o działaniu antykancerogennym np: resveratrol w kapsułkach, spirulinę, chlorellę i wiele innych, i szeroki asortyment ziół.