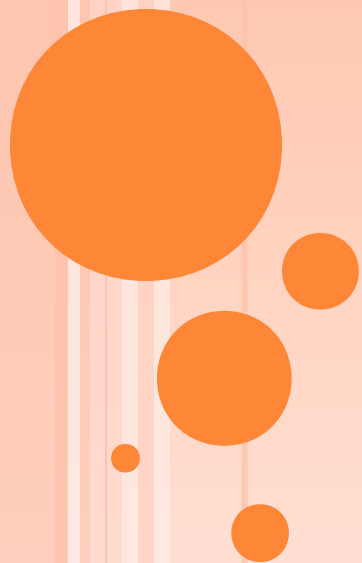


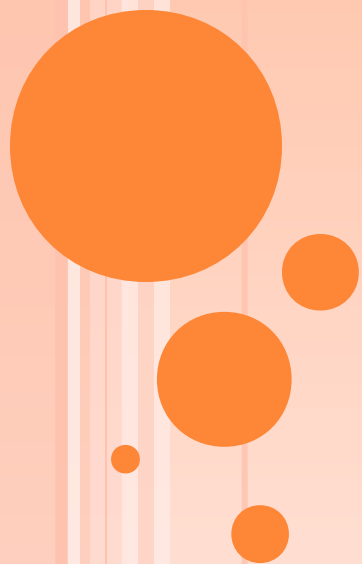
**Sedm koření,  
která pomohou i  
v boji s rakovinou**



**To, že je zelenina a ovoce zdravé, ví každé dítě školou povinné.**

**Věděli jste ale, že vašemu zdraví může velkou službu prokázat i běžně užívané koření?**

**Představím vám  
koření, které nejenže  
dochutí pokrmy, ale  
ještě funguje jako  
prevence či léčba  
rakoviny.**





**1 / Skořice**

## Skořice obsahuje pětadvacetkrát více polyfenolů než borůvky

Skořice je jedním z nejstarších koření v lidské historii. Zmiňuje se o ní dokonce i bible a po staletí se používala nejen jako koření, ale i jako lék. Vědci ale teď zjistili, že skořice obsahuje naprosto výjimečné množství antioxidantů. Ceněná je zejména pro svůj obsah polyfenolů. Pokud byste porovnali stejnou hmotnost borůvek a skořice, skořice jich obsahuje pětadvacetkrát více.

**Nejenže tak skořice působí jako prevence proti rakovině, ale navíc dokáže potlačovat i rakovinové bujení. Dokáže totiž blokovat takovou angiogenezi, tedy novotvorbu krevních kapilár, které dodávají tumoru živiny a kyslík potřebné k jeho růstu.**





**2 / Karí**



**Zázračnou složkou kari je podle vědců především kurkuma, která kari dodává typicky žlutou barvu. Vděčí za to kurkuminu, který blokuje rakovinné bujení. Výzkum provedený v roce 2007, který byl zveřejněn v British Journal of Cancer, prokázal pozitivní vliv kurkuminu při léčbě rakoviny jícnu.**





**Vědci zjistili, že likvidace rakovinových buněk začíná už čtyřiaadvacet hodin po konzumaci kurkuminu. Pozitivní vliv kurkuminu se projevil i při rakovině tlustého střeva, prsu, prostaty a plic.**



# 3 / Rozmarýn



**Pokud použijete při přípravě masa rozmarýn, snížíte tím množství rakovinotvorných látek (heterocyklických aminů) vznikajících při vaření. K tomuto závěru dospěli vědci, kteří svůj výzkum zveřejnili na počátku letošního roku v magazínu Journal of Food Science.**

**Kromě toho rozmarýn pomáhá zvyšovat aktivitu detoxifikačních enzymů a jeho kladný vliv se projevila i v boji proti rakovině prsu a kůže.**





# 4 / Bazalka



**Bazalka je odborníky doporučována jako prevence rakoviny prsu. Vyplývá to z výzkumu, který si v roce 2006 nechala zpracovat American Association for Cancer Research (AACR). V tomto koření se totiž nachází silné antioxidanty, protizánětlivé, antimikrobiální a protiplísňové složky.**



**Bazalka se osvědčila i v časných stádiích rakoviny prsu, kdy zpomalovala růst tumoru. Pozor však, řeč je o bazalce posvátné (*Ocimum sanctum*) a nikoli u nás běžnější bazalce pravé (*Ocimum basilicum*). Bazalka posvátná má o něco výraznější a ostřejší chuť a je běžně k dostání v zahradnictvích.**





# 5 / Chilli papričky



**Vědci z Nottingham University už v roce 2007 zjistili, že kapsaicin obsažený v chilli papričkách může za určitých okolností zabíjet rakovinové buňky. Molekuly kapsaicinu se dokáží navázat na rakovinové buňky a odstartovat u nich sebezničující proces.**

**Ke zmenšení tumoru došlo v případě rakoviny plic a slinivky. Jako prevence se osvědčily chilli papričky i u rakoviny žaludku.**







**Podle studie z letošního roku, kterou provedl National Cancer Institute, je však konzumace chilli papriček nevhodná v počátečních stádiích melanomu. Kapsaicin totiž údajně růst kožních nádorů urychluje.**



# 6 / Kmín



**Kmín zaujímal po staletí důležité místo v medicíně Asie, Evropy i Afriky. Používal se zejména proti nadýmání, vysokému krevnímu tlaku a na podporu ledvin. Jenže výzkum provedený v roce 2009 v Kimmel Cancer at Jefferson ve Filadelfii zjistil, že kmín je i velmi silným antioxidantem a dosahuje zajímavých výsledků v boji proti rakovině. Vědci jeho příznivý vliv potvrdili u rakoviny tlustého střeva, rakoviny prsu, stejně jako u rakoviny slinivky.**



# 7 / Zázvor



**Zázvor by do svého jídelníčku měly zařadit především ženy. Podle vědců z University of Michigan Comprehensive Cancer Center je totiž zázvor nedostižným prostředkem v prevenci i boji s rakovinou vaječníků.**

**Dokáže nejen účinně zabránit jejímu rozvoji, ale doposud provedené výzkumy ukazují, že umí zpomalit i rychlost rakovinového bujení.**



**Děkuji za pozornost.**

