

GABRIEL NICOLAEV

Ce mănânci ca să combăți cancerul

**Superalimente, plante și ingrediente
cu rol preventiv și utilizate în vindecare**

Editura Medicinas
București, 2021

Cuprins

<i>Prefață</i>	7
Ingrediente anticancer	14
Suplimente alimentare recomandate.....	334
<i>Bibliografie selectivă</i>	366
<i>Index</i>	379

Ingrediente anticancer

1. Vitamina A

Vitamina A este definită ca fiind un grup de compuși organici lipofili și nesaturați, în cadrul căruia se regăsesc retinolul, retinalul, dar și carotenoide ce funcționează precum niște provitamine A, între care cel mai important este betacarotenul.

Descoperită pentru prima dată în 1913, dar reprodusă de către medici în laborator abia în 1947, vitamina A este o vitamină liposolubilă, ce este esențială pentru funcționarea optimă a organismului.

Vitamina A se referă la mai multe substanțe, între care retinol, retinal, acid retinoic, retinoizi și carotenoizi, însă ea ajută la funcționarea optimă a organismului. În plus, susține producerea rodopsinei, acel pigment esențial pentru vederea crepusculară și nocturnă și ajută la menținerea sănătății pielii, unghiilor și dinților.

Printre beneficiile vitaminei A se numără faptul că are efecte antioxidante, reglează nivelul de colesterol din sânge și asigură stocarea de grăsimi.

Potrivit NHS.UK, vitamina A este responsabilă de menținerea sănătății digestive și de sporirea formării globulelor albe în sânge.

În timp ce copiii au nevoie de 350 micrograme de vitamina A pe zi, aportul urcă la 600 de micrograme, respectiv 700 în cazul fetelor de 13-19 ani, respectiv al băieților cu

glucidic și lipidic. Are, de asemenea, efecte vasodilatatoare, iar dacă este consumată în doze mari ori constante, poate reduce nivelul de colesterol din sânge, precum și nivelul de trigliceride, întrucât are puterea de a inhiba fluxul de a acizi grași liberi din țesutul adipos.

Niacina este indispensabilă în procesul de asimilare a proteinelor, glucidelor și lipidelor din organism, are puterea de a proteja sistemul cardiovascular, ameliorează simptomele date de artroză.

De asemenea, studiile realizate de oamenii de știință din Marea Britanie arată că niacina poate avea efecte benefice în cazul bolnavilor de cancer de piele. Mai exact, această vitamină poate împiedică celulele să devină maligne și previne extinderea celulelor canceroase în alte zone din corp.

Ce poți să mănânci ca să-i oferi organismului tău cantitatea optimă de niacină?

Doza zilnică de niacină este de 16 mg în cazul adulților, în timp ce copiii trebuie să consume 6 mg, între 1-3 ani, 8 mg, între 4-8 ani, 12 mg, între 9-13 ani și 16 mg, între 14-18 ani. Pentru a-i asigura organismului doza zilnică de niacină poți include în alimentație carne de pui ori de curcan, carne de vită, lapte, pește precum ton ori somon, legume ca linte, bulgur, orez, broccoli, roșii, cartofi dulci, cereale integrale, dar și semințe de dovleac, lapte din soia, pâine albă, banane, iaurt, arahide.

De cealaltă parte, nicotinamida, acel derivat amidic al vitaminei B3, este recunoscut pentru efectele de reparare a ADN-ului și de susținere a proceselor celulare. În plus, studiile de specialitate au arătat că acesta ar putea fi folosit pentru prevenirea unor forme de cancer ale pielii, dar și pentru tratarea hiperfosfatemiei la pacienții hemodializați și reducerea incidenței afecțiunilor neurodegenerative.

4. Pudră de tomate (*Solanum lycopersicum*)

Pudra de tomate sau pudra de roșii, cunoscute sub denumirea științifică de *Solanum lycopersicum*, este considerată a fi o adevărată comoară pentru organismul uman. Conține o cantitate mare de vitamina C, la fel ca și portocalele, însă este o sursă bogată de licopen, dar și alți nutrienți, precum biotină, potasiu, vitamine B3, B6 și E, precum și magneziu, fier, zinc, Licopenul este un carotenoid antioxidant, ce ajută nu doar la combaterea efectelor nocive date de radicalii liberi, dar ajută chiar și la prevenirea unor forme de cancer.

Potrivit studiilor de specialitate efectuate de-a lungul timpului, pudra de tomate este considerată a fi un super aliment în ceea ce privește lupta împotriva cancerului. Aceasta nu este doar o sursă bogată de licopen, dar conține și vitamina A, C și E, toate fiind responsabile de combaterea efectelor nocive date de radicalii liberi.

De asemenea, un studiu realizat în 2007 de către experții de la AICR/WCRE, pudra de tomate ajută chiar și la reducerea riscului de cancer de prostată, totul grație conținutului de licopen. Acest antioxidant ajută la întărirea sistemului imunitar, prevenind degradarea celulelor ce pot fi afectate de radicalii liberi. Mai mult de atât, potrivit webmd.com, unele studii de specialitate au arătat că pudra de tomate ajută la prevenirea cancerului de pancreas, de colon, de gât, de sân și chiar de cervix.

Efectele benefice ale licopenului nu se opresc aici, întrucât acesta poate reduce nivelul de colesterol LDL, acel colesterol rău ce determină creșterea tensiunii arteriale. Astfel, acesta poate ajuta la prevenirea bolilor de inimă, în timp ce vitaminele B și E, precum și flavonoidele pot fi utile pentru a îmbunătăți funcționarea inimii.

Pudra de tomate are și alte beneficii asupra organismului, între care:

- combaterea infertilității - cercetările efectuate de-a lungul timpului au arătat că licopenul poate stimula concentrația spermei la bărbați;
- previne apariția diabetului, ajutând bolnavii să-și mențină sub limite normale glicemia;
- previne îmbătrânirea pielii și menține aspectul tânăr vreme îndelungată, întrucât licopenul este eficient pentru a combate efectele nocive date de radicalii liberi;
- ajută la menținerea sănătății ochilor, deoarece conține luteină și zeaxantină, care poate proteja ochii de lumina albastră emisă de dispozitivele electronice, precum smartphone-uri și computere. Poate combate, de asemenea, și durerile de cap și oboseala;
- unele studii de specialitate au arătat că poate fi eficientă pentru menținerea sănătății plămânilor, fiind recomandată persoanelor care suferă de astm.

5. Incan Berry - Incan berries sau fructele incașe (*Physalis peruviana*)

Incan berries sau fructele incașe ori cătina incașă, nume sub care este cunoscută la noi ori *Physalis peruviana*, denumirea științifică, sunt niște fructe mici, pline de vitamine, ce s-au făcut remarcate atât prin gustul uimitor, cât și prin proprietățile nutritive.

Bogate în fosfor, pectină, vitamine precum A, C, B1, B6, B12 ori vitamina P, fructele incașe au proprietăți antiinflamatorii, antioxidante și antivirale.

Fructele incașe sunt cunoscute și sub numele de *Physalis*, și au puterea de a întări sistemul imunitar, întrucât sunt o sursă bogată de vitamina C. Joacă, de asemenea, un rol important și în formarea collagenului, proces care este important pentru vindecarea rapidă a rănilor.

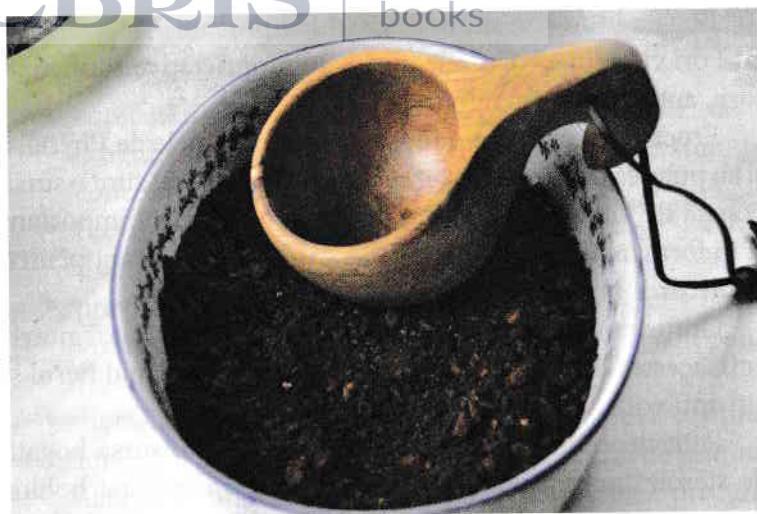
Grație conținutului bogat de vitamina C și a altor nutrienți, aceste fructe ajută organismul să absoarbă rapid fierul și alți antioxidanți.

Potrivit webmd.com, fructele incașe sunt o sursă bogată de steroizi numiți withanolides, care previn apariția bolilor determinate de inflamații, precum artrită, lupus ori boala inflamatorie intestinală. Acest tip de steroizi joacă un rol important în prevenirea și tratarea cancerului, întrucât studiile de specialitate au arătat că poate determina stoparea dezvoltării celulelor canceroase, precum și uciderea lor.

Aceste fructe au și alte proprietăți, printre care menținerea sănătății oaselor, prevenirea afecțiunilor digestive, întrucât sunt bogate în fibre, care ajută la combaterea simptomelor, precum balonare, constipație, dureri abdominale.

6. Pulbere de Chaga (*Inonotus obliquus*)

Chaga sau *Inonotus Obliquus*, așa cum este cunoscută sub denumirea științifică, este o ciupercă care crește, de obicei, în regiunile nordice, pe scoarțele copacilor, precum mesteceni, anini ori fagi. În scop medicinal, însă, experții naturopati folosesc ciupercile care cresc pe mesteceni, întrucât altele pot fi periculoase pentru sănătate.



Cunoscute pentru proprietățile terapeutice încă din cele mai vechi timpuri, pudra de Chaga a fost folosită pentru a trata gastrita și ulcerul încă din secolul XVI. Ulterior, experții au stabilit că aceasta conține nutrienți ce ajută la combaterea hipertensiunii și a infecțiilor virale și are, de asemenea, proprietăți anticancerigene.

Mai exact, studiile de specialitate efectuate de-a lungul timpului au aratat că rata de îmbolnăvire cu cancer este scăzută față de alte zone. Ulterior, experții au stabilit că acest fenomen se întâmplă pentru că oamenii din această zonă consumă ceai din Chaga, în loc de ceai negru ori cafea. Bogată în antioxidanți, pulberea de Chaga previne degradarea celulelor de radicalii liberi și încetinește astfel îmbătrânirea. De asemenea, conținutul bogat de antioxidanți transformă pulberea de Chaga într-o adevărată comoară pentru sănătate, întrucât previne degradarea oxidativă, ce poate determina numeroase boli, precum artrită, infecții, cancer ori boli ale inimii.

Aplicată pe piele, pudra de Chaga poate trata psoriazisul și infecțiile fungice, precum și alte afecțiuni ale pielii.

Pudra de Chaga conține, de asemenea, și alți nutrienți, precum riboflavină și niacină și este bogată în fenoli speciali, cunoscuți sub numele de cromogen. Acest complex cromogen este eficient pentru protejarea țesuturilor, dar și a pielii. Astfel, aplicată pe piele, aceasta îi ajută pe oamenii să dezvolte un bronz deosebită, întrucât conține melanină, pigment responsabil de pielea de culoarea închisă.

7. Vitamina B2

Vitamina B2, cunoscută și sub numele de riboflavină, este o vitamină hidrosolubilă, ce face parte din complexul vitaminelor B și prezintă două forme - FAD (flavin-adenin-dinucleotid) și FMN (flavin-mononucleotid).

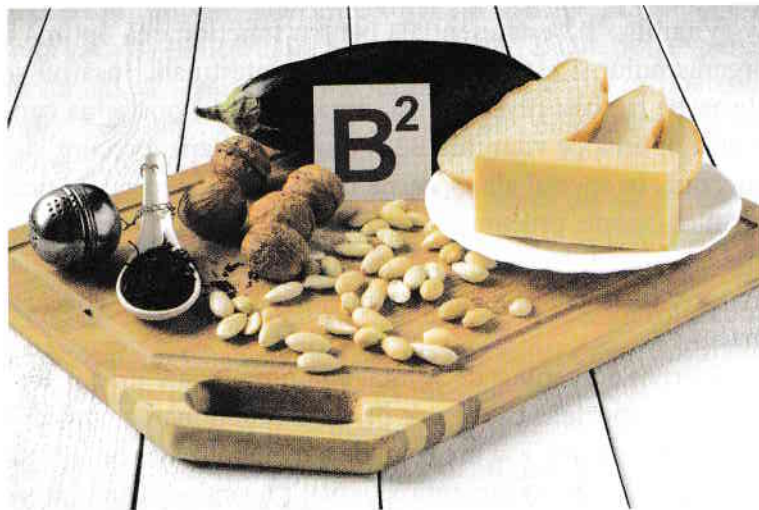
Vitamina B2 este esențială pentru funcționarea optimă a organismului și este produsă de flora intestinală, însă nu se absoarbe la acest nivel. Totuși, organismul își poate lua cantitatea optimă de vitamină B2 și din alimentație, precum lactate, ouă, în special albuș, carne de pui, organe, precum ficat și rinichi, pește, precum macrou, hering, somon, cereale integrale, ciuperci, legume verzi, drojdie de bere, migdale, soia, mazăre, roșii, conopidă, smochine, avocado, mere, coacăze, măceșe.

Potrivit oamenilor de știință, vitamina B2 are un rol deosebit de important în ceea ce privește funcționarea optimă a organismului, întrucât are rolul de a metaboliza carbohidrații și proteinele, are efecte antioxidante, prevenind astfel îmbătrânirea prematură, ajută la sporirea procesului de realizare a globulelor roșii din sânge, stimulând circulația sanguină și oxigenarea țesuturilor, reglează creșterea și reproducerea, sporind regenerarea pielii și a țesuturilor, ajută la întărirea

sistemului imunitar, protejează mucoasa digestivă, ceea ce înseamnă că menține sănătatea tractului digestiv și favorizează absorbția de fier din organism, protejând astfel ficatul.

De asemenea, vitamina B2 are numeroase beneficii și în ceea ce privește prevenirea cancerului. Un studiu publicat în revista *Aging* a arătat că vitamina B2 este esențială pentru a stopa răspândirea celulelor canceroase. Mai exact, o echipă de cercetători britanici a identificat un compus în vitamina B2 care poate fi folosit pentru a împiedica celulele canceroase să se multiplice.

”Studiul nostru a arătat că acest compus atacă selectiv celulele canceroase, creând în mod eficient un deficit de vitamine. Astfel, oprim producția de energie în celulele canceroase, inducând un proces de hibernare.”, a declarat profesorul Michael Lisanti, autorul acestui studiu.



De asemenea, vitamina B2 are și alte beneficii asupra organismului, precum:

- protejează ficatul și elimină toxinele din organism;

- transformă triptofanul în niacină, un aminoacid esențial pentru funcționarea optimă a organismului;
- menține sănătatea ochilor, a nervilor, a mușchilor și a pielii;
- ajută la absorbția fierului, a acidului folic și a vitaminelor B1, B3 și B6 în organism;
- previne apariția cataractei și a migrenelor
- administrată copiilor care suferă de autism, aceasta reduce nivelul anormal de acizi din urină;

Doza zilnică de vitamina B2 recomandată copiilor este de 0,6-1,4 miligrame pe zi, aproximativ 1,5 mg/zi, în cazul adolescenților și al femeilor și 1,8 mg/zi, în cazul bărbaților și femeilor care sunt însărcinate ori alăptează.

8. Curmale (*Phoenix dactylifera*)

Originare din Egipt și din Peninsula Arabică, curmalele sunt fructele palmierului *Phoenix Dactylifera*, cunoscut sub numele de curmal ori finic. Aceste fructe considerate de arabi drept ”sursa vieții”, sunt bogate în fibre, seleniu, un antioxidant esențial pentru funcționarea sistemului imunitar dar și alți nutrienți benefici pentru sănătate.

Potrivit experților în medicină naturopată, curmalele sunt o sursă excelentă de fibre, care sunt benefice pentru menținerea sănătății digestive, prevenind constipația. Conform unui studiu de specialitate, 21 de oameni care au consumat șapte curmale pe zi, timp de 21 de zile, au prezentat o îmbunătățire a sănătății sistemului digestiv, sporind frecvența scaunelor. De asemenea, curmalele ajută și la normalizarea nivelului de zahăr din sânge.

Grație conținutului bogat de antioxidanți, curmalele protejează celulele de efectele nocive ale radicalilor liberi, reduce inflamațiile din organism, prevenind astfel boli grave, precum diabet, Alzheimer și chiar câteva forme de cancer. Mai exact, acestea sunt o sursă bogată de vitamina A, C și E, precum și magneziu, nutrienți care sunt eficienți pentru combaterea și prevenirea cancerului.

Mai exact, vitamina C este un antioxidant puternic care protejează organismul de efectele nocive ale radicalilor liberi, vitamina A previne apariția cancerelor orale, iar vitamina E este un antioxidant ce previne deteriorarea celulară, reducând astfel riscul de apariție a cancerului.

Curmalele conțin, printre altele, și cupru, magneziu, mangan, vitamina B6, niacină, acid pantotenic și riboflavină, nutrienți esențiali pentru întărirea sistemului imunitar și pentru prevenirea îmbolnăvirii. Acești nutrienți protejează celulele de deteriorarea cauzată de radicali liberi, reducând astfel riscul de a dezvolta un accident vascular cerebral, apariția unor boli de inimă coronariene ori dezvoltarea unor forme de cancer, precum de colon, de prostată, mamar, endometrial, pulmonar și pancreatic.

9. Ghimbir (*Zingiber officinale*)

Ghimbirul sau *Zingiber officinale*, așa cum este cunoscut sub denumirea științifică, este originar din pădurile tropicale din Asia de Sud și este folosit pentru proprietățile terapeutice încă din cele mai vechi timpuri.

Dacă mai întâi a fost utilizat pentru a condimenta mâncarea, ulterior, experții au stabilit că are proprietăți terapeutice, motiv pentru care l-au folosit ca suport în medicina integrativă.

Motivul? Rădăcina de ghimbir este o sursă excelentă de vitamina B6, magneziu, potasiu, vitamina C, fosfor și zinc. Mai mult de atât, conține o substanță zingibain, responsabilă de distrugerea paraziților și a ouălor acestora.



În ceea ce privește efectele rădăcinii de ghimbir asupra organismului, studiile de specialitate au arătat că este o sursă bogată de antioxidanți, astfel că are efecte antiinflamatorii, ajutând la întărirea sistemului imunitar, dar și prevenind infecțiile și dezvoltarea bacteriilor.

Grație conținutului bogat de antioxidanți, ghimbirul susține funcția cognitivă în procesul de îmbătrânire, îmbunătățește capacitatea de memorare și sporește atenția.

Ghimbirul este un remediu eficient pentru combaterea răcelilor și a gripei, deoarece întărește sistemul imunitar și îl ajută să lupte împotriva virusurilor și a bacteriilor. De asemenea, contribuie la diminuarea riscului de infecție, combate problemele respiratorii, întrucât acționează ca un expectorant natural.