

# 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?

Kari, rozmarýn, skořice, chilli papričky. Představujeme vám koření, které nejenže dochutí pokrmy, ale ještě funguje jako prevence či léčba rakoviny.



## **1/ Skořice obsahuje**

pěťadvacetkrát 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 pěťadvacetkrát 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/. Kari**

Zázračnou složkou kari je podle vědců především kurkuma, která kari dodává typicky žlutou barvu. Vděčí za to kurkuminu, který blokuje rakovinové 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 čtyřadvacet 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 projevil i v boji proti rakovině prsu a kůži.

## **5/. 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.**