

Wyłącz geny nowotworowe

dr Ulrich Strunz

Wyłącz geny nowotworowe



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Iga Figlewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Figlewska
TŁUMACZENIE: Monika Rodziewicz
KOREKTA: Małgorzata Koniarska
ILUSTRACJE ZE STR. 47: www.wikipedia.org

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2017
ISBN 978-83-65404-53-4

Tytuł oryginału: Das neuen Anti-Krebs Programm.
Dem Krebs keine Chance geben: So schalten Sie die Tumor-Gene ab by Dr. med. Ulrich Strunz

Copyright © 2012 by Wilhelm Heyne Verlag
a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Przedmowa	13
Rak – choroba społeczna	16
Rozwój chorób nowotworowych	17
Epidemia raka na Zachodzie	19
Choroba bogatych	20
Dlaczego coraz więcej ludzi choruje na raka?	23
Złe odżywianie: jedzenie śmieci	23
Brak ruchu: oduczuliśmy się biegania	31
Nadmiar stresu: zagonimy się na śmierć	32
Ucieczka w nałóg	34

Podatność na wirusy rakowe	40
Rakotwórcze toksyny pochodzące ze środowiska	41
Czym jest rak?	43
Każdy ma komórki rakowe – ale nie każdy ma raka	44
Jak powstaje rak?	45
Co to są komórki rakowe?	49
Historyczne metody walki z chorobą	51
Chirurgia, chemioterapia, naświetlanie – tradycyjne metody leczenia	53
Opieka prewencyjna	57
Nowy program antyrakowy	63
Zdrowe odżywianie, bieganie, medytacja – alternatywne metody leczenia	63
Lepiej zapobiegać niż leczyć	66
Manipulacje przemysłu farmaceutycznego	71
Działaj!	72

Ekologiczne nowalijki sposobem na raka 74

Rola odżywiania w walce z chorobą 75

Rak je wraz z tobą 83

 Kto przeżyje, ma rację 83

 Komórki rakowe są uzależnione od cukru 85

Wywiad z doktorem Johannesem Coyem 89

 Działania przemysłu farmaceutycznego 99

Dieta bezwęglowodanowa 101

 Węglowodany: nasz chleb powszedni nas zabija 101

 Tłuszcze: czysta energia 108

 Białko: najważniejszy składnik budulcowy 116

Substancje odżywcze: dzięki nim przeżyjesz! 125

 Witaminy: superbohaterowie w organizmie 126

 Cudowne działanie witaminy C 128

 Witamina D: nie tylko dla mocnych kości 137

 Witamina E: ochrona dla naszych komórek 145

 Witamina B6: witamina biegaczy 147

Prowitamina A/Betakaroten: ochrona skóry	150
Przepis na koktajl antyoksydantowy	153
Cudowne mikroelementy i substancje roślinne	155
Selen	156
Składniki odżywcze roślin: rozkosz dla wszystkich zmysłów	161
Sztuka poszczenia	167
Postna terapia antyrakowa	168
Dieta antyrakowa	171
Moc owoców!	171
Warzywa: świeża rozkosz	173
Rośliny strączkowe: potęga fasoli	177
Grzyby: niedoceniane frykasy	178
Przyprawy: przysmaki z łąk i krajów Orientu	180
Napoje: na zdrowie!	184
Słodyczne: jedz gorzką czekoladę!	189

Pobiegnij po swoje życie 192

Sport to morderstwo – ale tylko
dla komórek rakowych 193

 Dlaczego słabe organizmy są bardziej podatne
 na choroby 196

 Ćwiczenia jako cudowna broń antyrakowa 199

Najlepsza profilaktyka: ruch, ruch, ruch 205

 Jak uciec przed rakiem 205

 Najlepiej 90 minut! 206

 Aby wytrwać 208

Dopiero teraz: sport z rakiem 211

 Pobiec z powrotem w życie 213

 Ze stołu operacyjnego do studia fitness? 213

 Dobór odpowiedniej dyscypliny sportu 218

 Idealna dawka ruchu 218

Na co jeszcze czekasz? Ruszaj! 221

Zdrowe myślenie – zdrowe życie 226

Co rak ma wspólnego z duszą? 227

Twój lekarz rodzinny jest tylko asystentem 228

Każde uzdrawianie jest samouzdrawianiem 229

Zdrowy dzięki wierze, nadziei i miłości 231

Wiara uzdrawia 232

Miłość pozwala żyć 236

Nadzieja daje siłę 238

Uzdrawianie przez działanie 243

Poczucie bezradności zwiększa ryzyko

zachorowania na raka 243

Szczęście to nie przypadek 244

Wymarzone zdrowie 247

Kolorowa przyszłość 248

Posprzątaj w swojej w głowie 250

Medytacja jako terapia antyrakowa 253

Wyższa szkoła jazdy: uważność 254

Być tu i teraz 256

Koncentrować się czy odpuścić: co teraz? 257

Odprężenie w 12 sekund 259

Wyśmiej raka! 260

Antyrakowa kuracja witalna 262

Słowo na koniec 267

Wykaz literatury 269

Cudowne mikroelementy i substancje roślinne

„Składniki odżywcze roślin są czymś o wiele więcej niż same łapacze wolnych rodników, co więcej, są w stanie wpływać na ilość procesów, które odgrywają rolę przy rozwoju raka”.

Prof. Richard Belveau

Nasz organizm w każdej sekundzie jest narażony na atak wolnych rodników. Tarcza ochronna naszego organizmu usiłuje oprzeć się temu atakowi. Otrzymuje przy tym pomoc od antyoksydantów, łapaczy wolnych rodników. Bez nich nasze komórki byłyby narażone na wściekle niszczące wolne rodniki. Możesz widzieć codziennie, co robią wolne rodniki z komórkami. Przekrój jabłko i zaobserwuj, jak szybko jego powierzchnia stanie się brązowa. Jest narażona na wolne rodniki znajdujące się powietrzu bez ochrony i rozpada się. Już kilka kropel antyoksydantów w formie soku z cytryny zawierającego witaminę C zatrzymuje tę dewastację. Powierzchnia po nacięciu pozostaje nieuszkodzona. Ten obraz możesz spokojnie przenieść na swoje komórki. Jeśli ich nie chronimy łapaczami wolnych rodników, zostaną zniszczone i wymrą. Wolne rodniki otaczają nas po sto

tysięcy razy w każdej sekundzie, niezmiennie odstrzeliwują nasze komórki, dlatego potrzebujemy silnej tarczy ochronnej.

Natura dała roślinom taką wbudowaną tarczę. Rośliny chronią się witaminą C, E i ponad 600 wspaniałej barwy substancjami roślinnymi, karotenoidami, przed niszczycielskimi rodnikami. Szczęśliwe rośliny mogą w zależności od potrzeby same rozpościerać swoją tarczę ochronną. Natomiast my musimy wszystkie pojedyncze składniki dostarczać z trudem. Jesteśmy zdani na roślinne antyoksydanty.

Razem z elementami śladowymi czyli selenem, cynkiem i manganem możemy też sami wytwarzać antyoksydacyjne enzymy.

Wspomagaj swój organizm w walce z wolnymi rodnikami, które niszczą nasze wrażliwe komórki, postarzają nas i wywołują raka. Zaoferuj swojemu organizmowi maksymalne zaopatrzenie w antyoksydanty.

Selen

Selen należy do najważniejszych materiałów ochronnych przy obronie przeciwrakowej i przeciwzawałowej. Działa silnie odtruwająco i łąpie wolne rodniki.

W przemianie materii selen może:

- Wraz ze swoimi enzymami pomóc płytkom krwi, by nie krzepły, a przez to utrzymywać arterie w czystości.
- Obniżyć ryzyko zachorowania na raka.
- Dać energię sercu.
- Regulować ciśnienie.
- Działać jako hamulec starzenia w komórkach.
- W doświadczeniu laboratoryjnym zahamować rozprzestrzenianie się wirusa HIV.

- I obniżyć ryzyko artrozy (Joanne Jordan z uniwersytetu w Karolinie Północnej stwierdziła, że zwiększenie ilości selenu w organizmie o 1/10 obniża ryzyko artrozy o 15 do 20%).
- Może neutralizować szkodliwe substancje i jako część składowa enzymu glutacjonperoxidazy element śladowy selen wspomaga organizm przy unieszkodliwianiu substancji trujących, które powstają przy metabolizmie tłuszczowym.

Selen jako środek antyrakowy

Selen jest bardzo ważną bronią w walce z rakiem. Znaną od dawna! Dowiedzioną w wielu, wielu badaniach naukowych. Najpierw u zwierząt, potem u ludzi.

Wynik: selen chroni do około 50% przed rakiem. A gdy się już go miało, przed drugim rakiem. Jednak pod jednym warunkiem:

Działanie ochronne zaczyna się od poziomu we krwi ponad 135 $\mu\text{g/l}$.

Większość ludzi w Niemczech nie dochodzi do tego poziomu. My, lekarze, znajdujemy w ich krwi regularnie 70–80 $\mu\text{g/l}$. I dla ochrony przed rakiem nigdy nie jest wymagane 135 $\mu\text{g/l}$ czy więcej. Dotychczas opisano dwie strefy na świecie ubogie w selen: jedną na północnej i jedną na południowej półkuli. Niemcy znajdują się w obrębie północnej, ubogiej w selen strefy.

Innym krajom jest łatwiej. Wiedziałeś, że wartość średnia w USA wynosi 160 $\mu\text{g/l}$, w Kanadzie 190 $\mu\text{g/l}$, w południowej Ameryce nawet 240 $\mu\text{g/l}$? Tam to jest normalne. Ale teraz proszę nie bądź smutny: właśnie to jest twoją wielką szansą. Pozwól swojemu lekarzowi zmierzyć twój poziom selenu. Weź odpowiednią dawkę selenu i znowu go kontroluj. Aż będziesz go miał tyle, ile trzeba.

Bo żaden inny element śladowy nie działa przy zapobieganiu nowotworowi i bezpośrednio przeciw komórkom rakowym tak potężnie jak selen. Selen łączy wywołujące raka substancje szkodliwe, przechwytuje od komórek wolne rodniki. W ten sposób komórki rzadziej się wynaturzają. Selen usprawnia system immunologiczny, który dzień w dzień usuwa komórki rakowe. I stymuluje geny antyrakowe.

Selen pokonuje także raka skóry: bo zbyt wiele słońca niszczy naszą skórę. Szczególnie dzisiaj, po tym jak przeredziliśmy chroniącą powłokę ozonową. Zniszczona skóra to w końcu rak skóry. Rak podstawnokomórkowy. W pierwszej kolejności występuje naturalnie na twarzy. Właśnie opiekuję się pacjentem, któremu ten rak zżera nos. Tak nie musi być.

Moglibyśmy się chronić przed rakiem, jeśli już nie zewnętrznie przed słońcem, to jednak wewnętrznie. W 2009 r. w badaniu zostało dowiedzione, że rak skóry w gruncie rzeczy jest zbędny. Jeśli zażywa się selen. Rak skóry, czyli rak podstawnokomórkowy, został wyeliminowany do 60% u ludzi z poziomem selenu we krwi między 100 i 220 ng/ml. W porównaniu z ludźmi, którzy mieli tylko 30–80ng/ml. 30-80 ng/ml to niemieckie wartości.

Pożądana wartość 150, 180, 200 albo 220 nie występuje w Niemczech. Poza tobą, który w mojej praktyce w ciągu ostatnich 15 lat nauczyłeś się, że człowiek powinien mieć we krwi 150–200 ng/ml selenu. Ale to trzeba najpierw zrobić. Nie da się tego osiągnąć zwykłą radą DGE: „weź 200 ng selenu dziennie”. Sam to wkrótce stwierdzisz.

Ale zacznijmy martwić się jeszcze bardziej. My, Niemcy, kochamy się bać. Tak, tak! Z jaką radością zagłębiaamy się w tym, co złe. Nie wierzysz? Ależ tak: czytałeś we wszystkich niemieckich gazetach o badaniu SELECT, w którym nieoczekiwanie dowiedziono, że selen i witamina E właśnie

nie chronią przed rakiem (mowa tutaj o raku prostaty). Zapreczyło to wszystkiemu, w co wierzyliśmy i co do tej pory zbadaliśmy.

Jak do tego doszło? Ponad 35 500 mężczyzn w USA w wieku powyżej 50 lat otrzymywało 200 µg selenu. W nadziei wyeliminowania raka prostaty. Nie udało się to. Tak czytamy. Teraz znajdujemy w moim zeszyciku mineralowym liczbę 135. Liczbę przetestowaną w setkach badań, która stwierdza, że można zapobiec rakowi przy wartościach selenu we krwi wynoszących ponad 135. Przy niższych raczej nie. Więc popatrzmy jeszcze raz. Ile selenu masz ty czy inne narody na Ziemi we krwi?

ZAWARTOŚĆ SELENU WE KRWI		
NIEMCY	53–79	µg/l
SZWAJCARIA	120	µg/l
JAPONIA	110–250	µg/l
USA (W ZALEŻNOŚCI OD STANU)	76–256	µg/l

SELEN W NIEMIECKICH PRODUKTACH/NA 100 G	
BOROWIKI	184 µg
ORZECHY KOKOSOWE	175 µg
KIEŁKI PSZENICY	110 µg
SARDYNKI	80–100 µg

SELEN W NIEMIECKICH PRODUKTACH/NA 100 G	
SOJA	60 pg
CHLEB PEŁNOZIARNISTY	55 pg
KALAREPA	50 pg
OKOŃ CZERWONY	44 pg
WOŁOWINA	30–35 pg
WIEPRZOWINA	30–35 pg

Jeśli zatem dopadniesz stan w USA, gdzie ludzie mają 256 ng/ml, tutaj nic nie da badanie z dodatkowym selenem. Ludzie są już wystarczająco chronieni.

W innym stanie USA ludzie mają poziom selenu taki jak my, Niemcy, czyli 76. Jeśli dasz im 200 µg selenu – tyle, ile ty przyjmujesz – podniesiesz poziom może do 100. I znowu się rozczarujesz: zero efektu. On nastąpi przecież dopiero od 135. Naturalnie te same gazety nie drukują przeciwnego dowodu. Można sprawdzić w *Journal of the Nation Cancer Institute* (marzec 2009): są tam badane wzory genowe. Osobom z rakiem prostaty, którym przez okres 3 do 6 tygodni nie podawano wit. E z selenem albo wręcz żadnych innych suplementów, pobrano próbki tkanek. Wyniki badań tych próbek wykazały ogromną różnicę we wzorach genowych u osób, którym dostarczano selen z witaminą E. Była ona szczególnie widoczna w genie p53, decydującym genie eliminującym raka.

Przejdźmy do sedna: „wzór genowy u pacjentów po zażyciu selenu (200 ng) i witaminy E (400 jednostek) był identyczny z wzorem genowym zdrowych ludzi bez raka prostaty. I to tylko po 3–6 tygodni. „Dwa elementy działają”.

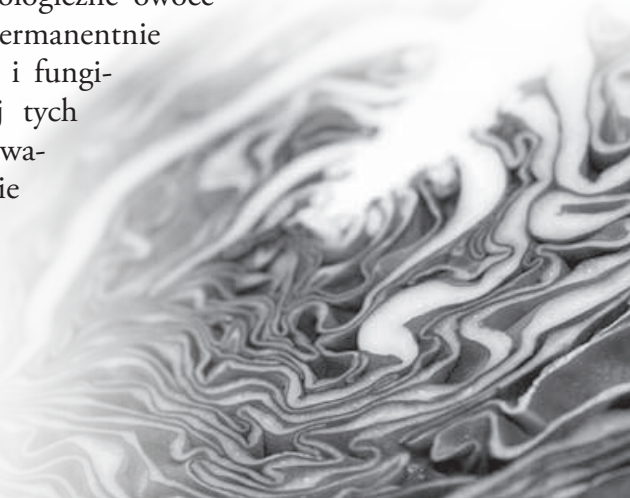
Tak smakuje selen

Niemcy to obszar niedoboru selenu, nie da się u nas pokryć zapotrzebowania przez właściwie zbilansowane pożywienie. Nasze ziemie są po prostu wyczerpane! Jednak w naszej przemianie materii temu minerałowi przypisuje się bardzo ważną rolę, uchodzi on za potężny środek ochronny dla organizmu. Pomóż mu efektywnie rozpiąć swój parasol ochronny, regularnie mierząc poziom selenu i dostarczając ten ważny dla życia pierwiastek śladowy. Albo w formie tabletek, albo (lepiej i) jedząc regularnie podroby (wątróbka, nerki) i – znowu – orzechy!

Składniki odżywcze roślin: rozkosz dla wszystkich zmysłów

Rośliny chronią się tzw. składnikami odżywczymi roślin przed infekcjami, bakteriami, grzybami, insektami i innym światem, przed którym nie mogą uciec w sposób naturalny. Ich liczba jest całkowicie nieprzejrzana. Według eksperta antyrakowego dra Johannesesa Coya badacze odkryli dotychczas 30 000 substancji i przypuszczają, że jest ich w sumie około 100 000.

Im mocniej roślina musi się bronić przed atakami, tym więcej składników odżywczych roślin wytwarza. To znaczy: ekologiczne owoce i warzywa, które nie są permanentnie spryskiwane pestycydami i fungicydami, zawierają więcej tych substancji niż owoce i warzywa, które wcale już nie muszą same toczyć walki przeciwko najeźdźcy. Znasz może już skrót



zielonej herbaty EGCG albo, łamacz języka, Epigallocatechin gallate – bardzo ważne składniki odżywcze roślin w walce z rakiem. Jest też jeszcze likopen, genisteina, delfinidyna, kwas elagowy, kurkumina, sulforafan, dialylsulfon czy limonina. Spokojnie, nie musisz teraz uczyć się tego wszystkiego na pamięć. Nie jesteśmy przecież na lekcji biologii. Ale nie powinieneś ot tak ignorować tych substancji, lecz je jeść. Bo są one najskuteczniejszymi środkami antyrakowymi, które ponadto jeszcze wybornie smakują.

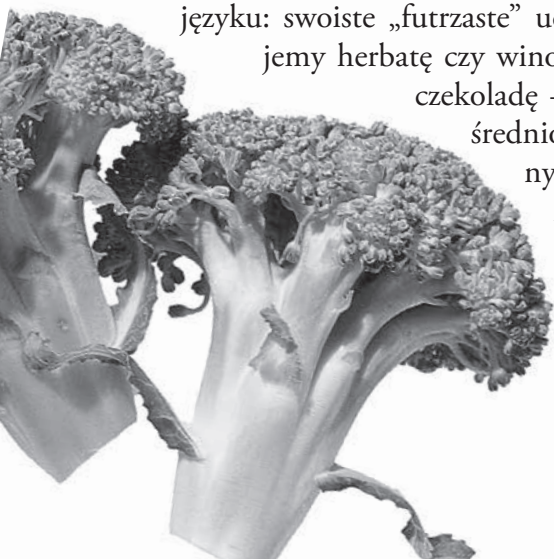
W gruncie rzeczy te wszystkie produkty są ci znane: lycopena tkwi w pomidorze, genisteina w soi, delfinidyna w borówkach, kwas elagowy w truskawkach, kurkumina w przyprawie kurkuma, sulforafan w brokułach, dialylsulfid w czosnku, a limonina w owocach cytrusowych. To takie proste.

Matka natura dała nam oczywiście do dyspozycji skrzynię skarbów ze środkami hamującymi raka: zapakowane w najcudowniejsze pyszności.

Już same żywe kolory malin, pomarańczy czy pomidorów wskazują na ich niewiarygodny potencjał, jeśli chodzi o to, by trzymać raka w szachu albo w ogóle na niego nie zachorować.

Można też poczuć zapach leczniczego działania, wyciskając cytrynę albo zgniatając ząbek czosnku. I można poczuć je na języku: swoiste „futrzaste” uczucie, które powstaje, gdy pi-

jemy herbatę czy wino albo jemy wysokoprocentową czekoladę – to wszystko wiąże się bezpośrednio z właściwościami tych roślinnych substancji. Natura daje nam leki! Za naprawdę korzystną cenę. I całkowicie bez skutków ubocznych.



Składniki odżywcze roślin jako środek antyrakowy

Nie od tak dawna wiadomo, że w walce z rakiem skuteczne są nie tylko witaminy, minerały czy też produkty balastowe, lecz także składniki odżywcze roślin. Dziś wg prof. Richarda Beliveau wydaje się jednak „coraz pewniejsze, że działanie ochronne owoców i warzyw przed rakiem zależy przede wszystkim od zawartości w nich składników odżywczych roślin”.

Przechwytują one wolne rodniki, utrudniają wzrost komórek rakowych i neutralizują substancje, które wywołują raka. Do substancji roślinnych, które pełnią szczególną rolę w walce z rakiem, należą:

Rezerwatol: występuje w malinach, śliwkach, winogronach i chroni przed rakiem piersi.

Kwercetyna: jest zawarta w cebuli, szczypiorku, świeżych jagodach, borówkach, jagodach czarnego bzu, jagodach aronii, w starych odmianach jabłek i w czarnych porzeczkach. Przy tym cebula jest szczególnie ważna w kwestii zaopatrzenia nas w kwercetynę. Może ona zawierać do 50 mg tej ważnych składników odżywczych roślin na 100 g. Kwercetyna wspomaga skuteczność światło- i chemioterapii.

Salwestrole: zawarte w warzywach takich jak kapusta, dynia, papryka i cukinia; w owocach takich jak jabłka, gruszki, truskawki, winogrona, melony oraz ziołach, takich jak bazylia, mięta, pietruszka, rozmaryn, szalwia i tymianek. Salwestrole zabijają komórki rakowe. Ponieważ mają one gorzki smak, są hodowane z wielu nowoczesnych odmian owoców i warzyw. Lecz im są słodsze w smaku, są jednak mniej skuteczne przeciwko rakowi niż pierwotne odmiany owoców i warzyw!

Sulforafan: występuje w kapuście, rzeżusze, rzodkiewce, a przede wszystkim w brokułach i ich pędach. Dbą o to, by komórki rakowe wcale nie powstawały. Jest on bardzo silny

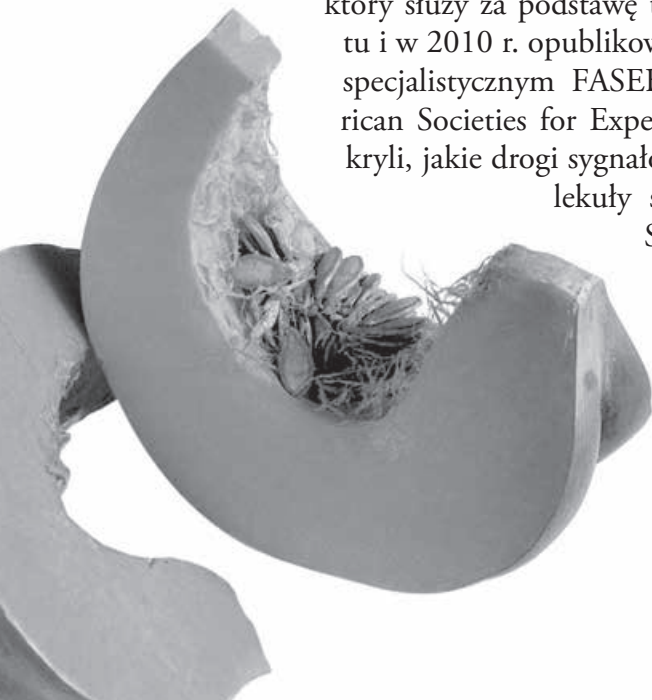
w walce z bakterią *helicobacter pylori*, która wywołuje wrzody żołądka i może utorować drogę rakowi.

Polifenole: dokładnie tak jak zielona herbata, owoce cytrusowe, kapusta, cebula i jagody, dostarczają mnóstwa polifenoli, największą grupę istniejących w przyrodzie składników odżywczych roślin. Jeśli regularnie będziemy je wrzucać na talerz, sprawimy sobie profilaktyczną chemioterapię, która nie pozwoli mikroguzom rozrastać się do złośliwego guza. Polifenole wykazują idealną strukturę chemiczną, aby absorbować wolne rodniki. I wiemy: te niszczycielskie cząsteczki elektronów atakują system immunologiczny, sprawiają, że zaatakowane komórki zmieniają się w komórki rakowe.

Pozytywne działanie niektórych polifenoli zostało już dowiedzione w licznych badaniach. Wykazały one, że barwniki, substancje smakowe i garbniki roślin działają w wysokim stopniu antyoksydacyjnie, chronią komórki i przez to mogą bezpośrednio obniżyć ryzyko zachorowania na raka.

Francuscy naukowcy zbadali dokładnie mechanizm, który służy za podstawę tego pozytywnego efektu i w 2010 r. opublikowali wyniki w dzienniku specjalistycznym FASEB (Federation of American Societies for Experimental Biology). Odkryli, jakie drogi sygnałów komórkowych i molekule sygnalizacyjne (SphK1/S1P) są odpowiedzialne za to, że komórki się wynaturzają.

Antyoksydanty blokują tę drogę i zatrzymują w ten sposób wzrost guza. W ekspery-



mencie przeprowadzonym na zwierzętach z udziałem myszy chorych na raka prostaty naukowcy sprawdzili swoje wyniki. Część gryzoni otrzymała antyoksydanty, część nie. W pierwszej grupie zaobserwowano, że droga sygnałowa SphK1/S1P została przerwana, a wzrost guza zatrzymał się. W grupie kontrolnej guz rozrastał się bez przeszkód dalej. Zdaniem naukowców ten pozytywny efekt dotyczy nie tylko zwalczania raka prostaty, lecz także jelit, piersi i żołądka.

A więc: pozwól polifenolom odwalić swoją robotę! Idź na targ i załaduj do koszyka hamujące raka cuda natury. W jednej jedynej pomarańczy tkwi więcej niż 200 substancji, wśród nich 60 polifenoli!

Kwas elagowy: truskawki i maliny, ale także orzechy laskowe i włoskie zawierają wielkie ilości wysoce skutecznego hamującego raka składnika kwasu elagowego. Prof. Bliveau pisze: „Badania na zwierzętach wykazały, że dieta ze względnie wysokim udziałem truskawek czy malin (5% spożycia) doprowadziła do znacznego cofnięcia się raka przetyku, który został wywołany przez NMBA, wysoce rakotwórczą substancję”.

A francuski ekspert ds. raka David Servan-Schreiber zauważył: „Kwas elagowy także odtruwa komórki: blokuje przebudowę różnych rakotwórczych substancji ze środowiska w substancje, które są trujące dla komórki i stymuluje wydalanie toksyn”. To ważne, ponieważ właśnie toksyny mogą wywołać groźne dla życia zmiany naszych genów. A tego oczywiście nie chcemy.

Lycopina: pomidor zawiera hamującą raka lycopinę, barwnik, który jest odpowiedzialny za czerwoną barwę. Maksymalną jego ilość otrzymuje się przez gotowanie pomido-



rów w oliwie, gdyż tłuszcz zwiększa dyspozycyjność lycopiny. A rozbicie struktur komórkowych przez gorąc umożliwia lepszą ekstrakcję substancji czynnej. A jeśli jeszcze potem dodasz do tego pokąsną ilość czosnku, będziesz miał nie tylko cudowne uczucie śródziemnomorskie, lecz zrobisz też coś naprawdę dobrego dla swojego zdrowia. Ketchup nie jest dobrym zamiennikiem klasycznego sosu pomidorowego: zawiera wprawdzie lycopinę, ale o wiele za dużo cukru.

Tak smakują składniki odżywcze roślin

Bez nich owoce i warzywa, które codziennie lądują na naszych talerzach, nie wyglądałyby tak kolorowo ani nie miałyby tak wspaniałego smaku. Ważna informacja: bardzo kolorowe owoce zawierają wiele polifenoli. Silnie pachnące, takie jak owoce cytrusowe, zawierają terpeny, ostro pachnące, tj. czosnek czy kapusta, zawierają nawet połączenia siarkowe – nie brzmi to zbyt przekonująco, ale może jednak nieźle smakować.

Pozwól prowadzić się swoim zmysłom!