

Iako mnogi ne vjeruju, mnoga hrana i posebno začini u sebi sadrže sastojke bolje od ikakvih hemijskih lijekova. Naučnici širom svijeta nastavljaju temeljita istraživanja tragajući za boljim, efikasnijim tretmanom raznih vrsta raka. Putem tih istraživanja se također došlo do zaključka da nerijetko jednostavne promjene u hrani i stilu života mogu, istinski, spriječiti pojavu bolesti.

Utjecaj pušenja je već odavno ustanovljen kada je u pitanju rak, no mnogi doktori u cijelom svijetu kažu da se vremenom ustanovilo i da loša, ili pogrešna ishrana, nedostatak fizičke aktivnosti, velika gojaznost i veliki stres, također doprinose riziku dobijanja raka.

Sada se saznaje da neki naučnici i doktori smatraju da dodatak jednog začina u jelo u umjerenim količinama, može voditi dobroj šansi da se rak nikada ne dobije. Naime, u laboratoriji u hjustonskoj klinici Anderson Cancer Clinic, doktor Bharat Aggarwall istražuje medicinski efekat začina, poput turmerica, koji se koristi u njegovoj rodnoj Indiji. Ovi se začini koriste svaki božiji dan, oduvijek, posebno za meso, a u sebi nose anti gljivične, anti bakterijske, i anti viralne sposobnosti.

Većina njegova istraživanja se trenutno fokusira na curcumin, prirodnu substancu od koje se pravi začin turmeric, što je glavni sastojak indijskog sosa curry, a koji je već dokazao efikasnost u smanjenju kancerogenih tumora.

I dok neki doktori ne vjeruju da se samim korištenjem nekog začina može boriti protiv raka, doktor Aggarwal je bio uporan. Stoga sada, kaže, i drugi naučnici dolaze do sličnih rezultata.

Proveli smo najmanje 6 ili 7 kliničkih testova na curcuminu prošle godine, gdje se pokazalo da je samo 100 miligrama dovoljno da se smanje upalni bio markeri kod ljudi. Dakle, ne govorimo o laboratorijskim miševima, nego o ljudima, kaže doktor Aggarwal.

Doktor Aggarwal međutim kaže da ni curcumin, niti neki drugi začin, ne predstavlja čarobni štapić kojim se otklanja rak. No, on preporučuje umjerenost u hrani i fizičku aktivnost, i svakako, raznovrsnu ishranu.

Postoji oko 800 vrsta hrane, 800! Prosječan Amerikanac ne jede više od deset! Dakle pod hitno uvesti razvrsniju ishranu.

Izvor: VoA News

[www.lijek.ba](http://www.lijek.ba)

19.10.2011.