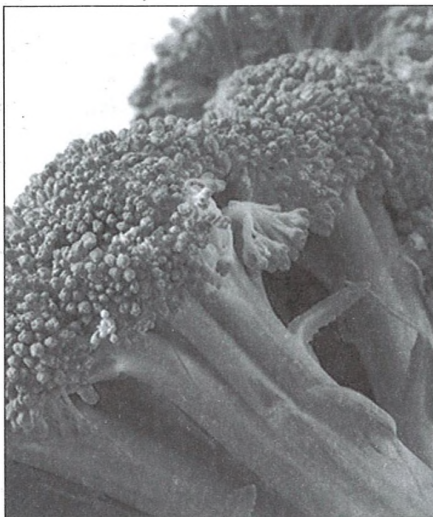


Porazte rakovinu – jezte brokolici!



Podle nejnovějších zjištění může řádka zeleninových zbraní proti rakovině úspěšně doplnit brokolice. Stejný účinek může mít ředkvička, večernice vonná nebo forma japonského korkovníku amurského, wasabi. Správně připravená brokolice je extrémně účinná pro prevenci rakoviny. Pro tento účel postačí tři až pět porcí týdně.

Aby se v rostlině brokolice, příbuzné spíše kapustě než květáku, vytvořila klíčová protirakovinná složka – sulforafan – musí být přítomen ferment nazvaný myrosináze. Velké množství myrosináze obsahují mladé rostlinky, tři až čtyři dny staré brokolicové výhonky. Výzkumníci zjistili, že pokud jíme obojí společně, zvyšuje myrosináze z mladých výhonků množství a vstřebávání sulforafanu utvářeného z brokolice.

Prospěšné účinky může dále posílit doplnění brokolice hořčicí, ředkvičkami, večernicí vonnou nebo wasabi. Aby brokolice účinkovala, musí být přítomen ferment myrosináze. V opačném případě se preventivní protizánětlivá složka nevytvoří. Pro zvýšení účinnosti můžete brokolici posypat nakrájenými brokolicovými výhonky nebo udělat hořčicovou omáčku. Ukázalo se, že sulforafan blokuje genové poruchy, které spouštějí rakovinu prsu a prostaty. Brokolice navíc obsahuje mocné antioxidanty, které

chrání proti rakovině střev a kůže. Další chemické sloučeniny a stopové prvky, obsažené zejména v brokolici, květáku, zelí a kapustě, napomáhají opravám buněčné DNK. Brokolice má velké množství vitamínu C (přes 100 mg na 100 gramů, tedy více než 150% směšně nízké „doporučené denní dávky“, která by podle Dr. Paulinga měla být minimálně 1000 mg, lépe 3000 mg a u kuřáků ještě více), dále beta karoten, množství vitamínů skupiny B, vitamín E a kyselinu listovou.

Sulforafan nedávno zaujal i diabetology z britské univerzity Warwick. Cukrovka totiž přináší až pětinasobné riziko onemocnění srdce a cév. Nadbytek krevního cukru časem poškozuje cévní buňky, a to je příčinou infarktů a různých kardiovaskulárních onemocnění. V porovnání s normální krví vede vysoká hladina krevního cukru až k trojnásobku tvorby reaktivních kyslíkových složek (ROS). V opravném mechanismu cévních buněk spolupůsobí protein, označovaný nrf2. Jde o bílkovinu aktivující antioxidanty a detoxikační enzymy, které pak štěpí škodlivé molekuly ROS.

Ve Warwick dávali do roztoku s krevními buňkami různé látky, u nichž se předpokládaly potřebné účinky. Mezi nimi byl i sulforafan, a ukázalo se, že jeho přítomnost dokáže snížit hladinu ROS až o 73%. Dosáhne toho právě aktivací tvorby proteinu nrf2.

Autor výzkumu Paul Thornalley v britském odborném měsíčníku Diabetes píše: „Ukázalo se, že sulforafan obsažený v brokolici může nejen bránit rozvoji s diabetes spojených vaskulárních problémů, ale patrně také opravovat poškozené cévní buňky. Zbývá už jen ověření na pacientech.“

Lidé, kteří brokolici raději ji bez omáčky nebo výhonků by měli vědět, že přehřátí při pečení, smažení či vaření je pro důležitý ferment myrosináze „smrtícím polibkem“. Jediný dokonale způsob jak ochránit nejen tento ferment, ale i ostatní živiny a vitamíny, je šetrné propa-

ření brokolice po dobu dvou až nanejvýš čtyř minut. Jinak řečeno – mnoho oblíbených „labužnických receptů“, spojených s vařením ve slané vodě, polévkách, smažením, zapékáním se sýrem apod., dělá z této jinak opravdu zázračně zdravé zeleniny takřka bezcenný odpad.

Nejnovější studie byly publikovány v žurnálech *Nutrition and Cancer*, *Journal of the National Cancer Institute*, *Journal of Agricultural and Food Chemistry* a *Diabetes*.

• Obsah

Porazte rakovinu – jezte brokolici!	... 1
Pět důvodů, proč pohrdám protestujícími lékaři	... 2
Omyl	... 3
Řízený pokles výroby a pravda o zadlužení	... 4
Válka o vakcíny: Zapomenutá historie	... 6
Detoxikace	... 10
Africká epidemie AIDS: stará věc pod novým názvem?	... 13
Nejlepší reforma školství: Zrušení?	... 16
Praotec Čech, Slované a sopka Krakatoa	... 18
Erupce sopky Krakatoa v roce 1883	... 21
FDA se snaží omezit produkci tekutého vitamínu C	... 22
Hannes Alfvén (1908-1995)	... 25
Lidská DNK prozradila, že „patří“ někomu jinému	... 30
Zamyšlení nad evolučním způsobem myšlení	... 32