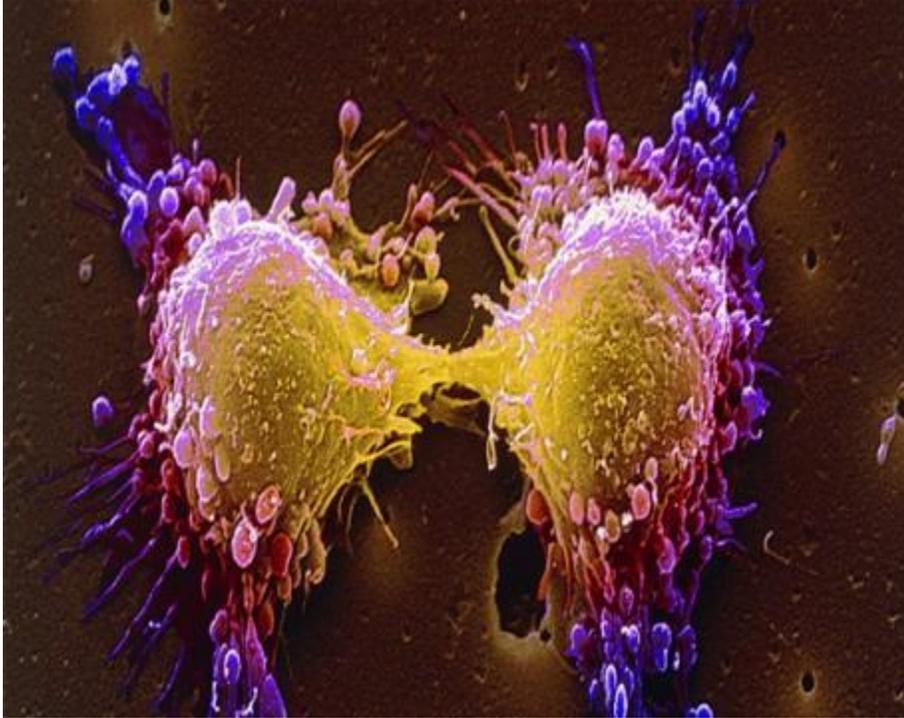


# Les 15 aliments qui obligent les cellules cancéreuses à mourir



## Voici 15 aliments qui obligent les cellules cancéreuses à mourir, suppriment les toxines et traquent sans cesse les radicaux libres

La recherche au cours de la dernière décennie a démontré l'évidence que ce que vous mangez a un effet global sur votre santé. La simple vérité est qu'un régime anti-cancer n'est pas si différent des aliments sains que vous devriez manger de toute façon. Il s'agit une grande quantité de fruits et légumes biologiques, ainsi que de la viande maigre ou du poisson.

Pour compiler une liste des aliments de lutte contre le cancer, il faudrait énumérer la plupart des fruits, des légumes, des protéines et des plantes. Certaines aliments combattent l'inflammation encourageant la croissance du cancer. D'autres aliments forcent la mort des cellules cancéreuses, tandis que d'autres encore aident le corps à éliminer les toxines et protègent contre les radicaux libres. Les aliments sains et bio vont attaquer toute maladie à un certain niveau.

**Alors, qu'y a-t-il sur la liste des aliments anti-cancer?**

Quasiment l'exact opposé du régime alimentaire occidental. Des aliments biologiques qui incluent les légumes colorés, les fruits, les haricots secs, les graisses saines, l'ail, les plantes médicinales, les épices et les protéines maigres. Bien que ce ne soit pas une liste complète, nous allons jeter un oeil à quelques faits marquants:

### **1. Haricots secs**

Les haricots secs offrent de nombreux composés phytochimiques ainsi que des fibres. Les composés phytochimiques comme les saponines ont la propriété d'inhiber la reproduction des cellules cancéreuses; les inhibiteurs de protéase ralentissent la division de ces cellules, et l'acide phytique, lui aussi, ralentit la progression des tumeurs. Les haricots secs contiennent aussi des folates, une vitamine B qui réduit le risque de cancer du pancréas.

### **2. Graine de nigelle / huile**

Aussi connue comme le cumin noir. Il y a à ce jour 656 études révisées par des pairs sur cet aliment incroyable. Cette graine a la vertu de stabiliser et renforcer le système immunitaire. Le Dr Hwya Arafar MD, PhD, utilise la graine de nigelle dans le traitement des patients atteints de cancer du pancréas avec des résultats étonnants de 80% de mort cellulaire.

### **3. Carottes**

Les carottes sont riches en bêta carotène, un antioxydant dont les scientifiques pensent qu'il protège les membranes cellulaires contre les dommages dus aux toxines et il ralentit la croissance des cellules cancéreuses. Elles fournissent des antioxydants qui peuvent combattre le VPH. Les carottes peuvent se révéler bénéfiques dans le traitement de la leucémie.

### **4. Légumes crucifères**

Les légumes crucifères comme le chou chinois, le brocoli, le chou vert, le chou kale, le chou frisé, le chou-fleur contiennent du sulforaphane et des indole-3-carbinols (I3Cs). Ce sont deux anti-cancer puissants. Ils aident à détoxifier le corps et inhibent le développement des cellules précancéreuses en tumeurs malignes. Dans des études menées par le World Cancer Research Fund et l'American Institute for Cancer, le brocoli et d'autres légumes crucifères étaient particulièrement protecteurs contre les cancers de la bouche, de l'oesophage et de l'estomac. Vous pouvez également envisager de consommer des graines germées de brocoli pour une régénération nutritionnelle encore plus efficace.

## **5. Ail**

Les mêmes composés soufrés qui donnent à l'ail sa forte odeur peuvent empêcher les substances causant le cancer de se former dans votre corps, accélèrent la réparation de l'ADN et tuent les cellules cancéreuses. N'oubliez pas d'inclure d'autres aliments du groupe des alliacés, les oignons, les poireaux, les échalotes et la ciboulette. Le soufre présent dans ce groupe d'aliments facilite la mort des cellules du cancer de la prostate, du côlon, du sein et du poumon.

## **6. Gingembre**

Le gingembre a des propriétés anti-inflammatoires puissantes et peut ralentir la croissance du cancer. Cette racine épicée est également utile pour soulager les nausées, les migraines, les douleurs musculaires et l'arthrite. Le pouvoir anti-inflammatoire du gingembre tue les cellules cancéreuses de l'ovaire dans un tube à essais plus rapidement que la chimio, selon une étude effectuée au Centre du Cancer de l'Université du Michigan.

## **7. Raisins et resvératrol**

La recherche montre que le resvératrol offre de nombreux avantages en matière de santé y compris réduire l'inflammation et prévenir l'oxydation du cholestérol LDL. Il permet également de limiter la propagation des cellules cancéreuses et déclenche la mort de ces cellules. Si vous cherchez à augmenter votre consommation de resvératrol, envisagez de consommer du raisin, des myrtilles, des canneberges et des grenades, chacun d'entre eux offrant un large éventail d'antioxydants.

## **8. Thé vert**

Riche en polyphénols et catéchines, notamment l'EGCG (gallate d'épigallocatechine). L'EGCG est foudroyant sur les cellules cancéreuses. Ce puissant antioxydant aide à détoxifier le foie et retarde la croissance du cancer. Des études de laboratoire ont montré que les catéchines du thé peuvent réduire les tumeurs et réduire la croissance des cellules tumorales.

## **9. Grenade**

Ce fruit offre des vertus anti-inflammatoires et antioxydantes. Les études montrent que ce fruit peut inhiber significativement la croissance des cellules cancéreuses de la prostate. Si

vous achetez du jus, assurez-vous de lire les étiquettes parce que le jus en bouteille contient habituellement des quantités très élevées de sucre.

## **10. Algues**

Les algues Kelp, Kombu, Hijiki, Nori et Arame sont des aliments puissants et riches en minéraux et vitamines que l'on peut facilement ajouter aux soupes, salades, quinoa ou autre. Les algues offrent une quantité d'avantages nutritionnels et curatifs.

- Le Kelp aide à éliminer les particules radioactives et les métaux lourds de l'organisme.
- Le Kombu contribue à abaisser la pression artérielle et est abondant en iode, carotènes, vitamines B, C, D et E; c'est également une algue riche en protéines et qui contient également du calcium, du magnésium, du potassium, de la silice, du fer et du zinc.
- Le Hijiki stimule les cellules tueuses naturelles pour la protection contre les maladies.
- Le Nori est riche en carotènes, calcium, fer, iode et phosphore.
- L'Arame est l'une des sources les plus riches en iode. Les herboristes utilisent l'Arame pour aider à réduire les fibromes du sein et de l'utérus.

Les algues séchées se trouvent également en poudre à utiliser dans les bains détoxifiants.

## **11. Epinards**

Cet aliment vert polyvalent contient de la lutéine et de la zéaxanthine. Ces caroténoïdes suppriment des molécules instables et les radicaux libres de votre corps. Ils sont également présents dans d'autres légumes à feuilles vertes foncées. Une étude du NIH/AARP portant sur plus de 490 000 personnes a trouvé que celles qui mangeaient plus d'épinards étaient moins susceptibles de développer le cancer de l'oesophage. Certaines études suggèrent que les caroténoïdes des épinards et d'autres aliments réduisent le risque de cancer de l'ovaire, de l'endomètre, du poumon, et le cancer colorectal.

## **12. Fraises**

Cette baie est riche en antioxydants comme la vitamine C et l'acide ellagique. L'acide ellagique présente des propriétés anti-cancéreuses qui suralimentent les enzymes pour ralentir la croissance des tumeurs. Toutes les baies contiennent de puissants antioxydants, ce qui signifie qu'elles arrêtent naturellement le processus qui crée des radicaux libres endommageant les cellules. D'autres baies riches en flavonoïdes comme les framboises, les myrtilles, les mûres, et les canneberges sont également de puissants antioxydants et sont

considérées comme des aliments protecteurs. Les fruits et les baies ont le potentiel de réduire les risques de cancer du poumon, de la bouche, de l'estomac et de l'oesophage.

### **13. Tomates**

Le lycopène est un antioxydant très concentré dans les tomates. De nombreuses études suggèrent qu'une alimentation riche en lycopène est liée à un risque plus faible de cancer de la prostate. Dans les tests de laboratoire, le lycopène stoppe le développement d'autres types de cellules cancéreuses, celles du sein, des poumons et de l'endomètre. D'autres aliments qui contiennent du lycopène incluent la pastèque, le pamplemousse rose et les poivrons rouges. Cependant, alors que la consommation régulière de tomates et de poivrons est associée à un moindre risque de plusieurs cancers, notamment le cancer de la prostate, elle a un inconvénient qui est la solanine. Si vous avez une inflammation, la solanine est susceptible d'empirer et d'aggraver la situation.

### **14. Curcuma**

La curcumine est l'un des plus puissants antioxydants trouvés dans le curcuma et a de nombreux avantages pour la santé. Il a été largement étudié pour sa capacité à tuer de nombreuses lignées de cancers. James A. Duke, un ethnobotaniste, a publié des résumés complets de 700 études sur le curcuma.

### **15. Vitamine D**

Certes, la vitamine D n'est pas un aliment, mais il y a une infinité d'études qui montrent que cette vitamine joue un rôle dans la réduction du risque de cancer du sein et du côlon, ainsi que l'amélioration du taux de survie des personnes atteintes du cancer du poumon.

*« La nourriture que vous mangez peut être soit la forme de médecine la plus sûre et la plus puissante, soit la forme de poison la plus lente. » Anne Wigmore*

- See more at: <http://sain-et-naturel.com/voici-15-aliments-qui-obligent-les-cellules-cancereuses-a-mourir.html#sthash.5en0Ggp9.dpuf>