

Vrai

La santé est une question de confiance

Les résultats de notre recherche

Dr. Rath Research Institute
CUTTING-EDGE RESEARCH IN NATURAL HEALTH

Selon de récentes directives diététiques des États-Unis, les gens en bonne santé devraient consommer au moins 5 à 9 (et parfois jusqu'à 13) portions de fruits et légumes par jour (une portion équivaut à 1 tasse). Particulièrement recommandé sont les fruits et légumes colorés riches en vitamines et divers phyto nutriments.

Effets de protection sur la santé grâce aux phyto nutriments: les légumes crucifères

Cependant, il y a une grande différence entre ces recommandations quotidiennes et la réelle consommation. Aux États-Unis seulement environ 20% des personnes consomment ces quantités de fruits et légumes par jour. En Europe, l'organisation mondiale de la santé estime que la consommation de fruits et légumes est inférieure à 400 g par jour dans plus de la moitié des pays, et moins de 300 g par jour dans la plupart des autres¹. Ces estimations incluent les produits industriels transformés. Manger des fruits et légumes a des avantages importants pour la santé et est associé à une diminution du risque de plusieurs maladies chroniques, dont les maladies cardiovasculaires, le cancer, le diabète et l'hypertension.

Les légumes crucifères comme le brocoli, les choux de Bruxelles, le chou, le chou-fleur, la bette, le chou frisé, les feuilles de moutarde et les navets sont riches en fibres alimentaires, ainsi qu'en vitamines et minéraux comme le potassium, le calcium, le sélénium, le fer, les vitamines A et C et d'autres composés phytochimiques. Par exemple, les caroténoïdes présents dans les carottes sont des phytochimiques puissants avec de fortes pro-

priétés antioxydantes importantes pour une peau et des yeux sains et une bonne protection cardiovasculaire. Il convient de noter que les composés actifs des légumes crucifères sont libérés au cours de leur préparation (hachage, le broyage, etc.) et la plupart de leurs valeurs nutritives sont perdues pendant la cuisson.



Les légumes crucifères sont riches en glucosinolates et autres extraits de plantes biologiquement actifs. Leur consommation réduit le risque de cancer et de beaucoup d'autres maladies.

Effets de protection sur la santé grâce aux phyto nutriments: les légumes crucifères

Les propriétés anti-oxydantes et leur capacité à inhiber la croissance de tumeurs et induire l'apoptose, et la détoxification des pro-cancérogènes sont quelques-uns des principaux mécanismes par lesquels les extraits de végétaux crucifères offrent une protection contre les cancers. En fait, des apports élevés de ces légumes ont été associés à un risque plus faible de cancers, y compris ceux du côlon, du poumon et du pancréas, ainsi que les cancers hormono-dépendants du sein et de la prostate.

Le goût assez âcre et piquant associé aux légumes crucifères est dû à un composé de soufre appelé glucosinolates. Le sulforaphane est l'un des composants les plus étudiés en raison de son activité anti-oxydante et anticancéreuse. Des études ont indiqué que cela peut réduire la croissance des cellules cancéreuses et l'apoptose des cellules leucémiques².

Notre institut de recherche a mené des études sur le cancer en utilisant une combinaison d'extraits de divers légumes crucifères, par exemple le chou, le chou-fleur, le brocoli, les carottes et autres composés dérivés de plantes comme la quercétine, la curcumine, le resvératrol et le thé vert. Il est bien connu que le mélanome est un cancer très agressif. Dans l'une des études,³ en utilisant des cellules de mélanome, nous avons observé que la combi-

naison de phyto nutriments était capable d'inhiber la croissance des cellules de mélanome de 80% à de très faibles concentrations de 25µg/ml et qu'elle a induit la mort des cellules cancéreuses (apoptose). Cette combinaison a aussi complètement bloqué les enzymes métallo protéinase matricielle (MMP), qui facilitent la propagation (métastases) du mélanome et d'autres cancers aux organes vitaux comme le foie, les poumons, les os et le cerveau. D'autres études avec cette combinaison de nutriments seront bientôt disponibles.

En plus de leurs actions anticancéreuses, les composés phyto chimiques dans les légumes crucifères sont également explorés pour leurs bienfaits sur la neuropathie diabétique, la maladie d'Alzheimer et de Parkinson, et les lésions cérébrales. Compte tenu de leur effets forts anticancéreux, antioxydants et anti-inflammatoires, tous les légumes crucifères colorés doivent devenir une partie de notre alimentation quotidienne.

Ref:

1. EUFIC Review 01/2012

2. Suppipat K, et al., PLoS One. 2012;7(12):e51251.

3. M.W. Roomi, et al., Proceedings of the 102nd Annual Meeting of the AACR, Vol 52, Abstract #1503, page 361

Information importante sur la santé pour tous

Cette information est fournie à titre gracieux par l'Institut de recherche du Rath. Dirigé par deux anciens collègues d'un double Prix Nobel Linus Pauling († 1994). Cet Institut est devenu un leader dans le domaine du cancer, des maladies cardiovasculaires et d'autres maladies courantes. L'Institut est 100% à but non lucratif Dr Rath Foundation.

La nature révolutionnaire de cette recherche constitue une menace pour les milliardaires de l'industrie pharmaceutique «dans le commerce de la maladie». Il n'est pas surprenant qu'au fil des années le lobby pharmaceutique a attaqué Dr Rath et son équipe de recherche et essaie de réfuter leur message. Au cours de cette bataille, Dr Rath est devenu un partisan international renommé pour la santé naturelle en disant : «jamais dans l'histoire de la médecine les chercheurs ont été aussi féroceusement attaqués pour leurs découvertes. Cela nous rappelle que la santé ne nous est pas donnée volontairement mais nous devons se battre pour l'avoir.»

- Vous pouvez imprimer des copies de cet article sur : www4fr.dr-rath-foundation.org/research_news/index.html et le faire partager à vos amis et collègues.
- Cette information est basée sur les résultats des recherches scientifiques. Elle n'est pas destinée à remplacer un avis médical pour traiter, guérir ou prévenir une maladie quelconque.
- © 2015 Institut de recherche du Dr Rath, Santa Clara, Californie, USA. Nous encourageons la distribution de ce bulletin d'information, à condition que son contenu reste inchangé .

Pour plus d'informations, veuillez-vous référer à l'adresse suivante: