**8 indijskih začimb**

**... ki preprečujejo raka**

**Kajenski poper:**

Sicer deluje proti raku, vendar pa ga nikar ne pojejte preveč. Kapsaicin v njem sproži proces apoptoze, ki uničuje rakave celice in precej zmanjša velikost celice tumorskih celic levkemije.
Lahko sklepamo, da žge ne le našega jezika, pač pa požge tudi rakave celice.

**Žafran:**

 Vsebuje kislino, imenovano krocetin, ki je močan element v boju proti raku. Ne le, da zavira napredovanje bolezni, pač pa tudi zmanjša velikost tumorja za polovico. Čeprav je najdražja začimba na svetu, je tudi zelo zdravilen in dober za vaše splošno počutje.

**Kurkuma:**

 To je kraljica začimb, ko gre za obravnavo rakavih bolezni, poleg tega pa dodaja lepo barvo hrani na našem krožniku. Vsebuje močan polifenol kurkumin, ki klinično dokazano zavira rast celic, ki povzročajo raka na prostati, melanomo, rak dojke, tumor na možganih, raka trebušne slinavke in levkemijo. Kurkumin spodbuja apoptozo (programirano celično smrt / samomor za celice), ki varno odpravlja rakave celice, ne da bi predstavljal grožnjo za razvoj drugih zdravih celic.

**Ingver:**

 Ta skromna začimba se ponaša z zdravilnimi lastnostmi, saj pomaga zniževati holesterol, spodbuja metabolizem in ubija rakavih celic. Dodajte ga zelenjavnim jedem, ribam in solatam, izboljšal bo tudi okus vaših jedi.

**Navadni komarček:**

 Oborožen je s fito-hranili in antioksidanti, zato rakave celice nimajo druge izbire, kot da sprejmejo poraz. Anetol je glavnasestavina komarčka, ki se upira in omejuje dejavnosti rakavih celic. Paradižnikovo-komarčkova juha s česnom ali sveža solata s komarčkovimi čebulicami je idealna predjed. Druga izbira je lahko pražen komarček s parmezanom.

**Kumina:**

 Pomaga pri prebavi in zato priporočamo, da po vsakem obroku prežvečite pest semen kumine. Vendar njegove zdravstvene koristi presegajo prebavni trakt. Ta začimba z antioksidantskimi lastnostmi vsebuje sestavino, imenovano timokinon, "Thymoquinone", ki zavira množenje celic, odgovornih za raka na prostati. Dodajte jo omakam, kruhu in čemerkoli drugemu.

**Origano:**

 Ni uporaben le za pice ali testenine, saj tudi ta pomaga v boju proti raku na prostati. Sestavljen je iz protimikrobnih spojin, zato je samo ena čajna žlička origana enaka moči dveh skodelic rdečega grozdja! Fitokemična spojina kvercetin v origanu omejuje rast rakavih celic v telesu
in deluje kot zdravilo proti boleznim rakavim boleznim.

**Cimet:**

 Ne potrebujete več kot pol čajne žličke cimetovega prahu na dan, da odženete tveganje za razvoj raka. Je naravni konzervans, vir železa in kalcija. Uporaben je pri zaviranju rasti tumorjev, zato ga dodajte k zajtrku, v čaj, na sesekljana jabolka, itd.

**Kajenski poper:**

Sicer deluje proti raku, vendar pa ga nikar ne pojejte
preveč. Kapsaicin v njem sproži proces apoptoze, ki uničuje rakave celice in
precej zmanjša velikost celice tumorskih celic levkemije.
Lahko sklepamo, da žge ne le našega jezika, pač pa požge tudi rakave celice.

**Žafran:** Vsebuje kislino, imenovano krocetin, ki je močan element v boju
proti raku. Ne le, da zavira napredovanje bolezni, pač pa tudi zmanjša
velikost tumorja za polovico. Čeprav je najdražja začimba na svetu, je tudi
zelo zdravilen in dober za vaše splošno počutje.

**Kurkuma:**

To je kraljica začimb, ko gre za obravnavo rakavih bolezni, poleg
tega pa dodaja lepo barvo hrani na našem krožniku. Vsebuje močan polifenol
kurkumin, ki klinično dokazano zavira rast celic, ki povzročajo raka na
prostati, melanomo, rak dojke, tumor na možganih, raka trebušne slinavke in
levkemijo. Kurkumin spodbuja apoptozo (programirano celično smrt / samomor
za celice), ki varno odpravlja rakave celice, ne da bi predstavljal grožnjo
za razvoj drugih zdravih celic.

Indijske babice so že nekdaj otrokom pripravljale kozarec toplega mleka,
posut z žafranom, ko so jokali z modrico na komolcu ali rano na kolenu.
Zeliščna kurkumina pasta je pomirjala manjše ureznine in ozdravila vse kožne
izpuščaje. Ti starodavni kuhinjski triki so več kot le taktika hitre
tolažbe. Začimbe, kot sta kurkuma in žafran, so neločljivo povezane z
zdravilnimi lastnostmi, ki v primeru, da jih v svojo prehrano vključimo že v
zgodnji fazi, krepijo naše telo pred invazijo toksinov, bakterij in virusov.

 **Ingver:**

Ta skromna začimba se ponaša z zdravilnimi lastnostmi, saj pomaga
zniževati holesterol, spodbuja metabolizem in ubija rakavih celic. Dodajte
ga zelenjavnim jedem, ribam in solatam, izboljšal bo tudi okus vaših jedi.

 **Navadni komarček:**

Oborožen je s fito-hranili in antioksidanti, zato rakave
celice nimajo druge izbire, kot da sprejmejo poraz. Anetol je glavna
sestavina komarčka, ki se upira in omejuje dejavnosti rakavih celic.
Paradižnikovo-komarčkova juha s česnom ali sveža solata s komarčkovimi
čebulicami je idealna predjed. Druga izbira je lahko pražen komarček s
parmezanom.

**Kumina:**

Pomaga pri prebavi in zato priporočamo, da po vsakem obroku
prežvečite pest semen kumine. Vendar njegove zdravstvene koristi presegajo
prebavni trakt. Ta začimba z antioksidantskimi lastnostmi vsebuje sestavino,
imenovano timokinon, "Thymoquinone", ki zavira množenje celic, odgovornih za
raka na prostati. Dodajte jo omakam, kruhu in čemerkoli drugemu.

**Origano:**

Ni uporaben le za pice ali testenine, saj tudi ta pomaga v boju
proti raku na prostati. Sestavljen je iz protimikrobnih spojin, zato je samo
ena čajna žlička origana enaka moči dveh skodelic rdečega grozdja!
Fitokemična spojina kvercetin v origanu omejuje rast rakavih celic v telesu
in deluje kot zdravilo proti boleznim rakavim boleznim.

**Cimet:**

Ne potrebujete več kot pol čajne žličke cimetovega prahu na dan, da
odženete tveganje za razvoj raka. Je naravni konzervans, vir železa in
kalcija. Uporaben je pri zaviranju rasti tumorjev, zato ga dodajte k
zajtrku, v čaj, na sesekljana jabolka, itd.