

dr Bruce Fife

Cud oleju palmowego

Naturalny sposób
na raka i choroby serca

Cud oleju palmowego

dr Bruce Fife

Cud oleju palmowego

Naturalny sposób
na raka i choroby serca

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Anna Majka
Zdjęcie na okładce: © Marianne Mayer – Fotolia.com

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2013
ISBN 978-83-64278-04-4

Copyright © 2007, Bruce Fife

© Copyright for Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2013
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Poczyniono wszystkie starania, aby upewnić się, że informacje zawarte w tej książce są pełne i dokładne. Niemniej jednak, ani wydawca, ani autor nie zajmują się udzielaniem profesjonalnych porad poszczególnym czytelnikom. Pomysły, procedury i sugestie zawarte w tej książce nie mają na celu zastąpienia konsultacji z lekarzem. Wszystkie sprawy dotyczące zdrowia wymagają nadzoru medycznego. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody, rzekomo wynikające z korzystania z informacji i sugestii zawartych w tej książce.

Wyrażamy podziękowania dla Daabon Organic USA za fotografie użyte na stronach 4, 13, 23, i 137, a dla Malezyjskiej Rady Oleju Palmowego za fotografie na stronach 12, 44, 53, 72 oraz wykorzystane na okładce.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis Treści

Rozdział 1. Wyjątkowo korzystny tłuszcz.....	7
Rozdział 2. Atak tłuszczów trans	15
Rozdział 3. Prawda na temat tłuszczów	35
Rozdział 4. Czerwony olej palmowy	59
Rozdział 5. Olej palmowy a choroby serca.....	101
Rozdział 6. Zwalczanie raka olejem palmowym.....	131
Rozdział 7. Balsam dla zdrowia	153
Rozdział 8. Rodzaje i zastosowanie oleju palmowego	181
Rozdział 9. Gotując z olejem palmowym	199
Aneks Zasoby	221
Źródła.....	224



Zbiory owoców drzewa palmowego (*Elaeis guineensis*).

Rozdział 1.

Wyjątkowo korzystny tłuszcz

Asmah, lat 9, jak wiele dzieci żyjących na indonezyjskiej wyspie Sumatra, cierpi z powodu niedożywienia. Trzęsienia ziemi, powodzie i tsunami, które przez ostatnie kilka lat przetoczyły się przez te tereny, sprawiły, że życie w jego wiosce stało się naprawdę ciężkie. Kiedy słońce zachodzi, Asmah boi się wyjść ze swojego domu. W nocy ogarniają go kompletne ciemności. Asmah cierpi na kurzą ślepotę spowodowaną niedoborem witaminy A. Bez wystarczającej ilości światła jest po prostu ślepy. Gdyby zaskoczyła go zapadająca nagle noc, błąkałby się bez celu w ciemności – to straszliwe doświadczenie dla dziecka.

Kurza ślepotą jest tak powszechna na większości terytorium Indonezji, że tubylcy mają na nią swoją własną nazwę: *buta ayan*, co dosłownie oznacza „kurze oczy”. Nazwa choroby wywodzi się stąd, że kury nie widzą niczego w ciemności. Serce pęka na widok matek obserwujących, jak ich dzieci błąkają się, potykają i upadają na ziemię. Kiedy słońce zachodzi, wiele dzieci przez całą noc po prostu siedzi na ziemi niczym kurczęta, w oczekiwaniu na mające pojawić się nad ranem słońce.

Jak i wiele innych dzieci z wioski, Asmah ma problemy w szkole. Niedobór witaminy A wpłynął niekorzystnie nie tylko na jego zdolność widzenia, ale również – nauki. Do pozostałych objawów należą także anemia, upośledzenie wzrostu, bóle stawów, osłabione zęby, hiperkeratoza (białe, zrogowaciałe guz-

ki na skórze) i obniżona odporność, której efektem są częste choroby.

Niedobór witaminy A jest najczęstszą przyczyną dziecięcej ślepoty na świecie i każdego roku w samej tylko Azji doprowadza do zaniku wzroku u ćwierci miliona dzieci. Szacuje się, że ponad 5 milionów dzieci na świecie jest dotkniętych niedoborem witaminy A.

Aby zapobiec rozprzestrzenianiu się tej choroby, władze z różnym skutkiem wprowadziły w życie programy dożywiania. Jedną z największych trudności w leczeniu tej choroby jest fakt, że produkty będące źródłem witaminy A należą do drogich, a witaminy są dobrem finansowo nieosiągalnym dla wielu ludzi. Nierafinowany lub czerwony olej palmowy jest z ogromnym suk-



Czerwony olej palmowy ratuje życie dzieci cierpiących na niedobór składników odżywczych.

cesem używany w celu odwracania skutków tej wyniszczającej choroby. Ten olej jest relatywnie niedrogi, a co więcej, może być nawet produkowany na wielu obszarach dotkniętych chorobą. Używany jest w kuchni, gdzie zastępuje po prostu inne oleje, co nie powoduje żadnych dodatkowych wydatków.

W jaki sposób czerwony olej palmowy leczy niedobór witaminy A? Czerwony olej palmowy okazuje się bogatym źródłem beta-karotenu, który organizm może przetworzyć w witaminę A. W rezultacie, Asmah, jak i wiele innych dzieci cierpiących jak on, dostaje drugą szansę na życie w zdrowiu. Ślepoty ustępuje, proces wzrostu wraca do normy, kości i zęby stają się silne, choroby – rzadsze, a zdolność do nauki rośnie. By pojawiły się wszystkie te korzyści, nie trzeba żadnych dodatkowych zmian w diecie oprócz dodania do niej jednego składnika w postaci czerwonego oleju palmowego.

Czerwony olej palmowy to nie tylko doskonałe źródło witaminy A. Sprawia on też, że zwiększa się zdolność organizmu do przyswajania innych rozpuszczalnych w tłuszczu witamin, jak D, E i K, a także poprawia zdolność do przyswajania cennych minerałów jak wapń i magnez, a one wszystkie są niezbędne do prawidłowego wzrostu, rozwoju i ogólnego stanu zdrowia. Dzięki sukcesowi próbnych programów, jak ten, który ocalił Asmaha, olej palmowy jest teraz używany do walki z efektami niedożywienia w wielu krajach na całym świecie.

Nawet w krajach takich jak Stany Zjednoczone, w których niedożywienie nie jest poważnym problemem zdrowotnym, olej palmowy znajduje swoje miejsce w szkolnych programach dietetycznych podnoszących jakość odżywiania. Szkoły, które chcą dostarczać dzieciom zdrowego pożywienia, ograniczają słodkie, napoje gazowane i produkty smażone w nienasyconych olejach roślinnych. Wprowadzają dla dzieci więcej świeżych owoców i zdrowych napojów, a w stołówkach przyrządza się potrawy w oleju palmowym niezawierającym tłuszczów trans.

Największym problemem związanym z nienasyconymi olejami roślinnymi używanymi w restauracjach i szkołach jest fakt, że zawierają szkodliwe kwasy tłuszczowe o konfiguracji trans. Ponieważ środowisko medyczne apeluje o rezygnację z nienasyconych olejów roślinnych, producenci żywności i szkoły szukają zdrowszych alternatyw. Olej palmowy jest perfekcyjnym rozwiązaniem.

W ramach budzącej się i rosnącej świadomości problemu otyłości i cukrzycy u dzieci, szkoły przerabiają swoje programy żywieniowe, z nadzieją na zwiększenie ich wartości odżywczej przy utrzymaniu budżetu na dotychczasowym poziomie. Dystrykt Szkoły Troy w Michigan, na przykład, dokonał zamiany tłuszczów nienasyconych na olej palmowy. „Nasz szkolny program obiadowy ma na celu zaszczepienie w uczniach zdrowego trybu życia” – mówi Janet H. Jopke, kurator oświaty. Olej palmowy nie zawiera żadnych niekorzystnych składników, obecnych w innych olejach, jak między innymi sztuczne barwniki, konserwanty, tłuszcze trans czy cholesterol. W dodatku dostarcza wielu składników odżywczych, jak witaminy A, E i K, oraz koenzym Q10.

Frytki znajdują się na liście najbardziej popularnych pozycji w obiadowym menu. Smażone w oleju palmowym są o wiele zdrowsze niż wcześniej. „Staramy się dostarczać uczniom tego, co im najbardziej smakuje, w jak najzdrowszej wersji” – mówi Jennifer Haglund, kucharka w gimnazjum Larson. – „Frytki są hitem. Oferujemy też inne rzeczy, ale oni chcą właśnie frytek”.

Wraz z rosnącą świadomością korzystnego wpływu oleju palmowego na zdrowie, coraz częstsze jest zastępowanie nim innych olejów roślinnych i tłuszczów zwierzęcych, przede wszystkim niszczących zdrowie nienasyconych tłuszczów i smalcu.

Dopóki jednak zrozumiały jest sens zastępowania nienasyconych olejów zdrowszymi, ktoś mógłby zapytać: dlaczego wybierać właśnie olej palmowy? Odpowiedzią jest fakt, że olej palmowy jest bardzo zdrowym olejem, który dostarcza niepo-

równywalnie lepszej jakości przy smażeniu i gotowaniu w porównaniu z większością innych olejów.

Zdrowotne aspekty oleju palmowego były przez kilka ostatnich dekad badane z dużą atencją. W konsekwencji, olej palmowy wysuwa się na prowadzenie – ma przewagę nad większością obecnie używanych tłuszczów i olejów. Oto niektóre z opublikowanych w najnowszych badaniach korzyści płynących z używania oleju palmowego:

- Pomaga w zapobieganiu chorobom serca
- Poprawia krążenie
- Ma udział w ochronie przed wieloma formami raka, w tym rakiem piersi
- Poprawia kontrolę poziomu cukru przy cukrzycach
- Poprawia przyswajalność witamin i minerałów
- Pomaga w przeciwdziałaniu i walce z niedożywieniem
- Zachowuje jakość w wysokich temperaturach
- Nie zawiera tłuszczów trans ani cholesterolu
- Wspomaga zdrowe funkcjonowanie płuc
- Wspomaga zdrowie oczu
- Chroni wątrobę
- Pomaga chronić przed zaburzeniami psychicznymi, w tym przed chorobą Alzheimera
- Dostarcza bogatego, naturalnego źródła antyoksydantów
- Jest najbogatszym źródłem witaminy E i beta-karotenu
- Jest największym naturalnym źródłem korzystnych dla zdrowia tokotrienoli
- Stabilizuje komórki i tkanki
- Chroni przed niszczącym działaniem utleniania lipidów
- Pomaga zapobiegać przedwczesnemu starzeniu.

W pewnym momencie olej palmowy został poddany krytyce jako niezdrowy z uwagi na wysoką zawartość kwasów nasyconych. Zawiera on tyle samo kwasów nasyconych, co niena-

syconych. Dlatego został wrzucony do jednego worka razem z innymi nasyconymi tłuszczami i okrzyknięty przez media i specjalistów jako przyczyniający się do chorób serca. Teraz wiemy, że olej palmowy nie przyczynia się do nich i powinien być uważany za jeden z „dobrych” tłuszczów. Niestety, wiele osób jest nadal niedoinformowanych i wciąż poddaje go krytyce. Wprowadziło to dużą niepewność i uprzedzenie wobec oleju palmowego.

Głównym celem tej książki jest zaznajomienie czytelnika z prawdą o oleju palmowym i zachęcenie do używania go zamiast innych, mniej zdrowych tłuszczów. Jak się przekonamy, olej palmowy, a szczególnie czerwony olej palmowy, jest wyjątkowo korzystnym tłuszczem, przewyższającym większość pozostałych tłuszczów spożywczych.

Co na temat oleju palmowego mówią eksperci

Poniższe cytaty pochodzą z wypowiedzi przedstawicieli zawodów medycznych i naukowców, którzy spędzili lata na badaniu aspektów zdrowotnych oleju palmowego oraz jego składników.

„W Stanach Zjednoczonych olej palmowy jest postrzegany bardzo źle – od wielu lat staram się zmienić tę perspektywę! Nowe badania wspierają fakt, że olej palmowy rzeczywiście powinien mieć swoje miejsce w rozsądnej diecie, co zaprzecza mitom na jego temat, obecnym tylko w Ameryce. Moje przyjaciółki w regionie azjatyckich wybrzeży Pacyfiku spożywają dużo oleju palmowego i zdarzyło się w wśród nich bardzo mało przypadków raka piersi. To dowód anegdotyczny, z pewnością, ale teraz zrozumiany i potwierdzony przez wiele uznanych badań”.

– Dr Betty Kamen

SEKRET OLEJU PALMOWEGO

Najczęściej poddawaną badaniom i najbardziej znaną korzyścią wynikającą ze spożywania oleju palmowego jest jego zdolność do zwalczania raka. Co takiego tkwi w oleju palmowym, że czyni go tak pożytecznym pod tym względem? Nie jest to żaden pojedynczy składnik, ale kombinacja wielu. Olej palmowy jest skomponowany z szeregu zwalczających nowotwory substancji, które, działając jednocześnie, dają olejowi palmowemu właściwy mu łączny efekt. Większość wiedzy, którą posiadamy o oleju palmowym, pochodzi z badań jego składowych części. Spójrzmy więc na to, co naukowcy odkryli o tych substancjach.

Przeciwutleniacze

Uszkodzenia DNA spowodowane przez wolne rodniki są jedną z głównych, jeśli nie główną przyczyną większości nowotworów. Wolne rodniki mogą być wytwarzane na szereg różnych sposobów, między innymi przez zanieczyszczenie powietrza (np. smog, dym papierosowy itp.), dodatki do żywności, promieniowanie jonizujące (np. promieniowanie UV ze słońca, promieniowanie rentgenowskie, radioterapia, itp.), środowiskowe i przemysłowe toksyny, a nawet normalne procesy utleniania, które występują w organizmie każdego dnia.

Wolne rodniki są codzienną częścią normalnego życia, przeciwko której organizm wykształcił metody obronne, by chronić nas przed niszczącym działaniem tych szkodliwych molekuł. Enzymy i składniki odżywcze o działaniu przeciwutleniającym, znajdujące się w naszym organizmie, hamują lub zatrzymują procesy utleniania, w wyniku których powstają wolne rodniki. Problem powstaje wtedy, kiedy ilość wolnych rodników przekracza zdolności organizmu do utrzymywania ich pod kontrolą. Może się to wydarzyć, kiedy jesteśmy wystawieni na nadmierną

liczbę czynników sprzyjających tworzeniu wolnych rodników, lub kiedy nasze źródła składników o działaniu przeciwutleniającym są niewystarczające.

Nadmierne wystawienie na rakotwórcze substancje, takie jak chemikalia przemysłowe, wzmacniacze smaku, sztuczne słodziki, barwniki do żywności, pleśń, wirusy, zjełczałe lub zniszczone w procesie obróbki cieplnej oleje wielonienasycone i tym podobne, może przytłoczyć system twojej obrony przeciw procesom utleniania. Tak samo zła dieta, w której brakuje świeżych owoców, warzyw i pełnych ziaren, nie wystarczy, aby zapewnić organizmowi poziom składników odżywczych potrzebnych, by odnowić zapasy przeciwutleniaczy. Szacuje się, że czynniki środowiskowe, a także wybory jedzeniowe i wybory związane ze stylem życia inicjują przynajmniej 80 proc. wszystkich nowotworów²⁹.

Nawet jeśli jesteś wystawiony na wysoki poziom czynników rakotwórczych w twoim codziennym środowisku, to, jeśli odpowiednio się żywisz, twój organizm będzie miał dostarczoną ochronę, której potrzebuje. Olej palmowy jest jednym z tych chroniących przed nowotworami składników odżywczych. Ze swoją wysoką zawartością nasyconych i jednonienasyconych tłuszczów jest bardzo stabilny chemicznie i nie wywołuje peroksydacji lipidów. Jego stabilność wspomaga hamowanie tworzenia wolnych rodników i zachowanie właściwości przeciwutleniających organizmu³⁰.

Olej palmowy, a w szczególności czerwony olej palmowy, również zawiera bogactwo różnych przeciwutleniaczy. Przeciwutleniacze wykazały zdolność do redukcji zapadalności na raka poprzez zatrzymywanie procesów utleniania, które wywołują tworzenie rakotwórczych wolnych rodników³¹. Olej palmowy dostarcza jednego z najbogatszych naturalnych źródeł przeciwutleniaczy występujących w żywności. Można więc powiedzieć w skrócie, że jest blokującą wolne rodniki elektrownią

przeciwutleniaczy. Pod tym względem nie istnieje wiele produktów, które mogłyby się mu równać.

Przeciwutleniacze, a przede wszystkim witamina E i karoteny znajdujące się w oleju palmowym, posiadają silne właściwości antyrakowe, które dostarczają ochrony wykraczającej poza jedynie działanie przeciwutleniające³².

Rak a karoteny w oleju palmowym

Naukowcy od lat są świadomi właściwości przeciwutleniających karotenu, a przede wszystkim beta-karotenu^{33,34}. Badania pokazują, że włączenie witaminy A i beta-karotenu do diety wstrzymuje tworzenie się szeregu chemicznie wywołanych nowotworów u zwierząt laboratoryjnych³⁵⁻³⁷. Beta-karotenowi poświęca się najwięcej badań wśród wszystkich karotenów, ponieważ uznano go za najbardziej aktywny biologicznie, z największym potencjałem antynowotworowym. Mimo że wiele badań wykazało silne antyrakowe właściwości beta-karotenu, niektóre z nich go nie wykazały. Właściwie część z nich pokazała wręcz wyższy wskaźnik ryzyka wystąpienia nowotworu. Ta niespójność zbiła z tropu naukowców.

Jedno z najważniejszych badań, które zakwestionowało przydatność beta-karotenu, było przeprowadzone w Finlandii. W tym badaniu wzięło udział 29 133 palaczy płci męskiej. Ku zaskoczeniu badaczy, okazało się, że ryzyko raka tak naprawdę wzrosło u tych palaczy, którzy wprowadzili do swojej diety beta-karoten³⁸. W rezultacie wielu lekarzy zaczęło podawać w wątpliwość wcześniejsze zalecenia dotyczące suplementacji beta-karotenu i ostrzegało przed nim swoich pacjentów. Dziś niektórzy lekarze odradzają używania beta-karotenu właśnie z tego powodu.

Liczne badania wykonane wcześniej pokazały już przecież, że beta-karoten może być korzystny w leczeniu raka, skąd więc

taka rozbieżność? Odpowiedź jest prosta. W badaniach, gdzie widać było korzyści, badani jedli pełne posiłki lub przyjmowali suplementy pochodzące z naturalnych źródeł. W badaniach, w których widoczne były jedynie niewielkie korzyści, badani przyjmowali suplementy diety. Składały się one z syntetycznego beta-karotenu, niebędącego tym samym typem, który normalnie występuje w pożywieniu. Beta-karoten naturalnego pochodzenia zawsze występuje łącznie z mieszaniną innych karotenoidów. Syntetyczny beta-karoten jest czysty. Czysty beta-karoten może zostać przetworzony w witaminę A i okazuje się korzystny w walce z niedoborem witaminy A, ale do walki z rakiem wydaje się być potrzebna mieszanka różnych karotenoidów. Właściwości przypisywane beta-karotenowi do walki z rakiem, które wykazały wcześniejsze badania, mogą tak naprawdę być rezultatem synergii beta-karotenu wraz z innymi naturalnie występującymi karotenoidami.

Inny karotenoid, alfa-karoten, okazał się posiadać jeszcze silniejsze właściwości antyrakowe, a obydwa łącznie działają tak, że ich kombinacja jest bardziej efektywna niż działanie każdego z nich z osobna³⁹. Mieszanka alfa-karotenu i beta-karotenu z innymi karotenoidami daje w rezultacie najlepsze działanie antynowotworowe.

Czerwony olej palmowy zawiera mieszankę karotenów, w tym alfa-karoten i likopen, które udowodniły posiadanie silnych antyrakowych właściwości. W rezultacie badań z użyciem oleju palmowego, zawierającego mieszankę karotenów, zahamowany został wzrost raka skóry, żołądka, trzustki, wątroby, płuc, piersi, jelit, a także innych nowotworów⁴⁰⁻⁴⁵.

Warto zaznaczyć, że fińskie badania wykazały wzrost raka płuc u palaczy przyjmujących suplementy beta-karotenu. Jednak w innych badaniach z użyciem mieszanki naturalnych karotenów pochodzących z oleju palmowego rak płuc został zredukowany. Zatem, pomimo że suplementy beta-karotenu mogą nie

dostarczać wystarczającej ochrony przed rakiem, dostarcza jej olej palmowy zawierający mieszankę karotenów.

Rak i tokotrienole

Najczęściej występującą w naszym pożywieniu, a także używaną w większości suplementów diety formą witaminy E są tokoferole. Tokoferole już od wielu lat są uważane za silne przeciwutleniacze. Jako że hamują tworzenie i rozrost wolnych rodników, badacze spekulowali, że mogą okazać się użyteczne również w zapobieganiu, a nawet leczeniu chorób nowotworowych. Wielu naukowców poświęciło się temu celowi. Jednak, mimo że tokoferole są efektywnymi przeciwutleniaczami i mogą zapobiegać szeregowi zdarzeń prowadzących do rozwoju raka, okazały się mało obiecujące w kwestii leczenia nowotworów⁴⁶. Jeśli rak już się na dobre zadomowił, tokoferole dają nikły efekt. Jedynie duże dawki tokoferoli okazały się mieć działanie antyrakowe, ale przy tak dużych dawkach dotknięte zostają również zdrowe komórki.

Jednak tokotrienole z oleju palmowego okazują się mieć znacznie lepszy wpływ na raka niż pokrewny im tokoferol⁴⁷. W przeciwieństwie do tokoferoli, tokotrienole dysponują potężnym działaniem antynowotworowym w dawkach, które mają bardzo niewielki lub wręcz żaden wpływ na działanie zdrowych komórek. Już w stosunkowo niewielkich dawkach tokotrienole mogą zatrzymać lub nawet cofnąć rozwój guzów. Mimo że tokotrienole posiadają do 60 proc. więcej właściwości przeciwutleniających, większość ich antyrakowych działań jest niezależna od ich działań jako przeciwutleniaczy. Dokładny powód, dla którego tokotrienole są pod tym względem potężniejsze od tokoferoli, jest nieznan, ale przynajmniej część tego powodu wydaje się być związana z większą kumulacją komórkową. Tokotrienole kumulują się w tkankach, a tokoferole mają raczej tendencję do koncentrowania się we krwi.

Szereg przeprowadzonych ostatnio badań pokazał, że tokotrienole, ale nie tokoferole, mogą wywierać bezpośrednie działanie hamujące wzrost komórek w przypadku ludzkich komórek nowotworowych⁴⁸⁻⁵⁰. Hamujące działanie jest najbardziej widoczne przy użyciu gamma- i delta-tokotrienolu.

Uważa się, że tokotrienole wywierają swoje działanie przeciwnowotworowe przez modulowanie liczby wewnątrzkomórkowych szlaków sygnałowych biorących udział w indukowaniu procesu mitozy (podział komórki) i apoptozy (zaprogramowana śmierć komórki), a także zwiększenie wydajności systemu immunologicznego.

Tokotrienole okazały się skuteczne przeciwko wywołanym biologicznie, chemicznie, a także wprowadzonym/przeszczepionym nowotworom⁵¹.

Przykładem wywołanego biologicznie raka jest taki, który został spowodowany przez wirus. Wirus Epsteina-Barr jest znany z powodowania raka i zwykle wiąże się go z rakiem piersi. Tokotrienole okazały się skuteczne w zatrzymywaniu pojawiania się guzów wywołanych przez wirus Epsteina-Barr⁵².

Naukowcy często wywołują nowotwory u zwierząt laboratoryjnych przy użyciu rakotwórczych środków chemicznych. Przyjrzyjmy się jednemu z badań, gdzie rak wątroby został chemicznie wywołany u zwierząt laboratoryjnych. W badaniu zostało użytych czternaście szczurów. Podzielono je na dwie równe grupy, a jednej z nich podano tokotrienol. Po 9 miesiącach wątroby wszystkich zwierząt zostały usunięte i przebadane. Guzy odnaleziono u wszystkich 7 zwierząt nieotrzymujących tokotrienolu, przy czym jedynie u 1 z 7 szczurów otrzymujących tokotrienol znaleziono ślady nowotworu⁵³. Ten wynik równa się 86-proc. sukcesowi w zapobieganiu raka.

W innych badaniach ludzkie komórki nowotworowe zostały wprowadzone lub przeszczepione zwierzętom laboratoryjnym. W ten sposób badacze mogą sprawdzić, w jaki sposób ekspery-

mentalne metody leczenia faktycznie wpływają na rodzaje nowotworów występujących u ludzi. We wszystkich przypadkach tokotrienole w efektywny sposób zwalczają komórki rakowe.

Znaczna liczba badań wykazała antynowotworowe rezultaty działania tokotrienoli pochodzących z oleju palmowego, szczególnie przy leczeniu raka piersi. Badacze Sumit Shah i Paul Sylvester z Kolegium Farmaceutycznego na Uniwersytecie w Luizjanie twierdzą: „Te odkrycia poddają myśl, że tokotrienole mogą mieć znaczącą wartość jako lecznicze czynniki przy zapobieganiu i/lub leczeniu raka piersi”⁵⁴. Tokotrienole w oleju palmowym nie dość, że pomagają w zapobieganiu raka piersi, to, jak twierdzą ci naukowcy, mogą być również przydatne w leczeniu raka.

Badacze zidentyfikowali w różnych warzywach i owocach szereg substancji odżywczych, które zwalczają raka. Niektóre z nich mają duży potencjał jako czynniki terapeutyczne, które mogą być użyte przy leczeniu nowotworów. Ja wypadły tokotrienole? Badający nowotwory naukowiec Yoshihisa Yano i jego współpracownicy z Uniwersytetu Medycznego Miasta Osaka, w Japonii, twierdzą, że „Tokotrienole są jednymi z najpotężniejszych zwalczających raka czynników wśród wszystkich naturalnych składników”⁵⁵. Wow! To naprawdę mocne stwierdzenie. Jeśli jest prawdziwe, czerwony olej palmowy, jako posiadający najwyższe skoncentrowanie tokotrienoli występujące w naturze, okazałby się jednym z najlepiej zwalczających raka produktów spożywczych, jakie tylko moglibyśmy jeść.

Inni naukowcy się zgadzają. Olej palmowy dodawany do diety może mieć znaczące działanie ochronne. N. Guthrie i jego współpracownicy z katedr biochemii i onkologii Uniwersytetu Zachodniego Ontario stwierdzili: „Eksperymenty przeprowadzone w naszym laboratorium pokazały, że tokotrienole hamują namnażanie i wzrost komórek [nowotworowych]... Te wyniki wskazują na to, że dieta, w której skład wchodzi olej palmowy, może zmniejszyć ryzyko wystąpienia raka piersi”. Guthrie zaleca

użycie oleju palmowego i/lub tokotrienoli jako części procedury stosowanej w leczeniu raka piersi. Jego badania pokazały, że łączenie tokotrienoli z oleju palmowego ze standardową terapią antynowotworową, jak leczenie tamoksyfenem, podnosi efektywność leczenia⁵⁶.

Apoptoza

Jednym ze sposobów, w jaki tokotrienole zwalczają raka, jest stymulowanie naturalnych mechanizmów ochronnych organizmu do walki z rakiem. Czynią to przez wywoływanie apoptozy, czyli zaprogramowanej śmierci w rakowych komórkach. Tokotrienole aktywują enzymy w komórkach nowotworowych, które powodują ich rozpad lub autodestrukcję. To całkowicie naturalny i nieszkodliwy proces obrony przed rakiem. W przeciwieństwie do chemioterapii i naświetlań, zupełnie nie obejmuje zdrowych komórek.

Apoptoza to normalna i naturalna forma śmierci komórek, lub też samobójstwa komórek, w których genetycznie zaprogramowana jest sekwencja zdarzeń prowadzących do ich wyeliminowania.

Ten proces odbywa się bez uwalniania jakichkolwiek szkodliwych substancji na okolicznym obszarze, więc żadne inne komórki nie zostają uwikłane. Apoptoza odgrywa bardzo ważną rolę w rozwoju i utrzymaniu kondycji zdrowotnej przez wyeliminowanie starych, niepotrzebnych i niezdrowych komórek i zastępowanie ich nowymi. Apoptoza ma miejsce w każdym z nas przez cały czas. Ludzki organizm zastępuje prawdopodobnie około miliona komórek w każdej sekundzie.

Kiedy komórki stają się nowotworowe, normalny proces zostaje zaburzony. Normalne sygnały inicjujące zaprogramowaną śmierć komórki nie mają miejsca. W konsekwencji komórki rakowe stają się w zasadzie nieśmiertelne. Jeśli dałoby się im

taką szansę, na przykład w warunkach laboratoryjnych, gdzie przez cały czas zaopatrywałoby się je w substancje odżywcze, żyłyby, rozwijały się i kontynuowałyby wzrost bez końca. Wiele badań nad rakiem, które wykonuje się obecnie, używa komórek rakowych, które były początkowo pobrane od obiektu badań dekady temu. Pochodzenie niektórych nowotworów można datować nawet na lata 50. ubiegłego wieku.

Apoptoza jest inicjowana przez specjalne enzymy (kaspazy), które są obecne we wszystkich komórkach, w tym w komórkach nowotworowych. Jednak w komórkach rakowych genetyczne sygnały uległy zakłóceniu i enzymy te nie są nigdy aktywowane. Tokotrienole ponownie uruchamiają proces sygnalizujący, który aktywuje enzymy inicjujące apoptozę.

Apoptoza jest ważnym aspektem normalnego wzrostu gruczołu sutkowego i jego przebudowy, a poza tym działa również jako mechanizm do usuwania komórek nowotworowych z piersi. Obszerne badania nad występującym u ludzi rakiem piersi wykazało, że tokotrienole z oleju palmowego (głównie gamma- i delta-tokotrienole) inicjują apoptozę w chorych komórkach⁵⁷⁻⁶³.

Zwykła witamina E (w tym na przykład alfa-tokoferol) nie wywołuje zaprogramowanej śmierci komórkowej w komórkach rakowych⁶⁴. Nawet duże dawki alfa-tokoferolu nie mają żadnego wpływu na apoptozę komórek nowotworowych.

Układ odpornościowy

Układ odpornościowy odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu dobrej kondycji zdrowotnej i w zwalczaniu raka. Kiedy rak się rozwija, to właśnie będące częścią układu odpornościowego białe ciała krwi rozpoczynają działanie w celu wyeliminowania zagrożenia. To, jak szybko i w jakim stopniu rozwinię się nowotwór, zależy w dużym stopniu od wydajności naszego systemu immunologicznego.

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Olej palmowy jest znanym od stuleci panaceum. Teraz również Ty możesz swobodnie korzystać z tego skutecznego środka. Wystarczy, że dzięki tej książce poznasz jego działanie i zastosowanie.

Olej palmowy korzystnie wpływa na zdrowie, m.in.:

- poprawia krążenie krwi w organizmie i zapobiega wystąpieniu chorób serca
- zwiększa wchłanianie witamin i najważniejszych składników odżywczych
- zabezpiecza przed nowotworami i wzmacnia odporność
- reguluje poziom cukru we krwi i wspomaga funkcjonowanie wątroby
- wzmacnia kości i zęby oraz poprawia wzrok
- dzięki zawartym w nim tokotrienolom stabilizuje komórki i tkanki
- zapobiega przedwczesnemu starzeniu i wystąpieniu chorób neurodegeneracyjnych.

Jak się wkrótce przekonasz, olej palmowy jest nie tylko niezwykle zdrowy, ale także smaczny. Wyróżnia się również znakomitym zapachem i tym, że może być rozgrzewany do bardzo wysokich temperatur.

Sięgnij po olej palmowy i obierz kurs na zdrowie!

Patroni:



MIESIĘCZNIK
SZAMAN
CZŁOWIEK - ZDROWIE - NATURA

Zdrowe odżywianie
www.odzywianie24.pl

NATURA I TY

psychotronika.pl
PIERWSZY POLSKI PORTAL PSYCHOTRONICZNY

Talizman.pl
CZAS NA SZCZĘŚCIE

Cena: 34,30 zł

ISBN 978-83-64278-04-4



9 788364 278044