

Heřmánek proti rakovině, depresi i diabetu

II. stupně



11.12.2014 00:01

[Bylinky](#)

Heřmánek je vysoce toxický pro buňky rakoviny prsu: U esenciální oleje z heřmánku bylo ve studii prokázáno, že zabíjí až 86% buněk karcinomu prsu spuštěním programované buněčné smrti.

Heřmánekový čaj se používá po staletí v tradiční a ajurvédské medicíně **proti úzkosti, depresi, nespavosti, pro úlevu od bolesti, jako protizánětlivý a protiplísňový prostředek** (zabíjí kvasinky jako je Candida).

Nyní ale vědci zjišťují, že heřmánek **může také pomoci v boji proti několika typům rakoviny, včetně rakoviny prostaty, rakoviny plic, leukémie a jiné.**

Proč je heřmánekový čaj tak zdravý? je to způsobeno tím, že je velmi bohatým **zdrojem silného protinádorového flavonoidu zvaného apigenin**, jenž je jinak těžké získat z naší stravy (**petržel, oregáno a celer jsou také dobré zdroje**).

Jeden šálek heřmánekového čaje obsahuje asi 2 mg apigeninu, což je čtyřikrát více než průměrný denní příjem u evropských a amerických dospělých! A ano, tato úroveň může být rozdíl v riziku rakoviny.

Jedna studie v Řecku zjistila, že za každý další 0,5 mg apigeninu užitého ženami, jejich riziko rakoviny prsu kleslo o 17%.

Studie na lidech potvrzují, že **heřmánek může zmírnit depresi, zlepšit spánek, a co je dost neuvěřitelné, způsobit pokles hladiny inzulínu, inzulínové rezistence, LDL cholesterolu a triglyceridů u dospělých s diabetem typu II!**