

Plantes médicinales et épices pour lutter contre le cancer

Les symptômes du cancer sont multiples et l'équilibre du pH est critique, sans oublier que le sucre (glucides) représente la source principale pour nourrir un cancer, mettez ça bien en tête, ça ce peu que votre médecin ne vous le dira pas mais Otto Warburg l'a découvert et a obtenu un prix Nobel pour ça en 1931.

Plusieurs recherches ont été effectuées pour trouver des traitements efficaces contre le cancer, des milliers de recherches sur des plantes pour extraire des agents anti-cancer. Mais les plantes ont traité plusieurs maladies à travers toutes les civilisations depuis des milliers d'années dont le cancer. Cette liste représente des espèces sélectionnées et n'est pas exhaustive.

J'ai voulu citer le plus grand nombre possible de plantes, mais je n'ai pas cité tous les effets secondaires donc pas d'automédication, certaines plantes sont toxiques, voire mortelles.

Si par malheur vous avez un cancer (que Dieu vous protège) prenez contact avec un professionnel et utilisez les informations requises ici ou ailleurs pour vous aider à faire les bons choix. Médecine conventionnelle ou médecine alternative, ou combiner les deux ensembles, dans tout les cas votre alimentation et votre mode de vie représentent une étape cruciale pour guérir et prévenir un cancer. Soyez prudent, plus vous connaissez votre ennemi plus vous serez prêt à l'affronter, cet ennemi qui vous suit partout et qui attend seulement que vous soyez affaiblis pour vous attaquer, cet ennemi n'est autre que le cancer.

Je vous recommande aussi de lire cet article « les épices qui ont des propriétés anti-cancer et c'est prouvé scientifiquement ». Ainsi vous pourrez commencer votre combat contre le cancer à partir de votre alimentation.

5 plantes pour lutter contre le cancer

Des scientifiques de l'Université de Floride, Case Western Reserve University, Ohio et de l'Université de médecine de King George (KGMU), Lucknow en Inde ont découvert des propriétés anti-cancer dans cinq plantes dans le nord de l'Inde. Ces plantes sont : solanum nigrum (Morelle noire) communément appelés Makoi, Artemisia vulgaris (armoise commune) également appelés nagdona, Swertia chirayata ou chirata, Cichorium intybus (Chicorée sauvage) ou Kasni et glabra de salsepareille ou ba qia. Ces plantes originaires de l'Inde du nord sont efficaces contre les cancers du sein, du côlon et de la prostate.

L'effet du melon amer sur les cellules cancéreuses

Une recherche a été menée par Ratna Ray, Ph.D. professeur agrégé de pathologie et son équipe à l'Université de Saint Louis. Ray a constaté que l'extrait de melon amer, un légume couramment utilisé dans les régimes alimentaires indiens et chinois, réduit la croissance des cellules du cancer du cerveau et du cou dans le modèle animal. La recherche initiale de Ray a trouvé que le traitement avec cette substance naturelle a stoppé la croissance des cellules du cancer du sein et de la prostate et les a empêchés de se propager.

Une autre étude faite à l'université du Colorado publiée dans la revue Carcinogenesis montre que le jus de melon amer limite la capacité des cellules cancéreuses pancréatiques à métaboliser le glucose (le cancer se nourrit de sucre), réduisant ainsi la source d'énergie des cellules (la cause principale du cancer) et permettre ainsi de les détruire par la suite (affamer les cellules cancéreuses).

Graviola un tueur de cellules cancéreuses

Des tests en laboratoire, montrent que l'extrait de graviola (corossol) est capable de tuer certains types de cellules cancéreuses comme celles du foie et du sein qui sont résistantes à certains médicaments de chimiothérapie. Une étude en laboratoire a également découvert qu'un composé isolé à partir de graines de corossol avait 10 000 fois la puissance d'un agent chimiothérapeutique particulier sur les cellules d'adénocarcinome du côlon. Toutefois, pour l'instant, il n'y a pas eu d'essais à grande échelle sur les hommes et il n'y a aucune preuve crédible pour étayer les allégations que le graviola est un remède ou un traitement efficace contre le cancer. En outre, le

graviola peut avoir des effets secondaires nocifs tels que des troubles du mouvement et myélonéuropathie. Ainsi, tandis que les composés végétaux dans le graviola peuvent avoir des propriétés qui peuvent tuer des cellules cancéreuses in vitro, affirmant que le corossol est un « miracle » et une alternative viable aux traitements médicaux contre le cancer comme la chimiothérapie qui est très trompeuse et potentiellement très dangereuse.

La partie la plus importante selon un rapport de l'Université catholique en Corée du Sud est que le Graviola a une capacité de cibler sélectivement les cellules cancéreuses, laissant les cellules saines intactes. Nous savons très peu de choses sur la façon dont le graviola affecte le corps. Mais nous savons que cela peut provoquer des modifications nerveuses, provoquant des symptômes similaires à la maladie de Parkinson. Ainsi, il peut avoir des effets secondaires néfastes pour certaines personnes. Consultez toujours votre médecin avant de prendre n'importe quel type de thérapie complémentaire ou alternative.

Et c'est valable pour toutes les autres plantes cités dans cet article qui sont je le répète encore à but informatif et éducatif.

Des plantes médicinales anti-cancer

Chirette verte (*Andrographis paniculata*)

Antibactérienne, antivirale et tonique du système immunitaire. Des tests ont démontré que la plante a un effet contre le cancer de l'estomac, du sein, de la prostate, la leucémie et le mélanome.

Luzerne (*Medicago sativa*)

Une plante très riche en vitamines et en minéraux, elle tonifie l'organisme et lui permet de lutter contre une maladie, elle a une certaine capacité à inhiber la croissance des cellules cancéreuses.

Anis (*Pimpinella anisum*)

Grâce à son action oestrogénique cette plante, Peut être utile contre le cancer de la prostate.

La Nymphée odorante (*Nymphaea odorata*)

Fut l'un des premiers traitements en Amérique éclectique avant l'avènement de produits pharmaceutiques contre le cancer. Utilisé traditionnellement contre la diarrhée chronique et les brûlures. Une infusion faite à partir des racines est utilisé dans le traitement de la tuberculose, les troubles bronchiques chroniques, la diarrhée, la dysenterie, l'inflammation gastro-intestinale, la gonorrhée, des pertes vaginales, des glandes enflammées, plaies dans la bouche et pour arrêter le saignement. Un cataplasme à base de racines est utilisé dans le traitement de gonflements, des furoncles, des tumeurs, inflammation de la peau, la vaginite, etc. Une guérison complète du cancer de l'utérus par une injection utérine d'une décoction a été enregistrée.

Arjuna (*Terminalia Arjuna*)

Cet arbre abaisse le taux de cholestérol global tout en augmentant le bon (HDL), Il ya eu des actions anticancéreuses qui sont à l'étude. Des chercheurs de l'Arizona State University ont découvert que arjuna contient un certain nombre de composants actifs qui ont des effets anti-cancer. Ces substances comprennent l'acide gallique, le gallate d'éthyle et la lutéoline. Ce dernier, dans d'autres études a pu empêcher la croissance de différents types de cellules cancéreuses.

Ashwaganda (*Withania somnifera*)

Une plante tonique et réparatrice, protège les cellules contre les dommages chimiques et rend les cellules cancéreuses plus sensibles aux rayonnements.

Une plante adaptogène, qui a une activité anti-inflammatoire, sédatif et a un effet antioxydant. Cette plante améliore les défenses naturelles de l'organisme. Elle est considérée comme une plante de longévité en Inde. Une étude de l'Université Amravati en Inde a confirmé d'autres études récentes, qu'un composant biochimique de Ashwagandha pourrait inhiber la croissance du cancer en interférant avec la capacité de la cellule cancéreuse pour l'empêcher à prévenir sa destruction par le système immunitaire. La cellule cancéreuse utilise souvent une enzyme, la survivine pour inhiber le système de l'apoptose (destruction d'une cellule cancéreuse). Mais les chercheurs ont constaté que le withanone – l'un des principaux constituants de l'Ashwagandha a la capacité unique de se fixer et interférer avec la survivine et rend la cellule cancéreuse à nouveau disponible pour le système immunitaire pour la détruire.

L'Ashwagandha favorise la guérison de l'os et peut traiter la maladie de Parkinson selon d'autres recherches. Les médecins ayurvédiques anciens connaissaient le pouvoir de guérison de l'Ashwagandha, ils l'ont utilisé cliniquement pour favoriser la guérison et pour stimuler le système immunitaire. Ils utilisaient l'herbe pour de nombreux maux, y compris l'anxiété, la dépression, la cicatrisation des plaies, l'immunosuppression et bien d'autres.

Chardon béni (*Cnicus benedictus*)

activité antibactérienne et antitumorale.

Amrit (*Tinospora Cordifolia*)

Connu sous le nom commun Guduchi. Tonique du système immunitaire, a une activité antibiotique et permet de tuer les cellules cancéreuses. Réduit les effets secondaires de la chimiothérapie.

Actée à grappes noires (*Cimicifuga racemosa*)

Ses composés oestrogéniques ralentissent la croissance des tumeurs du cancer de la prostate.

Aigremoine (*Agrimonia eupatoria*)

Efficace contre toutes les formes de cancer sauf la leucémie. Elle est utile en cas de désintoxication, goutte et certains types d'arthrite.

Chélidoine (*Chelidonium majus*)

Utilisé lorsque la cause du cancer est virale, ou en cas d'une hypertrophie du foie. Nécessite une supervision d'un professionnel.

Nerprun purgatif (*Rhamnus cathartica*)

Laxatif et diurétique, utilisé en cas de cancer lié à un problème rénal ou à une constipation. Contient des composés anti-tumorales.

Clajeux (*Iris versicolor*)

L'utilisation doit être contrôlée par un naturopathe pour votre sécurité. Les graines sont la partie active contre le cancer et ont une capacité à inhiber la synthèse des cellules cancéreuses. La plante fraîche est extrêmement toxique.

Boswellia serrata

Plante anti-tumorale, généralement utilisé en combinaisons avec d'autres herbes, comme le curcuma et la réglisse.

Cordyceps (*Cordyceps sinensis*)

Des recherches récentes ont trouvé qu'il pourrait être cytotoxique pour les cellules cancéreuses. Ce champignon a des effets bénéfiques pour le système immunitaire, endocrinien, respiratoire, rénale, cardiovasculaire, hépatique et du système nerveux ainsi que notre réponse immunologique à la maladie.

Chimaphila Umbellata

La Chimaphile à ombelles ou Pyrole en ombelle (*Bitter Wintergreen*), utilisé pour le cancer du sein et les cancers lymphatiques. A ne pas utiliser pour une longue période.

Phytolacca americana

Le Raisin d'Amérique ou Teinturier, utilisé pour les cancers du sein, de la gorge et de l'utérus. A utiliser sous surveillance d'un professionnel à cause de sa toxicité.

Pétasite (*Petasites hybridus*)

Agit comme un analgésique pour les tumeurs, la plante est toxique ce qui nécessite le suivi d'un professionnel.

Lapacho (*Tabebuia avellanedae*)

A une action bénéfique contre les tumeurs solides telles que les carcinomes de Walker. Supprime et réduit ces tumeurs et semble être efficace contre la leucémie.

Suma (*Pfaffia paniculata*)

Ginseng Brésilien, tonique, adaptogène, doux analgésique et anti-inflammatoire. On pense que c'est un oxygénateur cellulaire. La suma améliore la santé générale pour lutter contre le cancer.

Violette odorante (*Viola odorata*)

Les feuilles sont utilisées pour le sein et le cancer du poumon.

Salsepareille (*Smilax medica*)

contre l'inflammation du foie, utile contre les effets secondaires de la chimiothérapie et la radiothérapie. A ne pas utiliser en cas de maladie rénale.

Le Trèfle des prés (*Trifolium pratense*)

Pocède une activité anti-tumorale, à ne pas utiliser avec des anticoagulants.

Drosera à feuilles rondes (*Drosera rotundifolia*)

Agit comme un anticancéreux et réparateur de gènes.

Serenoa repens (*Serenoa gerrulata*)

Ce palmier nain est utile contre le cancer de la prostate.

Polypodium decumanum

Cette fougère semble avoir une action de modulation immunitaire, utile contre les obstructions bronchiques et le cancer.

Valériane (*Valeriana officinalis*)

Elle a des effets calmants et une action anti-tumorale.

Saule blanc (*Salix alba*)

Utile pour restaurer la fonction de la moelle osseuse après une chimiothérapie ainsi que d'un effet positif sur la leucémie. Le saule a les propriétés de l'aspirine, mais il ne provoque pas d'ulcère d'estomac.

Estragon (*Artemisia dracunculus*)

A des propriétés anti-tumorales. Contient des rutines, qui renforcent les parois capillaires.

Pastel des teinturiers (*Isatis tinctoria*)

propriétés antivirales, anticancéreuses et anti-inflammatoire, c'est une plante qui soutient le foie.

Oseille crêpe (*Rumex crispus*)

Utile pour l'élimination des métaux lourds, bénéfique pour la digestion en stimulant la production de bile. Utilisé en Chine et en Inde pour nettoyer le sang en cas de traitement chimio ou de rayonnement.

Zédoaire (*Curcuma zedoaria*)

Appartenant à la famille du gingembre et du curcuma ces racines ont des propriétés anticancéreuses et semblent être efficace pour les cancers du col utérin et du foie. Renforce l'immunité ainsi que la protection des leucocytes (globules blancs) endommagés en radiothérapie.

Dionée attrape-mouche – *Dionaea muscipula*

Contient des principes actifs contre le cancer.

Espinheira Santa

Vendu dans les magasins et les pharmacies brésiliennes pour traiter les ulcères et le cancer. Plusieurs formules topiques, pour le cancer de la peau sont vendus au Brésil avec comme ingrédient actif principal Espinheira Santa. Il est également utilisé pour les ulcères, comme un antiacide, comme laxatif, comme un remède colique, pour éliminer les toxines par les reins et la peau, pour soutenir les reins, les glandes surrénales et les fonctions digestives, ainsi qu'une thérapie adjuvante pour un cancer. La plante est déconseillée pour le cancer du sein, de l'ovaire et de l'utérus.

Mullaca (*Physalis angulata*)

Les stéroïdes naturels contenus dans le Mullaca stimulent l'immunité, plusieurs études sur le cancer ont démontré que cette plante est capable de tuer de nombreux types de cellules malignes in vitro. Dans une étude, le Mullaca a montré une forte cytotoxicité contre les cellules du cancer du rein, tandis qu'un extrait de la plante a pu réduire la taille des tumeurs cancéreuses chez des souris atteintes de leucémie lymphocytic.

Dans diverses études, les extraits stéroïdiens des plantes (physalins) ont eu une forte activité contre plusieurs types de cellules cancéreuses humaines et animales, y compris: du foie, du col de l'utérus, le mélanome, du cerveau, du nasopharynx et le cancer du côlon. La recherche sur les avantages de Mullaca dans la lutte contre le cancer a commencé dans les années 1980 par des chercheurs aux États-Unis et la Thaïlande, et vérifié en 1992 à l'Université de Taiwan, qui a démontré une action significative contre cinq types de cancer humain et trois types de cancer de l'animal.

En 2001, un nouveau produit chimique dans le *Mullaca* a été isolé à l'Université de Houston. Ce produit chimique était toxique contre le cancer du nasopharynx, le cancer du poumon et la leucémie chez la souris. Des recherches supplémentaires en Russie et en Chine ont démontré une action forte contre la blastogenèse, un processus dans le corps déclenché par la leucémie, tout en améliorant la fonction immunitaire. On croit que les produits chimiques stéroïdiens dans l'herbe et le niveaux des enzymes peuvent arrêter le cycle cellulaire dans les cellules cancéreuses tout en provoquant des dommages dans l'ADN de ces cellules afin de les empêcher de se répliquer.

Le *Mullaca* est utilisé en Amérique du Sud et du Nord par les herboristes comme une thérapie complémentaire pour la leucémie et le cancer et en tant que traitement de l'infection pulmonaire à côté de la médecine moderne.

Mutamba

Tue les bactéries, élimine les champignons, tue les virus, tue les cellules cancéreuses, nettoie le sang, supprime la toux, combat les radicaux libres, abaisse la pression artérielle, arrête le saignement. Dans une étude faite en 1990 une recherche brésilienne a démontré qu'un extrait de feuilles séchées était cytotoxique contre les cellules cancéreuses in vitro, ce qui donne une inhibition de 97,3% de la croissance cellulaire. Certaines des dernières recherches sur le Mutamba s'intéressaient aux antioxydants présents dans l'écorce et les feuilles (proanthocyanidines) et leur capacité à interférer avec la prostaglandine synthétase, un processus par lequel les bactéries et les agents pathogènes se répliquent.

Autres plantes Amazoniennes contre le cancer

vassourinha, guacatonga, simarouba, la griffe du chat, anamu, le pau d'arco, fedegoso, sangre de grado, amargo, copahu.

Plantes utilisées pour traiter le cancer en Afrique

Anacardiaceae : *Spondias mombin* (Hog Plum, Plum Ashanti) – extrait aqueux d'écorce pour le cancer de l'utérus

Annonaceae : *Xylopia aethipica* (arbre d'épice, poivre éthiopien, Hwenetia) – cancer du nez, il a été démontré que les alcaloïdes ont une activité anti-paludisme.

Apocynaceae : *Rauvolfia vomitoria* (Kakapenpen) – cancer général, *Voacanga africana* (Ofuruma) – cancer en général.

Celastraceae : *Maytensus buchananii*, *senegalensis* – contiennent des alcaloïdes dont la maytansine qui sont utiles dans le traitement du cancer du pancréas.

Cucurbitacées : *Charantia* (Concombre africaine) (melon amère) – en combinaison avec une partie non précisée de *Hillieria latifolia* pour le cancer du sein.

Fabaceae : *Abrus precatorius* (Pois rouge) – cataplasme de grains moulus et d'eau pour une application externe pour traiter l'épithélioma.

Lamiaceae : *Ocimum basilicum* (basilic) – utilisés pour traiter le cancer (non précisé).

Moraceae : *Ficus asperifolia* (Arbre de papier verre) – cancer du sein

Nyctaginaceae : *Boerhavia diffusa* – cancer du sein

Passifloraceae : *Adenia rumicifolia*, var *miegei*, *lobata* (Peteha) – utilisé en combinaison avec du poivre, maniguettes et feuilles de *Musa paradisiaca* (plantain) pour le cancer du nez

Plumbaginaceae : *Plumbago zeylanica* (Ceylan Leadwort, Opapohwea) – combiné avec *Ricinus communis* (ricin commun) (plante d'huile de ricin) dans une infusion d'huile pour le cancer de l'estomac.

Rutacées : *xanthoxyloides Zanthoxylum*, *Z. gillettii* – parties non spécifiées pour traiter quel cancer

Plantes utilisées pour traiter le cancer aux Caraïbes

Amaryllidaceae : *Hymenocallis tubiflora* (Loyon Dill) – contient le lycorin alcaloïde, connu pour son action antinéoplasique, antipaludiques et ses activités antibactériennes.

Asteraceae : *Bidens pilosa* (herbe à aiguilles) – utilisées en combinaison avec d'autres espèces pour le cancer.

Bignoniaceae : *Jacaranda coerulea* (Cancer Bush) – dessécher les feuilles et préparer une infusion aqueuse pour le cancer de la peau.

Autres plantes utiles contre le cancer

Romarin

Contient deux composés étonnants, l'acide carnosique et le carnosol.

Ces substances ne sont pas seulement des remèdes naturels puissants contre le cancer, mais ils protègent également contre les effets de l'exposition aux rayonnements. Le romarin est très bénéfique pour la santé du cerveau.

Achillée millefeuille (*Achillea millefolium*)

Les racines ont été utilisées pour construire la masse musculaire et pour traiter le cancer par les Amérindiens. Elle est utile pour la cicatrisation et la radiothérapie.

Bardane (*Arctium lappa*)

Désintoxicante et anti-tumorale.

Gotu Kola (*Centella Asiatica*)

Plante de la mémoire et de la longévité.

Gingembre (*Zingiber officinale*)

Des études chez l'animal ont démontré que le Gingembre est capable de réduire les tumeurs du foie.

Echinacea (*angustifolia Purpurea*)

Stimule l'immunité, a une action antibactérienne et antitumorale.

Le chardon-marie (*Silybum marianum*)

Réputé pour son utilisation contre la cirrhose et l'hépatite, des études récentes ont démontré qu'elle a une action positive sur les enzymes du cancer du sein.

Hydraste du Canada (*Hydrastis canadensis*)

Stimulant immunitaire tout en ayant une action antibiotique, la berbérine contenue dans la plante pourrait avoir un effet de rétrécissement sur les tumeurs.

Le curcuma

Certains experts de la santé soulignent les bienfaits anti-inflammatoires du curcuma et ils ont tiré des conclusions fondées sur le lien entre l'inflammation et le développement du cancer.

Les baies de Blushwood pour un traitement prometteur contre le cancer

Des scientifiques ont réussi à détruire des tumeurs cancéreuses en utilisant un médicament expérimental provenant des graines d'un fruit trouvés dans les forêts du nord du Queensland.

Les meilleurs épices pour lutter contre le cancer

Si vous êtes ici suite à une recherche sur le web, c'est ou bien vous souffrez d'un cancer, ou c'est l'un de vos proches, du moins à 90%. Dans les deux cas je tiens à vous dire que si vous allez inclure ces épices dans votre alimentation quotidienne, soyez sûr que tout cela va vous donner un coup de pouce important dans votre combat contre le cancer.

Pour lutter contre le cancer, vous devriez mettre tous les atouts de votre côté et vous ne devriez négliger aucun détail, n'attendez pas que votre médecin vous dira de ne pas manger de sucres (glucides), aliments transformés, ou d'éviter les produits chimiques et tout autres additifs dans les aliments, éviter les produits de ménages et les cosmétiques.

Basez votre alimentation sur les légumes en grande partie, les fruits et qu'ils soient bio. Beaucoup de gens ont pu guérir leurs cancers avec des cures de fruits et légumes bio en incluant des épices qui ont des propriétés anti-cancer.

Essayez de manger cru le plus possible, évitez les fritures, diminuez votre consommation de viande surtout s'ils ne sont pas nourris à l'herbe, prenez des oméga-3, de la vitamine D, soutenez vos intestins avec des probiotiques et consommez des aliments connus pour leurs propriétés anti-cancer. Évitez les produits laitiers, l'exposition aux toxines, le stress, prenez un bon sommeil réparateur (faite une sieste si possible), évitez les radiations, sans oublier de faire du sport.

Plus de 180 composés dérivés d'épices ont été identifiés et explorés pour leurs bienfaits pour la santé, les épices sont dans votre cuisine et peuvent vous aider à prévenir et à guérir un cancer. Les

épices ont des propriétés médicinales prouvées scientifiquement et les ajouter à votre régime alimentaire fortifie votre corps contre l'invasion des toxines, des bactéries et des virus.

1-Piment de la Jamaïque

Le terme « piment de la Jamaïque » a été inventé dans les années 1600 par les Anglais, qui pensait que la plante combine les saveurs de la cannelle, noix de muscade, clous de girofle. Le piment de la Jamaïque n'est pas un mélange d'épices comme certains le croient encore, mais provient des baies vertes séchées de l'arbre *Pimenta dioica*. Cet arbre est originaire des Grandes Antilles, au sud du Mexique et de l'Amérique centrale. Aujourd'hui, *Pimenta dioica* est cultivé dans de nombreuses régions chaudes dans le monde entier. L'épice est également disponible dans le commerce sous forme d'huile essentielle.

Cette épice est un antimicrobien, anti-oxydant, anti-inflammatoire, analgésique, antipyrétique, anti-cancéreux, et anti-tumorigène. L'épice contient une multitude d'agents bioactifs qui peuvent être bénéfiques pour la santé, y compris les flavonoïdes, les acides phénoliques, les catéchines, et plusieurs phénylpropanoïdes.

Selon une recherche faite par Bal Lokeshwar, PhD, professeur du Miller School publié le 8 mai 2013 dans le journal d'Oxford « Carcinogenesis », le piment de la Jamaïque ralentit de manière significative la croissance de tumeurs cancéreuses de la prostate en supprimant le récepteur des androgènes (AR). Une molécule centrale de la croissance et la métastase du cancer de la prostate, AR permet aux cellules cancéreuses de la prostate de survivre, même après un traitement hormonal, la chirurgie et la radiothérapie sont les traitements standards pour le cancer de la prostate.

2-Le basilic contre le cancer

Les bienfaits exceptionnels de cette plante sont venus à la scène quand des études ont révélé que le basilic peut agir comme un inhibiteur de la COX-2 – ce qui maintient l'inflammation à distance et diminue la douleur. Jusqu'à il y a une dizaine d'années, le basilic était inconnu du monde occidental. Diverses études de laboratoire et chez l'animal indiquent également que le basilic peut réparer les cellules endommagées par l'oxydation et le rayonnement – démontrant le potentiel de détruire des lésions et des tumeurs pré-cancéreuses.

Une étude faite en 2012 a révélé que l'extrait du basilic était 1,6 fois ou 39% plus efficace dans la gestion des symptômes de stress, la supplémentation à base de plantes a été bien tolérée par tous les patients pendant plus de six semaines. Les chercheurs ont constaté que le basilic empêchait la réduction des niveaux de neurotransmetteurs du cerveau – catécholamines et la monoamine-oxydase. En outre, le basilic a également augmenté les niveaux de dopamine et 5-hydroxytryptamine chez les rats exposés à la natation et le stress gravitationnel.

Le constituant actif dans la feuille de basilic, l'eugénol est responsable de son action anticancéreuse. Il s'avère que l'eugénol inhibe la multiplication, la migration et l'invasion des cellules cancéreuses et peut aussi induire l'apoptose (mort programmée des cellules de tumeurs). En outre, le basilic a une foule de composés phytochimiques qui combattent le cancer comme, l'apigénine, lutéoline, l'acide rosmarinique, myretenal, le bêta-sitostérol et l'acide carnosique.

Selon une étude publiée en 2013 dans *Nutrition and Cancer*, ces composés ont augmenté l'activité antioxydante et ont détruit les cellules cancéreuses. Il a été démontré que les flavonoïdes dans les extraits d'eau de basilic, orintin et vicenin ont protégé les souris contre des tumeurs.

3-Le carvi une épice contre le cancer

Le carvi (*Carum carvi*), aussi connu comme « fenouil méridien » est originaire d'Asie occidentale, Europe et Afrique du Nord. Kapoor et al. (2010) ont démontré que l'huile essentielle de carvi l'oléorésine est efficace comme anti-oxydant, plus que le butylhydroxyanisole et le butylhydroxytoluène (commercial).

Schwaireb (1993) a examiné l'huile alimentaire de carvi pour ses effets sur les tumeurs de la peau et l'huile de croton chez la souris femelle. Le nombre de cancers chez les animaux pourvus d'huile de carvi étaient significativement moins que chez les témoins.

Cette épice peut également influencer sur l'activation de cancérogène par sa capacité à modifier la bioactivation cancérogène. Dans l'ensemble, les changements dans les deux phases I et II sont des enzymes en accord avec la capacité du carvi et son constituant actif pour diminuer les cancers induits chimiquement.

4-Cardamome

La cardamome a des propriétés antioxydantes. Kikuzaki, Kawai, et Nakatani (2001) ont examiné des extraits de cardamome noire (*Amomum de subulatum*) pour leur capacité à piéger les radicaux libres. Une étude publiée dans « *The Asian Pacific Journal of Cancer Prevention* » en 2013, a constaté que la cardamome contient des composés anti-cancer avec le potentiel de tuer les cellules cancéreuses ainsi que la croissance de nouvelles cellules de cancer. Une étude complémentaire, publiée en Septembre 2012 dans le « *British Journal of Nutrition*, » a constaté que la cardamome réglemente l'activité des gènes dans les cellules cancéreuses de la peau et réduit l'activité de gènes liés à la croissance du cancer.

5-Cayenne une épice contre le cancer

Le poivre de Cayenne a de très fortes concentrations en vitamine A et en caroténoïdes, qui servent comme antioxydants. Ces antioxydants créent un environnement interne qui n'est pas favorable à un cancer. Des essais ont démontré une réduction du cancer du pancréas, du poumon et le cancer de la prostate dans le cadre de la consommation de la capsaïcine, l'élément clé dans le poivre de Cayenne. La capsaïcine littéralement détruit les cellules cancéreuses. La capsaïcine dans le piment de Cayenne fonctionne également pour empêcher la croissance de la tumeur et réduit le gonflement dans les tumeurs. La capsaïcine pousse les cellules tumorales à se suicider.

Non seulement cette épice a été documenté pour lutter contre le cancer du pancréas. Les nombreuses propriétés curatives du poivre de Cayenne favorisent également la fonction saine du pancréas et aide à rétablir la santé après un cancer. Le poivre de Cayenne répare aussi les cellules qui tapissent les poumons et favorise la respiration.

6-Cannelle

La cannelle est une épice obtenue à partir de l'écorce d'un arbre à feuilles persistantes appartenant à la famille des Lauraceae. Les composants principaux de la cannelle comprennent cinnamaldéhyde, l'eugénol, terpinène, le carvacrol, linalol, saffrole, le benzoate de benzyle, et la coumarine.

Un agent de conservation alimentaire naturel, la cannelle est une source de fer et de calcium. Utiles dans la réduction de la croissance tumorale, elle bloque la formation de nouveaux vaisseaux dans le corps humain.

La capacité des extraits de cette épice pour supprimer la croissance in vitro de *H. pylori* , un facteur de risque du cancer de l'estomac, le lymphome du tissu lymphoïde associé aux muqueuses gastrique et le cancer du pancréas, a suscité un intérêt considérable dans l'utilisation potentielle de cette épice contre le cancer.

Donner à des rats une poudre d'écorce de cannelle a augmenté de manière significative plusieurs enzymes antioxydants dans le tissu hépatique et cardiaque, par rapport aux témoins. Ces enzymes aident à maintenir l'intégrité cellulaire et la protection contre les dommages oxydatifs des radicaux libres.

7-Clou de girofle

Le clou de girofle contient plusieurs composées bénéfiques qui ont eu une attention croissante, dont beaucoup d'entre eux ont des propriétés anti-cancérogènes. L'arbre de clou de girofle (*Syzygium aromaticum* L.), les clous de girofle sont couramment utilisés comme épice.

Une étude a été conçue pour étudier l'action de chimio-prévention d'une infusion aqueuse du clou de girofle sur le cancer de la peau induit chez des souris suisses. Ils ont constaté qu'il y avait un effet protecteur acquis de la gousse. Il a retardé la formation de papillomavirus (cancer de la peau), mais il a également réduit l'incidence de papillomavirus, ainsi que le nombre cumulé de papillomes par souris. Les chercheurs croient qu'il pourrait y avoir un rôle prometteur pour les clous de girofle pour limiter le processus de cancérogénèse.

Des études de laboratoire très limitées menées dans plusieurs pays suggèrent que l'huile de cette épice peut lutter contre les bactéries, les champignons, et même les acariens de la peau (gale). Une

étude a comparé les huiles de plusieurs plantes pour savoir comment ils ont arrêté la croissance de certains germes dans le laboratoire. L'essence de girofle est très efficace pour arrêter la croissance des bactéries, des levures et des moisissures qui ont été testés. Une étude japonaise chez la souris a suggéré qu'une préparation de girofle prise par la bouche peut aider à réduire la gravité des infections à levures dans la bouche. Plus récemment, une étude de laboratoire a montré que l'exposition directe à l'huile de clou de girofle a tué les acariens de la peau.

8-La coriandre

Les propriétés anti-inflammatoires naturelles de la coriandre aident à réduire la gravité des douleurs articulaires, à protéger le système nerveux des dommages causés par les maladies neurodégénératives, les feuilles de coriandre ont plus d'antioxydants que la coriandre dans ses autres formes. Les antioxydants sont particulièrement bons pour garder le cancer à distance et aider les patients atteints de cancer de récupérer. Une étude a montré que la coriandre peut être en mesure de prévenir le cancer. Jusqu'à présent, seule l'expérimentation animale a été faite et la propriété de protection de la coriandre concerne le cancer du côlon. D'autres tests humains doivent encore être faits pour confirmer si elle permet d'éviter le cancer du côlon chez l'homme aussi, mais il est raisonnable de supposer qu'un aliment riche en antioxydants comme la coriandre sera bénéfique d'une certaine façon dans la lutte contre le cancer.

9-Cumin (Cuminum cyminum)

Thymoquinone (TQ) est l'élément le plus abondant dans l'huile de graines de cumin. Le TQ contenu dans cette épice est un antioxydant, antimicrobien et anti-inflammatoire.

La thymoquinone contrôle la prolifération de cellules responsables de cancer de la prostate. Des preuves considérables soulignent également la capacité de QT pour supprimer la prolifération des cellules tumorales, y compris un carcinome colorectal, d'adénocarcinome du sein, un ostéosarcome, un carcinome de l'ovaire, une leucémie myéloblastique, et carcinome du pancréas.

10-Fenouil

Une étude montre que l'anéthole, un composé du fenouil peut inhiber les cellules du cancer du sein. Il empêche également ces cellules de survivre. En fait, l'anéthole peut entraîner la mort des cellules du cancer du sein dans certains cas. Cela signifie que, au moins, il peut ralentir la croissance et la propagation du cancer du sein. Une autre étude a montré que ce composé arrête efficacement l'inflammation et même le développement du cancer. Il le fait en luttant contre des cytokines connues en tant que facteurs de nécrose tumorale (TNF). Le TNF est considéré comme une cause de l'inflammation chronique. L'anéthol se trouve aussi dans l'anis vert. Peu importe où vous allez obtenir votre anéthol, l'ajouter à votre régime alimentaire est une très bonne idée.

11-L'Ail contre le cancer

Une grande étude chinoise publiée récemment dans « Cancer Prevention Medicine ». Les chercheurs ont comparé 1424 patients atteints de cancer du poumon avec 4543 adultes en bonne santé et leur ont demandé leur mode de vie et les choix alimentaires. Certes, tout simplement ils ont demandé aux gens de se rappeler leur propre comportement est à peine la forme idéale de la recherche. (Bien plus instructif, il y a des études qui divisent les gens au hasard en deux groupes, un groupe on lui donne un traitement et l'autre groupe un placebo sans révéler qui à pris quoi, et puis comparer les résultats).

Cela dit, les résultats de Jiangsu Center for Disease Control and Prevention à Nanjing sont remarquables, a déclaré John Milner, qui a étudié la chimie de l'ail pendant des décennies.

« C'est une preuve supplémentaire que l'ail a des avantages importants pour la santé. » A déclaré Milner, directeur du Centre de nutrition humaine à l'Agricultural Research Service du ministère de l'Agriculture des États-Unis

L'allicine a de nombreuses fonctions – réduction de l'inflammation, la lutte contre les molécules d'oxygène nuisibles appelées radicaux libres, agissant comme un diluant du sang naturel, la lutte contre les bactéries, les agents de blocage du cancer (carcinogènes), l'amélioration de la réparation d'ADN et le déclenchement d'un phénomène appelé apoptose (mort cellulaire)..

Fait intéressant, il y a moins de bienfaits pour l'ail cuit. Toutefois, « si vous hachez l'ail et vous le laissez reposer pendant 10 à 15 minutes, les composés actifs sont formés, alors il n'a pas

d'importance si vous le chauffez», a déclaré Milner. « Le chauffage est seulement mauvais si vous chauffez l'ail [haché] tout de suite. »

En 2009, les chercheurs qui étudiaient des échantillons d'urine humaine ont trouvé que la consommation de 3 à 5 grammes par jour d'ail a bloqué la création d'agents cancérigènes, les substances cancérigènes, appelées nitrosamines, qui se trouvent dans certaines viandes transformées et sont également formés dans le corps au cours du métabolisme normal.

12-Origan

L'origan possède une activité antioxydante, en raison d'une teneur élevée en acides phénoliques et en flavonoïdes. Dans les études de laboratoire, il a également montré une activité antimicrobienne contre les souches des agents pathogènes d'origine alimentaire.

L'origan confirme sa valeur comme un agent potentiel contre le cancer de la prostate. Constitué de composés anti-microbiens, la 'quercétine' dans l'origan limite la croissance de cellules malignes dans le corps et agit comme un médicament contre les maladies cancéreuses.

13-Safran une épice contre le cancer

Les études sur les effets anti-cancer du safran ont été menées uniquement sur des modèles expérimentaux de cancers humains, en Septembre 2011 dans des études, l'extrait de cette épice a pu atténuer certains des effets secondaires indésirables d'autres médicaments, tels que le cisplatine, utilisé dans le traitement du cancer, sans affecter l'action anti-tumorale de ces médicaments. En outre, des extraits de safran, ou crocine ou ses dérivés, peuvent inhiber la croissance des cellules tumorales et la progression du cancer tout en épargnant les cellules saines non affectée dans des modèles de cancer du sein, du poumon et le cancer colorectal.

14-Le Thym

Une étude faite par une équipe de scientifiques, de l'Universidade Nova de Lisboa au Portugal a conclu dans la revue *Natural Product Communications* que des extraits de Marjolaine sylvestre (*Thymus mastichina* L.) peuvent protéger contre le cancer du côlon.

Des oncologues chercheurs de l'Université Celal Bayar en Turquie ont mené une étude pour déterminer l'effet du Serpolet (*Thymus serpyllume*) sur le cancer du sein.

Ils recherchaient spécifiquement les effets du thym sauvage sur l'apoptose (mort cellulaire) et des événements épigénétiques dans les cellules cancéreuses du sein. Épigénétique est l'étude des changements de l'expression des gènes provoqués par des mécanismes qui n'impliquent pas de changements dans la séquence d'ADN.

Ils ont rapporté dans la revue *Nutrition and Cancer* que le Serpolet induit la mort cellulaire dans les cellules cancéreuses du sein.

Les auteurs de l'étude ont conclu que le thym sauvage « peut être un candidat prometteur dans le développement de nouveaux médicaments thérapeutiques pour le traitement du cancer du sein. »

15-Le romarin contre le cancer

Des preuves considérables suggèrent que les extraits de romarin, ou de ses composants isolés, peuvent retarder les cancers induits chimiquement. Par exemple, l'application topique d'un extrait de romarin a pu bloquer les phases d'initiation et de promotion de la tumorigenèse de la peau.

Les extraits de romarin et les composés actifs de l'acide carnosique et l'acide rosmarinique se sont avérés inhiber la prolifération de diverses lignées de cellules cancéreuses humaines, y compris, un carcinome à petites cellules du poumon, le carcinome de la prostate, le carcinome du foie, la leucémie myéloïde chronique, l'adénocarcinome du sein, un adénocarcinome de la prostate.

16-Gingembre et cancer

Divers modèles animaux ont été utilisés pour examiner le rôle du gingembre dans la prévention du cancer. Par exemple, l'exposition de rats mâles à des tumeurs, puis ils ont été nourris avec un régime à base de suppléments avec 1% d'extrait de gingembre pendant 26 semaines, les rats avaient significativement moins de lésions urothéliales par rapport aux témoins ou ceux nourris avec un régime avec 0,5% de gingembre. Le gingembre semble également avoir des propriétés anti-tumorigène. Plusieurs lignées cellulaires ont été examinées pour leur sensibilité au gingembre. Par exemple, des extraits alcooliques de gingembre ont inhibé la croissance de cellules tumorales.

17-Le curcuma une épice contre le cancer

Vous pouvez lire l'article sur le curcuma

18- graine de nigelle (*Nigella sativa*), épice contre le cancer

Des études cellulaires ont démontré que l'extrait de graine de nigelle se compare favorablement à la chemoagent 5-fluorouracile dans la suppression de la croissance du cancer du côlon, mais avec un profil de sécurité bien plus élevé. La recherche sur les animaux a montré que l'huile de cette épice noire a des effets inhibiteurs significatifs contre le cancer du côlon chez le rat, sans effets secondaires observables.

<http://www.maplante.com/plantes-anti-cancer/>