

A vízitorma csodái

A vízitorma 15 esszenciális vitamint és ásványi anyagot tartalmaz. Súlyához viszonyítva több C-vitamint tartalmaz, mint a narancs, több kalciumot, mint a tej, több vasat, mint a spenót, valamint több folsavat, mint a banán, és évszázadok óta titokban szuperélelmiszer-státusznak örvend. A Southamptoni Egyetem kutatása most új bizonyítékot talált arra, hogy a növény rendszeres fogyasztása hozzájárulhat a rák megelőzéséhez.

A vízitorma jótékony hatásait először az ókori Görögországban ismerték fel, amikor Hippokratész, az orvostudomány atyja állítólag szándékosan egy patak mellé helyezte első kórházát, hogy bőséges vízitorma-készletet termeszthessen, amellyel betegeit kezelhette. A görög katonák erejük növelésére fogyasztották; az angolszászok a kopaszság megelőzésére használták; a római császárok úgy vélték, hogy képessé teszi őket merész döntések meghozatalára; az amerikai indiánok a vesekövek feloldására alkalmazták; Francis Bacon filozófus pedig azt állította, hogy „helyreállíthatja a fiatalos virágzást”.

A vízitormás szendvicsek mindkét világháború alatt nemzeti intézménnyé váltak, amikor Nagy-Britanniának helyi termékekre kellett támaszkodnia, és az 1930-as években végzett kísérletek kimutatták, hogy a növény tápanyagokban gazdag. A 20. század második felében azonban a vízitorma népszerűsége csökkent, főként az importált és egzotikus termékek okozta fokozott verseny miatt.

2003-ban azonban a vízitorma-termesztők egyesítették erőiket, hogy felélesszék e nagyszerű brit növény hírnevét, és megalapították a Watercress Alliance nevű szervezetet. A csoportot az Egyesült Királyság három legnagyobb termelője – a Bakkavor, a Vitacress és a The Watercress Company – alkotja, akik 100 hektáron termesztene és forgalmaznak vízitormát Hampshire és Dorset megyében.

Rákellenes tulajdonságok

A Southamptoni Egyetem új kutatása, amelyet Graham Packham professzor vezetett, és amelyet a Watercress Alliance finanszírozott, kimutatta, hogy azoknál az önkénteseknél, akik naponta egy tál vízitormát fogyasztottak, a fogyasztás után néhány órán belül megemelkedett a rákellenes molekulák szintje a vérükben.

A kutatás kimutatta, hogy a vízitorma levelében található növényi vegyület, a feniletil-izotiocianát (PEITC), amely a borsos ízt okozza, képes blokkolni egy Hypoxia Inducible Faktor (HIF) nevű fehérje működését, amely kulcsszerepet játszik a rák kialakulásában.

Ahogy a daganatok fejlődnek, kinövik meglévő vérellátásukat. Ahhoz, hogy átjuthassanak ezen a gáton, a rákos sejtek olyan jeleket küldenek, amelyek új vérerek növekedését idézik elő a környező normál szövetekben, és oxigénnel, valamint tápanyagokkal látják el a növekvő daganatokat. A HIF fehérje szükséges ahhoz, hogy ez a folyamat működjön.

A vízitormában bőségesen előforduló PEITC azonban blokkolja a HIF működését, és ezáltal gátolja a daganatok növekedését, miközben segíthet a gyógyuló betegeknek abban, hogy elkerüljék a betegség kiújulását.

A Watercress Alliance tagja, Dr. Steve Rothwell így nyilatkozott:

„Nagyon izgatottak vagyunk Packham professzor munkájának eredményei miatt, amelyek azon kutatásokra épülnek, amelyek alátámasztják azt az elképzelést, hogy a vízitorma fontos szerepet játszhat a rák kialakulásának korlátozásában.”

A tanulmány az Ulsteri Egyetem által végzett étrendi vizsgálatot követi, amely megállapította, hogy a fehérvérsejtek DNS-károsodása jelentősen csökkent 60 egészséges önkéntesnél, köztük 30 dohányosnál, akiket arra kértek, hogy nyolc héten keresztül minden nap egy 85 grammos zacskó friss vízitormát fogyasszanak.

A jótékony változások a dohányosok körében voltak a legjelentősebbek, akiknél a vizsgálat kezdetén szignifikánsan alacsonyabb volt az antioxidáns vegyületek szintje.

A New Jersey-i Princeton Egyetem korábbi kutatása kimutatta, hogy a vízitorma védelmet nyújtott a dohányosok számára egy kulcsfontosságú, a tüdőrákkal összefüggő dohányrákkeltő anyag ellen.

Más Ulsteri vizsgálatok azt is kimutatták, hogy a vízitorma fogyasztása védelmet nyújthat a szembetegségek, például a szürkehályog ellen, és az antioxidánsok megemelkedett szintje védi a sejteket a szabad gyökök káros hatásaitól, amelyek a szívbetegségek kialakulásában is szerepet játszanak.

Claire MacEvelly, a cambridgeshire-i MRC Human Nutrition Research táplálkozási szakértője szerint:

„Ami számunkra különösen érdekes, az az, hogy a tudósoknak sikerült számszerűsíteniük a rák kialakulásának kockázatának csökkentéséhez szükséges vízitorma tényleges mennyiségét, valamint azt, hogy az ajánlott mennyiség egy átlagos napon is elérhető.”

Gyógyító potenciál

Az indianai Purdue Egyetem molekuláris biológusai 2005-ben felfedezték, hogy a vízitorma valójában korrigálhatja genetikai kódját, ha azt hibás szülőktől örökli, és újra képes normálisan növekedni, hasonlóan a korábbi generációihoz.

Az eredményeket – amelyeket a kutatók „látványosnak” neveztek – egyes értelmezések szerint megkérdőjelezi az öröklődés tudományos törvényét, és azt az elképzelést mutatják be, hogy a növény, minden más fajjal ellentétben, hatékonyan képes lehet önmaga „meggyógyítására”, miközben megőrzi eredeti genetikai tervrajzát.

Hogy ez azt jelenti-e, hogy a vízitorma genetikailag „gyógyító” tulajdonságokkal rendelkezik, további tudományos kutatások kérdése.

A történelem azt mutatja, hogy őseink hittek revitalizáló erejében, azonban gyógyászati tulajdonságainak szélesebb körű tudományos vizsgálata még nem történt meg olyan mértékben, hogy azt szervezetek – például a Cancer Research UK – hivatalosan is jóváhagyhassák.

Egyelőre a tudósok természetes szuperélelmiszer-státuszt tulajdonítanak ennek a vízinövénynek, és számos kiegészítő egészségügyi előnyét is alátámasztják.

A Southamptoni Egyetem biztató eredményei azonban az első lépést jelentik annak bizonyításában, hogy Nagy-Britannia egyik legrégebbi salátazöldsége valóban kulcsfontosságú összetevő lehet a világ egyik legrégebbi betegsége elleni küzdelemben.

Forrás

Tom Lawson szavai, 2011. január 26.

Mezőgazdasági jólét