



## PROPRIETÀ DEL CAVOLO

Il cavolo rappresenta un importante ortaggio ad uso alimentare appartenente alla famiglia delle crucifere tra cui troviamo anche il cavolo rapa, il cavolfiore e il ravanello.

Forse alcuni conoscono la **terapia del Dr. Max Gerson**, il medico americano che, qualche decennio fa, propugnò una dieta fortemente incentrata sul consumo di vegetali centrifugati, e che poneva in particolar modo l'accento sul consumo di succhi centrifugati di brassicacee. Benché non scientificamente accreditata, la terapia Gerson è oggi rivalutata proprio per la ricchezza documentata, in queste piante, di isotiocianati.

I composti contenuti in questi vegetali sono infatti ormai ampiamente accreditati per le loro **proprietà antitumorali**. Infatti l'aspetto più importante dei cavoli, come pure dei broccoli, è rappresentato dal fatto che, sempre stando alle ultime ricerche medico-scientifiche, un regolare consumo di questi vegetali può **dimezzare il rischio di sviluppare vari tipi di tumore** in particolare dei polmoni e del colon.

Uno studio condotto presso l'Università della California di Santa Barbara ci rivela cosa accade a livello cellulare; broccoli, cavoli, ravanelli, contengono buone quantità di questi isotiocianati, i quali danno inizio ad un meccanismo biochimico che è in grado di bloccare il diffondersi e la proliferazione delle cellule tumorali.

Altre ricerche condotte in Giappone hanno dimostrato che gli isotiocianati presenti in cavoli e broccoli sono altresì in grado di bloccare i melanomi.

Oltretutto è stato già pubblicato in proposito un interessantissimo studio in merito alle relazioni tra tumori alla vescica e assunzione di crucifere.

La ricchezza in minerali e vitamine, inoltre, fa dei cavoli alimenti particolarmente **indicati in caso di anemia**, e nelle fasi di recupero immediatamente successivo a malattie affaticanti.

Il cavolo in medicina popolare è utilizzato come **antinfiammatorio** e in caso di ascessi, artrosi, artriti, foruncoli, cistiti, emorroidi, faringiti, astenia generale.

La scoperta di una sostanza, il gefarnato, ha permesso di impiegarne il succo con ottimi risultati in caso di ulcera gastrica, grazie alla sua spiccata attitudine a **rinforzare la parete dello stomaco**.

***Gian Luigi Benni - Naturopata, Heilpraktiker, Iridologo**  
**Tel. 347.0055601 - naturopatiaprofessio@libero.it***