

Dr. Horváth István

Nátrium-glutamát a születéstől a halálig 1. rész

Ha elolvassa cikkünket megtudja, mik azok a glutamát receptorok.

Arra is választ kap, miért rakják tele a gyártók nátrium-glutamáttal az élelmiszereket.

Ismeri az E621-et? Ha nem tudja mi ez, olvasson tovább.

Hogy ki a felelős ezért a ételmérgezésért? Kiderült, hogy agydaganatot és rákot okoz.

Az amerikai kormány nem akarta beismerni, hogy hibát követtek el, mert az ugye az rosszul nézett volna ki számukra. Inkább hazudoztak és visszatartották a kutatások eredményeit, melyek bizonyították, hogy hosszútávon életveszélyes a fogyasztása.

A legnagyobb multik valamint a média is kezében tartja a kormányokat. Újságokban, rádióban tv-ben nem lehet az igazságra találni, mert a főszerkesztő kihúzza az cikkeket. Rengeteg fitness újság van a piacon, ha a mélyére nézünk kiderül, a Monsanto cég áll a háttérükben. Ez a cég akarta elérni, hogy Magyarországon is kötelező legyen az általa kifejlesztett génezelt kukorica termelése. Ez a cég akarja a világ összes ételét ellenőrizni. Nemrég Indiában néhány földműves öngyilkos lett a Monsanto miatt.

Szóval akkor ez is azt jelenti, hogy már a fitness újságokban leírtaknak sem lehet hinni!?

Nagyon jól tudják ezek a nagy cégek, hogyan kell, és lehet az embereket manipulálni.

Tudják, hogy csak azt hisszük el, amit olvasunk a magazinokban vagy a tv-ben látunk.

Egyetlen kormány sem húz hasznat abból, ha a nép fizikálisan és mentálisan egészséges.

Ilyen néptől rettegne a kormány. Agykontroll, vastagon.

Dr Russel Blaylock, aki a nátrium-glutamát keresztapja írta az „Exitotoxins” című könyvet, melyben pld. a NutraSweet és aspartám édesítőszeréről is beszélt.

Rájöttek, hogy az agy külső részén is glutamát receptor sejtek vannak, csakúgy, mint minden belső szervben és szövetben. Az egész emésztőrendszer a nyelőcsőtől a vastagbélig ilyen glutamát receptorokat tartalmaz.

A szív elektromos irányító rendszere is számos glutamát receptorral rendelkezik. A spermiumot, csontokat, mellékveséket, tüdőt, petefészket és a kalcium lerakódását is a glutamát receptorok ellenőrzik.

Tehát mikor nátrium-glutamátot eszik (E621), akkor a vérben a nátrium-glutamát szint megemelkedhet akár 20-szoros értékre is. Ezért rohannak sokan wc-re étkezés után, izgalmi állapotba kerülnek a nyelőcső és bél receptorai.

Előfordulhat, hogy irrátilibilis bélszindrómát vált ki, vagy ha ez már kialakult, akkor sokkal rosszabb lehet a helyzet. Reflux esetén is romolhat az állapota. Sokszor ez is okozza a szívinfarktust, mert megzavarja a szív áramellátását a túlzott glutamát fogyasztása.

A vizsgálatok minden ilyen esetben **alacsony magnézium** mennyiséget állapítottak meg.

A szervezet alacsony magnézium szintje esetén a glutamát receptor hiperérzékenyvé válik.

Az emberek, főleg az atléták, elég könnyen szívinfarktust kaphatnak a glutamát receptorok miatt, ha nem szednek extra magnézium kiegészítőket.

Ha glutamát tartalmú ételeket vagy italokat fogyasztanak, vagy diétás kólát isznak edzés előtt, ak-

kor túlzgatják a glutamát receptorokat, és e-miatt rendkívül megnő a veszély, hogy azonnal szívinfarktust kapjon az illető.

Szokott Ön cukormentes Red Bull-t adni gyermekének vagy iszik-e ilyet edzés előtt?

Persze a halotti bizonyítványon nem azt tüntetik fel, hogy „a halál oka: nátrium-glutamát”.

Többek között azért sem, mert az orvosoknak fogalma sincs a nátrium-glutamát kutatások eredményeiről. Felhúzott szemöldökkel néznek egymásra és a halál okát ráfognak valamire, jobb híján: szívinfarktust.

Még a kardiológusok sem tudják, hogy a szív elektromos irányító rendszerében, de magában a szívizomban is glutamát receptorok vannak, Emberek millióinak szívritmuszavara (Arrhythmia) van, amely életveszélyes, de egyetlen orvos sem hívja fel a betegek figyelmét, hogy óvakodjanak a nátrium-glutamáttól és aspartámtól, **pedig ezek okozzák a szívinfarktus legnagyobb veszélyét.**

A bébiételekkel ugyanez a helyzet. Azt hazudják, hogy kivették a bébiételekből a nátrium-glutamátot. De ez nem igaz.

Kivették a szintiszta nátrium-glutamátot, és átnevezték „hidrolizált fehérje” és „kazeinát” valamint egy tucat más névre. Az összes bébiétel címkéjén látható, tele vannak nátrium-glutamáttal. Szegény anyukák, tudtuk nélkül károsítják gyermekük idegrendszerét. Pedig az első 18 hónap a legfontosabb időszak a bébi életében, hogy ne adjunk neki semmilyen toxikus ételt.

Csodálkozunk, hogy gyermekük túlsúlyos vagy kövér? Állatkísérletekben megfigyelték, hogy az ételekhez adott nátrium-glutamát azonnal elkezdte hízlalni az állatokat.

Ha kivonnák a forgalomból, a gyártók százmilárdokat veszítenének. Gondoljon csak arra, hogy mennyi pénzt keresnek ezzel. És azzal, hogy a nátrium-glutamát által okozott tüneteket, betegségeket kezelik.

A kormánynak ez így nagyon jó, ők kontrollálják az élelmiszer törvényeket, melyekben a szénhidrát, zabpehely, cukor és hasonló termékek ajánlott bevitelét kezelik.

Ne izgassa fel magát, Magyarországon is van élelmiszer ajánlás és törvény!

Észrevette, hogy inkább különböző szénhidrátokat és a fehér kenyeret tartja előnyben a tápanyagdús teljes kiőrlésű kenyér helyett? Vagy állandóan sült krumplit kíván köretnek? Ismerős, ugye?

A nátrium-glutamáttal felszedett súlyt elég nehéz edzéssel leadni, de még annál is nehezebb leszokni azokról az ételekről, melyek tele vannak az étvágyát irányító glutamáttal.

Ezek a metabolizmust is kibillentik az egyensúlyából.

Ezért is nő a hátsó felük, és egyre nagyobb lesz. Az elhízáson kívül metabolikus szindrómát is okoz, így leptin érzékenység alakul ki. Ez az a hormon, amely a bevitt/leadott energiát, azaz a metabolizmust is szabályozza.

Dr. Blaylock azt is bebizonyította, hogy nagyon kevés nátriumglutamát elég a leptin érzéketlenség kialakulásához.

A nátriumglutamát egyik legveszélyesebb formája a szójakivonat. A szójabab természetes módon nagymennyiségű glutamátot tartalmaz. Jóval többet, mint bármelyik növény, zöldség. A szójahidrolizálása során a szója fehérje elválk a glutamáttól.

A glutamát szintje ezért jóval magasabb a vegetáriánus ételekben. A vegetáriánusok úgy eszik az ilyen ételeket, mintha ezek lennének a legegészségesebbek a világon.

Ne feledjük, a nátriumglutamát a legizgatóbb „méreg”. Minél több van belőle az ételben, annál finomabbnak tűnik, és annál többet akar enni belőle.

(befejező rész következő lapszámunkban!)

Jóféle sáfrány

(Crocus sativus)

Leírás, előfordulás: ősszel nyíló hagymagumos növény. A gumók átmérője 4-5 cm. Levelei szálasak, 25-30 cm hosszúak, közepükön vékony fehér csík fut végig. Lepelcimpáik elliptikusak, sötétlilák és bíboros erezetűek, a szélükön visszagöngyölödtek. A virágok átmérője 5-6 cm. A lepelcimpák a 3 sárga színű porzó mellett 3 hosszú, sallangos, a lepelcimpák közül kihajló, sötétvörös bibeszál fognak közre, ez utóbbiak végén megvastagodott, csüngő bibék ülnek. A növény termést nem hoz.

őshazája valószínűleg Ázsia. Régóta termesztett kultúrnövényünk.

Felhasznált része: a bibeszál (*Croci stigma*, = *Croci flos*).

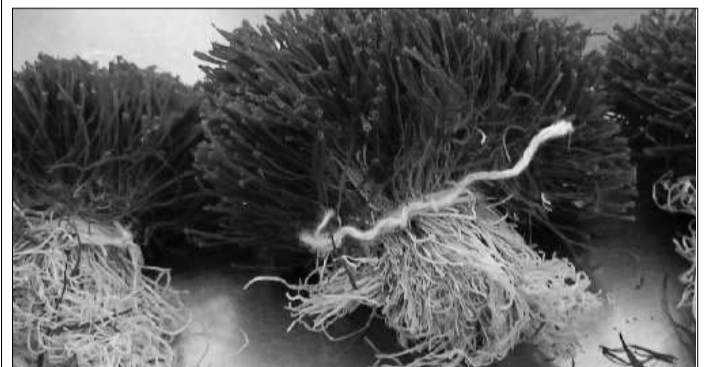
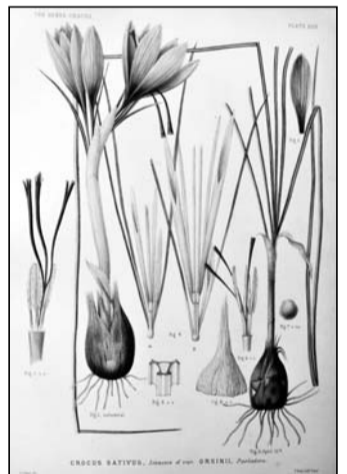
Főbb hatóanyagok: karotinoidok (pl. crocin), keserűanyagok (pl. picrocrocin), zsíros olaj és illóolaj.

Főbb hatások: méhstimuláló, vérnyomáscsökkentő.

Ajánlott napi adagja: a feldolgozott forrásokban nincs megadva.

Felhasználás: a világ egyik legdrágább fűszere, amit levesek, hal- és rizsételek, szószok és sütemények ízesítésére és színezésére használnak, egyes országokban pedig likőrök előállításakor is felhasználják a kivonatát. A virágokból készült kivonatokat keleti típusú parfümök illatanyagaként is felhasználják. A hagyományos kínai orvoslásban depresszió és menstruációs rendellenességek kezelésénél használják.

Megjegyzés: nagyobb adagban (4-5 gramm fölött) történő fogyasztása mérgezést okozhat, terápiás célú használata az öngyógyításban kerülendő!



A **nátrium-glutamát** (más néven MSG, mononátrium-glutamát, monosodium glutamate /MSG/ vagy E621) a glutaminsav nátriummal alkotott sója. Az egyik legáltalánosabban alkalmazott élelmiszer-adalékanyag.

Érzékeny embereknél az ún. "kínaiétterem-jelenséget" váltja ki (halántéktáji nyomást, hát- és fejfájást). A patkányoknál szaporodási zavarokat és - az utódoknál - tanulási nehézséget okoztak. Étvágynövelő hatása elhízáshoz vezet. A fogyasztót megtéveszti az élelmiszer tényleges összetételét illetően. A glutamátot általában szójaból nyerik, és húskészítményekhez adagolják. Az arra érzékenyeknél nyaki és hátfájást, gyengeséget, fejfájást, szapora szívdobogást okozhat.

Bár a hagyományos ázsiai konyha már régóta ízfokozóként alkalmazza, először csak 1907-ben izolálták. Tiszta állapotban fehér, kristályos port alkot, vízben vagy nyálban igen gyorsan oldódik, nátrium kationra és glutamát anionra válik szét (a glutamát a glutaminsav anionja). Jellegetes, **umami** íze van. (Az

umami – „finom íz” – az egyik alapvető íz neve az édes, a savanyú, a sós és a keserű mellett. Természetesen fordul elő ez az íz például a paradicsomban, a parmezánsajtban).

A nátrium-glutamátot nagy mennyiségben, általában keményítőből, cukornádból, cukorrépból vagy melaszából, erjesztés útján állítják elő. Évente körülbelül 1,5 millió (2001) tonnát használnak fel belőle a világon.

Rendkívül széles körben alkalmazott ízfokozó. Legnagyobb mennyiségben hústartalmú vagy húszű élelmiszerekben fordulhat elő, de más ízek kiemelésére, erősítésére is alkalmazzák. Előfordulhat leveskockákban, salátákban, felvágottakban, pácolt húsokban, chipsekben, fűszerkeverékekben. Számos élelmiszerben (például szójaszósz) természetes úton fordul elő, sokszor az átlagosnál magasabb koncentrációban.

Hatás: depresszió, étvágynövelő, fejfájás, mellkasi fájdalmak, szapora szívverés stb.