

## Nyugati étrend - civilizációs betegségek?

A nyugati étrend alapvetően idegen az emberi szervezet működésétől, következésképp ez a táplálkozás megbetegítő - fogalmaz Szendi Gábor, a *Paleolit táplálkozás - A nyugati étrend és a civilizációs betegségek* című könyv szerzője.

A táplálkozást a múlt század 40-50-es éveiben kezdték intenzíven vizsgálni, amikor jelentős mértékben megnőtt a szívbetegségek száma, az infarktus gyakorisága. "Egy ilyen csúcs kialakulása, azt jelenti, hogy a folyamat 20-30 évvel korábban indult, vagyis a XX. század legelején, amikor étrendünkben elkezdtek kiszorulni a zöldségek, gyümölcsök, helyüket a finomított szénhidrát, a gabonafélék foglalták el. Az evolúciós orvoslás, amely viszonylag új keletű tudományág, azt kezdte vizsgálni, hogy az emberi szervezet milyen kapcsolatban van a környezetével, hogyan fejlődött ki az évmilliók során. Abból a feltevésekből indult ki, hogy a modern megbetegedések tulajdonképpen alkalmazkodási zavarok, valami megváltozott, s ez váltotta ki bennünk a civilizációs betegségeket" - magyarázta az MTI-PRESSnek a szerző.

A szakemberek rekonstruálták, hogyan táplálkoztak a kőkorban, 2,5 millió éven át és összevetették az adatokat 240 ma élő természeti nép étrendjével, amelyek ősi, tradicionális módon táplálkoznak. Mint kiderült, a földművelés és az állattartás meghonosodásáig, azaz 10-15 ezer évvel ezelőttig az ember nem fogyasztott gabonaféléket, vagy tejtermékeket. Ezek a termékek hiányzanak a ma élő természetes népek étrendjéből is, akik táplálékának 60-70 százaléka állati fehérjéből és zsírból, 30-40 százaléka pedig zöldségekből és gyümölcsökből áll.

"A népességrobbanásra válaszként alakult ki a földművelés és az állattenyésztés. Ez egy kényszermegoldás volt, mivel másképp nem lehetett megoldani a lakosság ellátását" - emelte ki Szendi Gábor. Hozzátette: az emésztőrendszerünk, az enzimszisztemünk azonban nem alkalmazkodott a korábban ismeretlen gabonafélékhez és tejhez, amelyek az ember számára emészthetetlen fehérjéket tartalmaznak. Látszólag képesek vagyunk megemészteni e fehérjéket, de a biológiai probléma az immunrendszernek a bélrendszeren keresztül bejutó proteinekre adott válaszából adódik. A tejfehérjék igen hasonlóan az emberi proteinekhez: az immunrendszer először idegenként azonosítja ezeket, majd a szervezet saját fehérjét is elkezdni támadni. Ez indítja el az autoimmun folyamatokat, amelyek ismeretlenek a természeti népeknél, viszont igen gyakoriak a nyugati étrenden élő népesség körében.

"Ez a kisebbik probléma, hiszen nem alakul ki mindenkinél autoimmun-megbetegedés. A nagyobbik gond, hogy a szénhidrátok, a gabonafélék, majd a cukor fogyasztása miatt a XX. századra az emberi szervezet korábban ismeretlen mértékű szénhidrátterhelésnek lett kitéve. Régen is fogyasztottak kenyeret, a cukor 200 éve kezdett elterjedni, de ilyen mennyiségben

nem fogyasztottak. A gabona mellett van a burgonya, rizs, kukorica, amelyek különböző kontinensek megoldása volt a növekvő lakosság ellátásával kapcsolatos problémára" - mondta.

**A természeti népeknél nincs inzulinrezisztencia, nincs metabolikus szindróma, nincs diabétesz**

A fokozott szénhidrátterhelés következményeit ismertette, a szerző elmondta, hogy míg az 1800-as évek végén - az 1900-as évek elején az amerikai lakosságának csupán 1-2 százaléka volt túlsúlyos vagy elhízott, jelenleg az arányuk eléri a 64 százalékot.



"Az sem mindegy, hogy a szénhidrátoknak nagyon magas az úgynevezett glikémiás indexe, ami azt jelenti, hogy ezek az élelmiszerek gyorsan felszívódnak, magas vércukorszintet eredményezve. Semlegesítésére a hasnyálmirigy nagy adag inzulint bocsát ki, s végső soron kialakul a hiperinzulinizmusnak nevezett jelenség, amikor nagyon magas a vér inzulinszintje" - mutatott rá Szendi Gábor, hozzátéve, hogy a folyamat hosszú távon inzulinrezisztenciához vezet, ami az úgynevezett metabolikus szindróma alapja. Erre az állapotra az elhízás mellett egyebek közt a magas vérnyomás, a magas vércukorszint jellemző, a helytelen életmódból összeadódó kockázati tényezők együttes jelenléte viszont nagyban megnöveli a koszorúér-betegség, a stroke és a diabétesz kialakulásának veszélyét.

"Az Egyesült Államokban a fiatal felnőtt lakosság 25 százaléka, az idősebb korosztályok 40 százaléka szenved metabolikus szindrómában. Magyarországon a lakosság 8-10 százaléka cukorbeteg, vagy diabétesz előtti állapotban van. Olyan szénhidrátterhelésnek van kitéve a civilizált népesség, amelyhez soha nem adaptálódott. A természeti népek étrendjének jelentős részét viszont úgynevezett alacsony glikémiás indexű táplálékok adják, amelyek fogyasztása után lassan növekszik a vércukorszint. Ezt a hasnyálmirigy jól kezeli, vagyis a természeti népeknél nincs inzulinrezisztencia,

nincs metabolikus szindróma, nincs diabétesz" - fogalmazott Szendi Gábor. Mint rámutatott, gondot okoz a legtöbb gabonafélében megtalálható glutén nevű fehérje is. A glutén-érzékenységet ritka kórképnek tekintik, de egy legutóbbi vizsgálat során derült ki, hogy az amerikai lakosság fele érintett valamilyen mértékben. A nyilvánvaló gluténérzékenységet kezelik, lappangó formája viszont gyulladáshoz vezet, ami a szervezetet károsíthatja.

"A táplálkozástudomány a modern étrendet úgy tekinti jónak, ahogy van, egy kényszermegoldást a természettől adott táplálkozásként kezeli, s csupán részelemeit vizsgálja: jó-e vagy rossz, ha egyes komponenseit kissé növeljük, vagy csökkentjük. A paleolit táplálkozás, amely a gabonafélék és a tejtermékek teljes elhagyására épül, gyakorlatilag újrendezi az egészséget. Azt mondja, hogy nem a XXI. századból kiindulva célszerű vizsgálnunk, hogy miből fogyasztunk többet, vagy kevesebbet, hanem vissza kellene mennünk a gyökerekhez és megnézni, hogy mire van kitalálva az emberi szervezet" - összegezte Szendi Gábor.

"Az Egyesült Államokban a fiatal felnőtt lakosság 25 százaléka, az idősebb korosztályok 40 százaléka szenved metabolikus szindrómában. Magyarországon a lakosság 8-10 százaléka cukorbeteg, vagy diabétesz előtti állapotban van. Olyan szénhidrátterhelésnek van kitéve a civilizált népesség, amelyhez soha nem adaptálódott. A természeti népek étrendjének jelentős részét viszont úgynevezett alacsony glikémiás indexű táplálékok adják, amelyek fogyasztása után lassan növekszik a vércukorszint. Ezt a hasnyálmirigy jól kezeli, vagyis a természeti népeknél nincs inzulinrezisztencia,

Forrás: [tenyek-tevhitek.hu](http://tenyek-tevhitek.hu) - Nők Lapja Cafe

## Erdeifenyő

(*Pinus sylvestris*)

**Leírás és előfordulás:**

nagytermetű örökzöld fa. A Nyugat-Dunántúlon szép őshonos állományai vannak. Magassága elérheti az 50 métert. Törzse egyenes, koronája ellaposodó. Kérge a törzs felső részén jellegzetes sárgászöld, lemezekben hámló. Túlevelei a rövid hajtásokon kettesével helyezkednek el, szürkés- vagy kékeszöldek, 4-7 cm hosszúak, merevek, hegyes csúcsúak. A porzós tobozok tömött füzérben állnak és csak rövid ideig maradnak a hajtásokon. A termős tobozok beporzaskor rózsásak, később szürkésbarnák, kúpos tojásdadok, lekonyuló, 2,5 -7 cm hosszúak. Termése toboz.

**Felhasznált részei:**

a rügyek, új tavaszi hajtásvégek (*Pini gemma (=turio)*) és a levelekből kinyert illóolaj (*Pini sylvestris aetheroleum - Ph. Hg. VII.*),

**Főbb hatóanyagok:**

a levelekben és ágvégekben illóolaj (alfa- és béta-pinen, valamint limonén főbb komponensekkel) és gyantászerű anyagok.

**Főbb hatások:**

valamennyi drognak köptető, fertőtlenítő, antimikrobiális; az illóolaj ezek mellett gyulladáscsökkentő és bőrvörösítő is.

**Felhasználás:**

illóolaját légzőszervi megbetegedések (például influenza, hörghurutot, homlok- és arcüreggyulladás) kezelésére használatos inhalációs szerek és szaunaolajok, ill. reumás betegek panaszait enyhítő kenőcsök, bedörzsölőszerke hatóanyagaként, valamint kozmetikai készítmények (masszázs- és fürdőolajok, tusfürdők) alkotórészeként és parfümök illatalkotójaként; hajtásait és leveleit gyógyfürdők készítéséhez.

**Ajánlott napi adagja:**

leveleiből kinyert illóolajból 150-230 milligramm.

**Megjegyzés:**

az erdeifenyő illóolaj alkalmazásakor a bőrön allergiás reakciók léphetnek fel.

Az erdei- és a törpefenyő (*Pinus mugo* Turra) mellett a lucfenyő (*Picea abies* (L.) Karst), a közönséges jegenyefenyő (*Abies alba* (L.) és a vörös fenyő (*Larix decidua* L.) hajtásait, leveleit is gyűjtik, mely növényi részekből illóolajat állítanak elő, és ezeket az olajokat kozmetikai, ill. aromaterápiás céllal egyaránt használják.

