

## Mi a paleolit táplálkozás lényege?

Az ősi étrend 40-60 százalékban állati fehérjét és zsírt, a maradékban pedig zöldséget, gyümölcsöt tartalmazó táplálkozási rendszer.

Ha tanulmányoznánk a rekonstruált paleolitikori étrendet vagy a ma élő természeti népek táplálkozási szokásait, feltűnne, hogy nem fogyasztanak tejterméket, gabonaféléket és egyéb nagy keményítőtartalmú ételeket, például burgonyát és hüvelyes zöldségeket sem.

Az ember emésztőrendszere két és fél millió éven át fejlődött, ezekkel a táplálékokkal a szervezetünk csupán az elmúlt 10-15 ezer évben, a földművelés és az állattenyésztés megjelenésével találkozott, s ennyi idő alatt még nem teljesen tudott hozzájuk alkalmazkodni.

A tejben, a gabonafélékben olyan fehérjék vannak, amelyek autoimmun folyamatokat indíthatnak el, különösen csecsemőkorban, ami-

kor a belek még könnyen átésznek a fehérjéket. A hüvelyesekben és a gabonafélékben található emészthetetlen lektin - nagy mennyiségben mérgező anyag - a bélfalat felnőttkorban is átészttővé teszi.

A gabonafélék a XX. században váltak az élelmiszer-piramis alapjává, ma az étrendünk 40-60 százalékát alkotják.

A gyorsan felszívódó szénhidrátok hatalmas terhelést jelentenek a hasnyálmirigy számára.

A nyugati világban számos autoimmun betegség alakul ki, ilyen az 1-es típusú cukorbetegség, a sokizületi gyulladás, a szklerózis multiplex, a lupus, bizonyos pajzsmirigy betegségek, a Crohn-betegség, stb.

A természeti népeknél ismeretlenek ezek, de a szív- és érrendszeri betegségek is, ritka a rák, és gyakorlatilag nincsenek cukorbetegség.

A vizsgálatok azt mutatják, hogy amint a nyugati ember elhagyja az étrendjéből a gabonaféléket, a burgonyát, a kukoricát, a tejtermékeket és a hüvelyeseket, szinte azonnal csökken szervezetének gyulladásszintje, javulnak az autoimmun betegségek, a 2-es típusú cukorbetegség.

Ezek azért némileg ellentmondanak az egészséges táplálkozás jelenleg ismert elveinek.

## Észak-amerikai golgotavirág (Passiflora incarnata)

### Leírás és előfordulás:

kacsokkal kapaszkodó futónövény. Vékony, csupasz, tekeredő szára elérheti a 10 métert is. A száron átellenesen elhelyezkedő levelei 10-20 cm hosszúak, tenyeresen összetettek, mattzöld színűek, 3-5 levélkére tagoltak. Különleges szépségű bíbor vagy lila virágainak átmérője elérheti a 7-8 cm-t. Termései tojásnyi nagyságúak, éretten sárgák, ehetőek. A golgotavirág vagy passióvirág nemzetség fajainak többsége a trópusi és meleg égövi Amerika lakója, néhány fajuk pedig az Indomaláj térségben, Óceániában és Afrikában honos. A hússzínű golgotavirág az őslakos indiánok által régóta termesztett, Észak-Amerikából származó növény.

### Felhasznált része:

a virágos hajtás (*Passiflorae herba - Ph. Eur. 4.*) és a magvakból kinyert zsíros olaj (*Passiflorae oleum*).

### Főbb hatóanyagok:

a virágos hajtásban flavonoidok, kumarinok, illóolaj és harmala-alkaloidok; a magvakban zsíros olaj.

### Főbb hatásai:

a virágos hajtás nyugtató, görcsoldó és enyhe fájdalomcsillapító; a magvaké bőrtápláló, bőrápoló.

### Ajánlott napi adagja:

felnőtteknek 4-8 gramm, ill. azzal egyenértékű kivonattinktúrából (1:8) 1-4 ml; kisebb gyermekeknek e mennyiségnek körülbelül az egyharmada, nagyobbaknak a fele adható.

### Felhasználás:

a virágos hajtást idegesség, feszültség, szorongás, enyhébb fokú depresszió, menstruáció előtti idegesség és változás kori feszültség, alvászavarok, szív- és gyomoridegesség, magas vérnyomás, asztma és számarköhögés elleni teakeverékek és egyéb készítmények alkotórészeként; a magolajat kozmetikai készítmények összetevőjeként.



## Miért épp a paleolit diéta?

### Vita Szendi Gábor Paleolit táplálkozás című könyvéről

Nagy vihart kavart Szendi Gábor sikerlistás kötete, amely a táplálkozást evolúciós szempontból vizsgálja. A Nők Lapja Egészség kerekasztal-beszélgetésre hívta a szakma legnevesebb képviselőit és magát az író, hogy a paleolit étrendről beszéljessenek.

Résztevők: Szendi Gábor pszichológus, Antal Emese, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének elnöke, Forgács Attila szociálpszichológus, a Corvinus Egyetem Magartartástudományi Intézetének igazgatója és Kurucz Adrienn a Nők Lapja Egészség képviselőjében.

**NLE:** Azt hiszem, abban mindannyian egyetértünk itt az asztal körül, hogy a civilizációs betegségek legfőbb oka a nyugati életmód, ezen belül is a helytelen táplálkozás. De nem gondolkodunk egységesen arról, hogy mit kellene, pontosabban mit nem kellene ennünk egyáltalán.

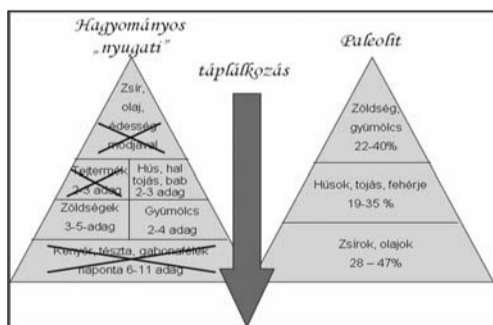
**Sz. G.:** Az embernek táplálkozási szempontból is van evolúciója. Egyfajta étrendhez alkalmazkodtunk két és fél millió éven át, és nem tudunk káros következmények nélkül áttérni egy másikra töredéknyi idő alatt. A bizonyíték: a ma élő természeti népek, akik táplálkozásukban az ősi mintát követik, tehát húst, zöldséget és gyümölcsöt fogyasztanak, sokkal egészségesebbek, mint mi.

**F. A.:** Beszélhetünk-e egységes paleolit táplálkozásról? Hatalmas változások sorozata a korszak, evés szempontjából is, ezt mutatja elődeink fogazatának folyamatos átalakulása. Ma kicsi, vegegyes táplálkozásra alkalmas fogaink vannak. Túl nagy szabadsága van egy szerzőnek abban, hogy a több százezer év melyik időszakát tekintti „paleotáplálkozásnak”.

**Sz. G.:** Ez igaz, de a már említett, ma is kőkorszaki módon élő törzsek jelentik az egyértelmű példát. Ők csak a természet nyújtotta táplálékokat fogyasztják - és egészségesek.

**NLE:** A civilizációs betegségek miért csak most jelentkeztek, leginkább a huszadik században, ha kenyeret, babot, tejet már több ezer éve fogyasztunk?

**Sz. G.:** Az állattenyésztés és a gabonatermelés durván átalakította étrendünket, de hatása valóban csak most jelentkezik látványosan, mert a korábbi korok embere nem fogyasztott akkora mennyiségben a káros ételfélékből, mint mi.



**Sz. G.:** Jó vicc...

**F. A.:** Ez nem vicc. Ha bizonyítható, hogy a tej és a gabona megrövidíti az életünket, akkor kötelező perelni.

**Sz. G.:** Itt nem a tejpar tudatos rosszhiszeműségéről van szó, hanem egy elhibázott fejlődési útról.

**NLE:** A könyv sikerlistás. A felelősség is nagy.

**Sz. G.:** Ennek örülök, hiszek a dolgok megváltoztathatóságában. Én nem a hivatalos nézetekhez és a pozícióikhoz ragaszkodó tudósokat szeretném meggyőzni, hanem az embereket informálni, hogy felelősen tudjanak dönteni az életükről.

**Forrás: tenyek-tevhitek.hu - Nők Lapja Cafe**

