

Dr. Joseph Mercola

A szorongás és a depresszió rejtett gyökere

Mezei Elmira, a cikk fordítója írja: A szerző ebben a cikkben csak érinti az étrend bélfőrára tett hatásának fontosságát, kiemelve a cukor és a feldolgozott élelmiszerek károsító szerepét. Fontos megjegyezni, hogy az idézett neurológus, Dr. Natasha Campbell-McBride által gyógyításra alkalmazott GAPS étrend alapvetései nagyon hasonlítanak a paleóhoz, miszerint a tojást, a friss húst, halat és tenger gyümölcseit, zöldségeket, gyümölcsöket, olajos magvakat és dióféléket kifejezetten ajánlja. Hangsúlyozza az egészséges zsíradékok fogyasztásának fontosságát (ami még véletlenül sem a növényi olajok javára dől el, sőt, a zsíros húsokat tartja a legfontosabbnak!), míg kifejezetten ellenjavallja a szóját, a gabonákat és számos hüvelyeset.

Amikor az optimális agyműködés elérése érdekében alkalmazható eszközökre gondolunk, akkor eszünkbe juthat a keresztretjévényfejtés, egy új nyelv megtanulása, több alvás, vagy több omega 3 fogyasztás. Legtöbbünk nem gondol automatikusan a beleire az egészséges agyműködéssel kapcsolatban, ám valójában nagyon is megfelelő hely a vizsgálódás megkezdésére. A belekben lehet a hangulatunk javításának, a mentális egészségnek, vagy az aggyal kapcsolatos betegségek, mint pl. a Parkinson kór kulcsa.

A belekben rejlik az egészséges agyműködés kulcsa?

Nem mindenki tudja, hogy valójában két idegrendszerünk van:

- a központi idegrendszer, ami az agyból és a gerincvelőből áll
- az enterális idegrendszer, amely a bélrendszerben található intrinszik (belső) idegrendszer

Mindkettő ugyanabból a fajta szövetből keletkezik. A magzati fejlődés során egy része a központi idegrendszerre alakul, másik része az enterikus idegrendszerre. A két rendszert a vágus ideg (bolygóideg) köti össze, ami az agytörzséből a hasba lefutó tízedik koponyaeleget.

Tudományosan bizonyított tény, hogy a bolygóideg az az elsősorú út, amelyen keresztül a bélbaktériumok információt továbbítanak az agy felé. Igen, így van! Sokan úgy gondolják, hogy az agy az irányító szervünk. Valójában a belek sokkal több információt küldenek az agynak, mint az agy a beleknek.

Vegyünk néhány konkrét példát. Valószínűleg mindenki érzett már olyat, mintha pillangószámnyak verdesnének a gyomrában, amikor ideges, vagy, hogy dühös, stresszes állapotban fordul a gyomra. Ennek az ellenkezője is igaz, miszerint a belekben lévő problémák közvetlenül befolyásolhatják a mentális egészséget, szorongáshoz, depresszióhoz és autizmushoz vezetve.

2011 decemberében például a Journal of Neurogastroenterology and Motility (e terület szaklapja) beszámolt arról az új felfedezésről, hogy a Bifidobacterium longum nevű probiotikus (jótékony) baktérium segít normalizálni a szorongásos viselkedést fertőző kolitiszes egereknél. A baktérium a bolygóideg pályájának megváltoztatásával fejti ki hatását a bél-agy kapcsolatban:

"Ahogy a Bifidobacterium longum csökkenti a bélrendszerben lévő neuronok izgathatóságát, ez jelet küld a központi idegrendszernek."

Egy másik kutatás azzal az eredménnyel zárult, hogy a probiotikus Lactobacillus rhamnosus jelentős hatással van a GABA szintjére (egy gátló hatású ingerületátvivő, aminek számos fiziológiai és pszichológiai folyamat regulációjában van nagy szerepe) az agy bizonyos területein. Ez a jótékony baktérium csökkentette a stressz által kiváltott kortikoszteroid hormon, ami enyhítette a szorongással és depresszióval kapcsolatos viselkedésmintákat. Amikor a kutatók elmesztették a bolygóideget, a GABA receptor szintek és az állatok viselkedése nem változott, miután Lactobacillus rhamnosus-al kezelték őket.

Érdekes módon, ahogy az agyunkban, úgy a beleinkben is vannak neuronok, olyanok is, amelyek az agyhoz hasonlóan pl. szerotonint termelnek.

Az az igazság, hogy a szerotonin, mely szerepet játszik a hangulat kontrollálásában és az agresszióban, legnagyobb koncentrációban nem az agyban, hanem a belekben található!

Az abnormális bélfőrára hozzájárul az abnormális agyfejlődéshez

Szoros kapcsolat van az abnormális bélfőrára és az abnormális agyfejlődés között. Dr. Campbell-McBride Gut and Psychology Syndrome-nak (rövidítve GAPS, bél- és pszichológiai szindróma) hívja ezt az állapotot. A GAPS a rosszul kialakult és felborult egyensúlyú bélfőrára eredménye, ami egy halom tünetként nyilvánulhat meg. Ezek megegyezhetnek az autizmus, a hiperaktivitás, a figyelemzavar, a dyslexia, a dyspraxia, vagy a kényszerbetegség néven diagnosztizált állapotokkal. (Ezek azonban a szerző feltevései, bizonyíték egyelőre nincs rá. Sz.G. megj.)

Dr. Campbell meggyőződése, hogy az autista gyerekek teljesen egészséges aggyal és érzékszervekkel születnek, de amikor az emésztőrendszerük a toxicitás forrásává válik, ahelyett, hogy a táplálékot biztosítaná, akkor kezdenek autisztikus tüneteket mutatni. Ez a teória jól illeszkedik az Amerikai Mikrobiológiai Társaság újonnan publikált kutatási eredményéhez, mely szerint azonosítottak egy Sutterella nevű baktériumot, ami kizárólag az autista gyerekek bélrendszerében él. (A táplálkozásnak kétségkívül nagy szerepe van az autizmusban, azonban a

magzati D-vitaminhiány szerepét Campbell figyelmen kívül hagyja, továbbá azt sem hangsúlyozza, hogy az autizmus több altípust jelent. - Sz.G. megj.)

A kutatók így számoltak be:

"Sok autista gyermeknek vannak bélrendszeri problémái, ami megnehezíti a klinikai gyógyítást és hozzájárul a viselkedésszerű problémákhoz. E problémák molekuláris és mikrobiológiai hátterének megértése döntő fontosságú a kórfejlődés megértéséhez, a diagnózis felállításához, és a megfelelő kezelés előírásához."

Itt mi kapcsolatot találtunk a bélrendszeri nyálkahártyában élő Sutterella fajok magas szintje és az autista gyerekek bélrendszeri problémái között. Ez az eredmény a háttérből gyorsan az előtérbe helyezi ezt a kevésbé ismert baktériumot: kimutattuk, hogy az autista gyerekek több mint felénél a bélfőrára domináns komponense, míg az autizmus nélküli, de bélrendszeri problémákkal küzdő gyerekeknél egyáltalán nem mutatható ki."

Egyéb bél-agy kapcsolatokat találtak, pl.:

A Neurogastroenterology & Motility c. szaklapban megjelent egy beszámoló egy kísérletről, amelyben a bélbaktériumok nélküli egerek máshogy viselkedtek, mint normális társaik. Úgynevezett "magas rizikójú viselkedést" produkáltak. Ezt a megváltozott viselkedést neurokémiai változások kísérték az egerek agyában.

Az Amerikai Nemzeti Tudományos Akadémia lapjában megjelent kutatási beszámoló szerint a bélbaktériumok befolyásolhatják az emlősök korai agyfejlődését és viselkedését, és a bél mikroorganizmusainak hiánya vagy jelenléte kisgyermekkorban végérvényesen megváltoztatja a génműködést. (Ehhez hasonlóan, a probiotikumok ugyancsak képesek befolyásolni génjeink százainak az aktivitását, és segíteni őket a pozitív, betegségekkel szemben ellenálló kifejezésben.)

Genetikai profil felállításán keresztül ki tudták mutatni, hogy a bélbaktériumok hiánya megváltoztatta a géneket, és a tanulás, memória, és motoros kontrollal kapcsolatos jelzőpályákat. Ez azt jelenti, hogy a bélbaktériumok közeli kapcsolatot mutatnak a korai agyfejlődéssel és az ebből következő viselkedéssel.

Milyen tényezők vezetnek kiegyensúlyozatlan bélfőrához?

A bélfőrá testünk aktív és integrált része, és mint ilyen, nagyban függ az étrendünktől és az életmódunktól. Ha például sok feldolgozott élelmiszert és édes üdítőt fogyasztunk, a bélbaktériumaink sérülni fognak, mert a feldolgozott ételek általában tönkreteszik az egészséges mikroflórát, a cukor pedig a káros baktériumokat és az élesztőgombákat eteti.

A bélbaktériumok érzékenyek még:

- Az antibiotikumokra
- A klórozott és fluorizált ivóvízre
- Az antibakteriális szappanokra
- A mezőgazdaságban használt vegyszerekre
- A környezetszennyeződésre

Miután az utóbbiak mindnyájunkat érintenek, általában ajánlott "újratelepíteni" a jótékony bélbaktériumokat. Ezt megtehetjük jó minőségű probiotikum szedésével, illetve fermentált ételek fogyasztásával. Ez mindenki számára fontos, de különösen, ha az illető várandós nő, mivel az újszülött kezdeti bélfőrája az anyától függ. Sok szülőkorban lévő nőnél hiányzik a probiotikus baktériumok széles skálája, és ez az állapot átadódik a csecsemőnek, ami számos probléma megalapja lehet.

Dr. Campbell így magyarázza:

"A csecsemő bélfőráját születés közben az anyától kapja, amikor áthalad a szülőcsatormán. Tehát ami ott lakozik, az válik a baba bélfőrájává. A női hüvely nagyon gazdag baktériumflórával rendelkező terület. A hüvelyflóra a belekből alakul ki, tehát, ha a bélfőrára egyensúlya felborul, akkor a szülőcsatormái is."

Ehhez a problematikához még hozzájárul, hogy manapság jelentős visszaesett a szoptatott csecsemők száma. Ma már tudjuk, hogy a szoptatott gyerekeknél teljesen más bélfőrára alakul ki, mint tápszert kapó társaiknál. A csecsemő tápszerek tehát nem képviselnek egészséges alternatívát az anyatej helyett.

A bélfőrá, és így az agyfunkciók optimalizálása könnyű

Amikor megértjük, hogy a beleink tulajdonképpen a "második agyunk", könnyű átlátnunk, hogy beleink egészsége befolyásolhatja az agyfunkcióinkat, a pszichénket, és a viselkedésünket, mivel kölcsönhatásban vannak egymással. Szerencsére a belek egészségét könnyű optimalizálni.

Ezeket a lépéseket ajánlom a bélfőrá optimalizálásához:

• Együnk fermentált ételeket, mert ez a legjobb módja az optimális bélrendszeri egészség elérésének. Győződjünk meg róla, hogy a hagyományos módon készült, nem pasztörizált változatokat fogyasztjuk, mert a pasztörizálás kiöli a természetes úton keletkező probiotikumokat. (Pl. savanyított káposzta, hagyma, uborka és padlizsán.)

• Probiotikus étrendkiegészítő. Ugyan én nem vagyok híve annak a megközelítésnek, hogy sokféle táplálékkiegészítőt kell szedni, a probiotikumok mindenképpen kivétel képeznek.

Ha valaki nem fogyaszt fermentált ételeket, akkor feltétlenül ajánlott probiotikumot szedni.

Az anya mindenképpen szoptassa a csecsemőjét. Nemcsak a vitamin-, ásványi anyag-, fehérje- és zsírtartalma miatt sokkal jobb az anyatej, mint a tápszer. Kutatások kimutatták, hogy az anyatej ugyancsak tartalmaz olyan anyagokat, amelyek jelentősen hozzájárulnak a bélrendszer és az agyfunkciók egészségéhez, amivel valóban életre szóló ajándékot adhatunk gyermekünknek.

Fordította: Mezei Elmira

Forrás: Mercola: The Root Cause of Anxiety and Depression That Few Suspect May 03 2012
<http://www.tenyek-tevitek.hu>

Szerecsendió (Myristica fragrans)

Szerecsendió(fa) - muskátdíófa

Leírás és előfordulás:

a közönséges párlófű vagy apróbojtorján évelő növény. Előfordulása bokros, füves helyeken, tisztásokon, réteken és száraz erdőkben gyakori. Rövid vagy kissé kúszó gyöktörzséből 40-100 cm magasra növő, pelyhes-molyhos szárat fejleszt. Levelei páratlanul szárnyasan összetettek, 10-20 cm hosszúak. A levélkéik ülők, 1-3 cm hosszúak, szélük durván fogazott, felszínükön sötétzöldek, fonákukon sárgászöldek, molyhosszörősek. A 0,8-1,5 cm átmérőjű, ötszirmú és élénksárga, épszirmú virágai a szár felső részén 20-40 cm hosszú, tömött füzérbe rendeződnek. A hegyvidékeken termő szagos párlófű (A. procera Wallr.) virágszirmai nem épszélűek, hanem kicsipettek. A virágzás júniustól-augusztusig tart. Termése horgas szőrökkel borított aszmag.

Felhasznált része:

a virágos hajtás (Agrimoniae herba - Ph. Hg. VII., Ph. Eur. 4.).

Főbb hatóanyagok:

cserzőanyagok, proantocianidinek, flavonoidok és kvasav-származékok.

Főbb hatások:

összehúzó, antimikrobiális, gyulladáscsökkentő és görcsoldó.

Ajánlott napi adagja:

3-6 gramm virágos hajtás, ill. azzal egyenértékű kivonat.

Felhasználás:

belsőleg önmagában vagy más drogokkal együtt gyógyteák és egyéb készítmények formájában vastagbél-, epehólyag- és epeúti gyulladások kezelésére, ill. különböző eredetű hasmenések megszüntetésére; külsőleg szájnálkahártya- és fogínygyulladás, nehezen gyógyuló sebek és aranyér kezelésére, szájbölgőtetők, főzetek és gyógyfürdők formájában. A virágos hajtásokból készült kivonatokat kozmetikai készítmények hatóanyagaként is felhasználják.

