

Case Adams:

Ideggyulladás: a mentális zavarok lehetséges oka?

Egyre szaporodnak a bizonyítékok arra, hogy a mentális zavarok, szellemi leépülés, depresszió nem az agy betegségei, hanem a nyugati táplálkozás okozta magas gyulladásszint és inzulinrezisztencia következménye. Visszhang nélkül maradt Boldogtalanság és evolúció könyvemben fejezetről bemutattam, miként okozza a nyugati étrend korunk depressziójárványát és e webszájton is olvasható az Alzheimer betegség legújabb magyarázata, amely 3. típusú cukorbetegségnek tekinti az időskori elbutulás jelenségét. Az alábbi összefoglaló az ezirányú legújabb kutatásokra irányítja rá a figyelmet. A mentális zavarokkal szemben egyedül őseink étrendje, a paleolit táplálkozás véd meg minket. (Szendi Gábor)

Egyre szaporodnak a bizonyítékok arra, hogy a mentális zavarok, szellemi leépülés, depresszió nem az agy betegségei, hanem a nyugati táplálkozás okozta magas gyulladásszint és inzulinrezisztencia következménye. Visszhang nélkül maradt Boldogtalanság és evolúció könyvemben fejezetről bemutattam, miként okozza a nyugati étrend korunk depressziójárványát és e webszájton is olvasható az Alzheimer betegség legújabb magyarázata, amely 3. típusú cukorbetegségnek tekinti az időskori elbutulás jelenségét. Az alábbi összefoglaló az ezirányú legújabb kutatásokra irányítja rá a figyelmet. A mentális zavarokkal szemben egyedül őseink étrendje, a paleolit táplálkozás véd meg minket.

Friss kutatások mindinkább megerősítik, hogy számos kognitív zavar, mint például az Alzheimer-kór és az elme-zavaros állapotok több formája az agyszövetek gyulladásával van kapcsolatban, sőt még az olyan klasszikus elmebetegségek, mint a skizofrénia, valamint a depresszió is, az agy gyulladására vezethető vissza.

Japánban, a Kjúsú Egyetem Orvostudományi Intézetében és a Saga Egyetemen végzett legfrissebb kutatások kiderítették, hogy egy sor mentális zavar hátterében az agy mikroglia-sejtjeinek a működésével kapcsolatos gyulladás húzódik meg.

Mi is az a mikroglia?

A mikroglia makrofág eredetű idegsejt, amely a központi idegrendszer, elsősorban az agy és a gerincvelő épségéért felelős. A mikroglia-sejtek az idegsejteken vándorolnak mérgek, behatoló és potenciálisan fertőzőek után kutatva.

Az elme-zavarok és az Alzheimer-kór kialakulásában fontos szerepet játszanak az agysejtekben keletkező ún. amyloid plakkok. A mikroglia-sejtek olyan immunsejtek, amelyek megakadályozzák a plakkok képződését, ill. eltávolítják a már kialakult plakkokat.

Ha a mikroglia-populáció károsodást szenved, az agy és általában a központi idegrendszer fogékonyabbá válik különféle mentális zavarokra, mint pl. demenciára, skizofrénia, depresszióra vagy idegkimerültségre.

Ideggyulladás és mikroglia-sejtek

Az ideggyulladással együtt jár az agysejtek sérülése. Az egészséges mikroglia-populáció feladata, hogy megakadályozza az agysejtek sérülését.

Azonban a mikroglia a károsodás kiküszöbölésére különböző gyulladáshoz vezető faktorokat termel. Ezek a gyulladáshoz vezető faktorok gátolják a normális agyi funkciókat.

A többi makrofághoz hasonlóan a mikroglia-sejtek is a csontvelőben keletkeznek. Innen az agyba vándorolnak, amelynek különböző régióiban más és más feladatokra specializálódnak: egyes mikroglia-sejtek a fertőzésekre, míg mások a mérgező anyagokra vagy a sérült sejtekre. Megint mások elősegítik az agysejtek regenerálódását.

Plakkok és ideggyulladás

Az oxidatív stressz és a glikációs végtermékek roncsolják az agysejteket, és bennük plakkok képződéséhez vezetnek. Ez arra készteti a mikroglia-sejteket, hogy kijavítsák a keletkezett károsodást.

Amikor a mikroglia-sejtek megszorodnak, működésbe lépnek, és reparálva az agysejtkárosodást, gyulladáshoz vezető faktorokat termelnek. Dr. Akira Monji és munkatársai a skizofrénia, a depressziós állapotokat és a kognitív zavarokat a mikroglia-sejtek által termelt gyulladáshoz vezető faktorokkal (nitro-

gén-monoxid és citokinek) magyarázza. Dr. Monji kimutatta, hogy a skizofrénia, depresszió és demencia szenvedő betegekben valóban magas a mikroglia által termelt gyulladáshoz vezető faktorok szintje.

A vizsgálatok azt is felfedték, hogy a pszichiátriai szerek is elsősorban csak azáltal hatnak, hogy mellesleg, nem szándékolt módon, csökkentik ezen gyulladáshoz vezető faktorok szintjét, persze csak átmenetileg.

Ahogy a legtöbb gyógyszeres beavatkozás, úgy a gyulladáshoz vezető faktorok átmeneti csökkentése sem képes megszüntetni a gyulladást, sem megelőzni a gyulladást. Mi több, ezek a szerek a gyulladáshoz vezető faktorok blokkolása révén beavatkoznak az éppen történő sejt-reparációs folyamatba, amelyet a mikroglia-sejtek végeznek. Ez a szokásos forgatókönyv, amikor nem az okot, hanem a tünetet akarják kezelni.

Mi okozza az ideggyulladást?

Nagyszámú, demenciával kapcsolatos vizsgálat alátámasztja, hogy az ideggyulladás az oxidatív károsodással hozható kapcsolatba. Oxidáció akkor megy végbe, amikor az oxidatív gyököket képező mérgező anyagok és az azokat semlegesítő antioxidánsok között felborul az egyensúly. Ezen egyensúly hiányában nemcsak a szív- és érrendszerben, hanem az agysejtekben is oxidáció megy végbe.

Ez megmagyarázza, hogy a nemrégiben elvégzett francia- finn INSERM vizsgálatban miért adódott olyan szoros kapcsolat a szellemi képességek hanyatlása és az elhízás, a cukorbetegség és a szívbetegség között.

A Dr. Mika Kivimaki és a francia kormány kutató testülete által végzett és az USA Gyógyszerészeti Intézetei által támogatott INSERM vizsgálatba 6401, 39 és 63 év közötti felnőttet vontak be. Megállapították, hogy az elhízott, metabolikus szindrómában (szív- és érrendszeri betegség és/vagy cukorbetegség) szenvedő alanyoknak 22%-kal nagyobb esélye volt a szellemi leépülésre, mint a metabolikus szindrómában nem szenvedő normál testalkatúaknak.

Ezt az eredményt sok más olyan vizsgálat is megerősítette, amelyben a szellemi hanyatlást a szív- és érrendszeri betegségekkel, az ülő életmóddal, az elhízással és a toxinok megnövekedett szintjével hozták kapcsolatba.

Ezek az állapotok mind emelkedett gyulladásszinttel járnak.

A kapcsolat kulcsát a japán vizsgálat fejtette meg, amely szerint az ideggyulladás számos mentális zavar kialakulásában központi szerepet játszik.

Antioxidánsok és mentális zavarok

Számos vizsgálat kimutatta, hogy az antioxidánsok semlegesítik a gyulladáshoz vezető oxidatív gyököket. Maga az "antioxidáns" kifejezés is azon az észrevételre alapul, hogy bizonyos fitotápanyagok közvetlenül semlegesítik a mérgező anyagokból keletkezett gyökök oxidatív hatásait.

Ezt a japán vizsgálat is megerősíti. Egy másik nagy francia vizsgálatban, amely a Journal of Nutrition c. szaklapban jelent meg 2012 márciusában, kutatók arra az eredményre jutottak, hogy az antioxidánsokban gazdag egészséges étrend csökkenti a szellemi hanyatlás kockázatát, miután a testmozgás, a szeszesital-fogyasztás, a kalória-felvétel, a nem, a kor, az iskolázottság és az elhízottság hatását kizárták.

Ez nem mond ellent annak, hogy más kutatás szerint a dohányzás és a testmozgás hiánya növeli a szellemi hanyatlás kockázatát. A már említett INSERM kutatói, akik összekapcsolták az elhízást a szellemi leépüléssel, szintén találtak ilyen kapcsolatot is.

Mindez azt jelenti, hogy a mentális zavarok többé nem tekinthetők olyan kórkepeknek, amelyek szükségszerűen a viselkedés-lélektan és a pszichológia tárgykörébe kell, hogy tartozzanak, ahol az olyan kezelések, mint a homloklebernyemzés, az elektrokok és a pszichotropikus szerek témérek káros mentális és fizikai mellékhatással jártak ill. járnak.

A kutatás fő konklúziója, hogy számos mentális zavar oka valójában a nem megfelelő étrend és életmód, és így ezek a zavarok jó eséllyel megelőzhetők.

A vizsgálat felhívja a figyelmet a természetes egészség és táplálkozás fontosságára. Ha valaki sok antioxidánsot tartalmazó egészséges étrendet követ, és aktív életet él, jelentősen csökkentheti a mentális zavarok kockázatát.

És ami még fontosabb, ha egészséges, antioxidánsokban gazdag ételt fogyasztunk, nagyobb lesz az esélyünk rá, hogy az időskorba lépve is megőrizzük szellemi frissességünket.

Forrás:

Are Mental Disorders the Result of Neuroinflammation? GreenMedInfo, 2012. augusztus 24.

www.tenyek-tevhitek.hu
Fordította: Havasi Ágnes

Fehér mustár

(Sinapis alba)

Leírás és előfordulás:

egy éves növény. Gyökere vékony, karó szerű, gyéren elágazó. Szára hengeres, magassága 50-80 cm, dúsan elágazó. Levelei szórta helyezkednek el a száron, szárnyasan hasogatottak vagy szeldeltek. Aranysárga, négyzirmú virágai sátorozó fürtbe rendeződnek. Termése 2-4 cm hosszú, 3-4 mm vastag becő, a virágzati tengelytől 90°-os szögben áll el és szőrözött. Egy-egy becőben 3-6 darab gömbölyded, sárga színű mag található, melyek átmérője 2-3 mm. Őshazája a Földközi-tenger vidéke és Nyugat-Ázsia.

Felhasznált része:

a mag (*Sinapis albae semen* - Ph. Hg.!, = *Erucae semen*) és a belőle kinyert zsíros olaj (*Sinapis oleum* - Ph. Hg.!).

Főbb hatóanyagai:

a magban mustárglikozidok (legfontosabb a szinalbin), illóolaj, zsíros olaj és nyálkaanyagok, a zsíros olaj fontosabb zsírsav összetevői az olajsav-, a linolsav-, és az erukasav.

Főbb hatásai:

a magvaké enyhe hashajtó és bőrvörösítő.

Ajánlott napi adagja:

a feldolgozott forrásokban nincs megadva.

Felhasználás:

magját kúraszerűen, bőséges folyadékfogyasztás mellett, egészben lenyelve székrekedés megszüntetésére; külsőleg reumatikus és neuralgiás fájdalmak kezelésére pépes borogatás formájában, ill. szeszes bedörzsölőszerek hatóanyagaként. A zsírosolajat az élelmiszeriparban, valamint kenő- és világítóolajként hasznosítják.

A mustárok (fehér, barna és fekete) magvai régóta ismert és kedvelt, csípős ízű fűszerek, melyeket szívesen használnak savanyúságok eltételénél. Az ecettel, borral, pezsgővel és más fűszerekkel, valamint barna cukorral vagy mézzel is ízesített, sokféle választékban megvásárolható mustárok húsételek ízesítésére és emésztésük elősegítésére is használják.

Megjegyzés:

külsőleg óvatosan alkalmazandó, mert a nem megfelelő ideig történő alkalmazás esetén a bőrön hólyagokat idézhet elő.

Hazánkban ugyan csak termesztett mustártípus a fekete mustár [*Brassica nigra* (L.) Koch], melynek magjait, illóolaját és zsíros olaját egyaránt értékesítik.

