

Faloon, W. és mtsi.:

A megemelkedett vércukorszint növeli a mellrák és az agysorvadás kockázatát

A mellrák remekül kivédhető volna, mégis évente 2000 nő ebben hal meg ebben a betegségben hazánkban. A nőknek kb. 10%-nál alakul ki mellrák, szemben a természeti népek 0%-val. Senki ne gondolja, hogy a mammográfia bármiféle védelmet jelent, az már csak detektál. Nem azzal tesz életéért, ha szűrővizsgálatokra jár, hanem, ha valóban megelőzi a rákot.

A mellrák az egyik legfélelmetesebb betegség a nők számára

Bár a mammográf által kibocsájtott sugárzás is okoz néhány mellrákot, 39 millió nő esik át évente mammográfiai vizsgálaton, hogy esetleg még idejekorán, műthető fázisban detektálhassák náluk a rákos daganatot. A hivatalos álláspont szerint a mammográfia több életet ment meg, mint ahányan az általa okozott rákban meghalnak.

Az USA-ban évente 200 000 ezer új mellrákot diagnosztizálnak, és 40 ezren halnak meg mellrákban. Ez azt jelenti, hogy a legtöbb áldozat életét meg lehet menteni, de műtéti csonkítás, sugárkezelés okozta sérülések, kemoterápia okozta szervezetszintű károsodások és a korai menopauza hormonális előidézése árán.

Az amerikai nők 12%-a ítéltetett arra, hogy mellrákja legyen, ezért a megelőző lépéseknek van értelme, különösen, ha ugyanaz az a megelőző lépés egyben lecsökkenti a demencia és a szívroham kockázatát és segít ledobni néhány kg zsírt is.

A publikált vizsgálatok hada kapcsolja össze a még normál értékeken belüli magas vércukorértéket a megemelkedett mellrák kockázattal.

Ez a cikk áttekinti a bizonyítékokat és hangsúlyozza a vércukorszint normál értéken belüli alacsony szinten tartásának fontosságát.

Azokra a beszámolókra válaszként, amelyek arról szólnak, hogy 2-es típusú cukorbetegségben magasabb a mellrák kockázata, a Life Extension kutatói kutatást végeztek a tudományos szakirodalomban, kiderítve, vajon van-e kapcsolat a magasabb „normál” vércukorszint és a mellrák kockázata között.

Tizenkét önálló vizsgálatot találtunk, amelyek a vércukorszint és a mellrák kapcsolatát vizsgálták. A 12 vizsgálatból 9 talált kapcsolatot a magasabb éhgyomri vércukor, vagy a károsodott vércukor kontroll egyéb jelei és a fokozott rákkockázat között.

A summázatja ennek a 12 vizsgálatnak az, hogy lépéseket kell tenni a vércukor szint csökkentésére (amely egyben az inzulinszintet is lecsökkenti), mert ez segít megelőzni a leggyakoribb nőket sújtó tumoros megbetegedést.

Míg a glukóz üzemanyagot biztosít a gyorsan osztdó rákos sejteknek, addig az inzulin hormonálisan serkenti a sejtosztódást. Egyre jobban felismerik, hogy a megemelkedett vércukor és inzulinszint fokozza a rák előfordulását és fejlődését (lásd. Szendi Gábor: Paleolit táplálkozás és korunk betegségei rák fejezetét).

A kényszerítő tények

A 12 vizsgálat elemzése komolyan alátámasztja azt, hogy megemelkedett mellrák kockázat mutatható ki még a vércukor szint un. „normál” tartományában is. Pl. A termékeny korban lévő nők esetében a 4.7mmol/l-nél magasabb éhgyomri vércukorszint kétszeres mellrák kockázatot jelent azokhoz képest, akiknek vércukra ez az érték alatt van. Egy másik vizsgálatban az 5.6 mmol/l alattiakat hasonlították össze a 5.6-7 mmol/l közé eső vércukor értékekkel, és 23%-os kockázatonövekedést tapasztaltak.

Egy olasz vizsgálatban 10 633 nő esetében szignifikáns kapcsolat volt a vércukorszint és a mellrák kockázat között. Az átlagosan 5.3 mmol/l vérszintűeknek 63%-kal nagyobb volt a mellrák kockázata, mint az átlagosan 4 mmol/l vércukorszintűeknek.

A szerzők így kommentálták eredményüket:

„...eredményünk szerint az emelkedett vércukorszint szignifikáns kapcsolatban áll a később bekövetkező mellrák kialakulásával. A kapcsolat mind a pre, mind a postmenopasában lévő nőkre igaz.

Cukor: a modern életünk mindennapi ellensége

A normál intervallumon belüli magas vércukorszint vezető oka a korai halálozásnak, csak erről nem vesz tudomást a mainstream orvoslás.

Nem egyszerűen túl sok keményítőt és egyszerű cukrot fogyasztunk, de idősödő májunk a glukoneogenezisen (fehérjékből való cukor képződés) keresztül egyre több cukrot termel.

A nyugati felnőtt népesség 80%-nak túl magas a vércukorszintje. Ezen emberek legtöbbször nem diagnosztizáltak cukorbeteg, hanem még a normál éhgyomri vércukor intervallum alsó értéke (4.72 mmol/l) felett van a vércukorszint, s ez 2000 ember vizsgálata alapján 40%-kal növeli meg a szívhalál kockázatát.

Ez és más vizsgálatok azt mutatják, hogy a normál vércukor intervallumon belüli az alsó értékénél nagyobb vércukor értékkel rendelkező, máskülönben egészséges embereknek fokozott a szív- és érrendszeri halálozási kockázata. Pl., akiknek az étkezés-

si után vércukorszintje 4.6 mmol/l helyett 5.6, máris 27%-kal nagyobb a kockázata sztróokban meghalni.

Nagyszámú vizsgálat igazolja, hogy az étkezés utáni magasabb vércukorszint kiugrás drasztikusan megnöveli legtöbb korral járó betegség kockázatát, mint pl. A rákét, az Alzheimer betegséget, a veseelégtelenségét, a retinakárosodását és az érelzáródását.

Az alábbi táblázat a vércukor szint normál érték (4.7) fölél

Betegség	vércukorszint (mmol/l)	kockázat
2-es típusú cukorbetegség kialakulása	5.5-5.8	283 %
Gyomor rák	5.3-5.8	130 %
Első infarktus	4.9 felett	242 %
Bypass vagy stent beültetésének szükségessége	5.3 felett	73 %

emelkedésének horrosztikus következményeit mutatja:

A magas, de még normal vércukor szint árt az agynak

2012-ben publikálták ausztrál kutatók azt az eredményüket, mely szerint a normal vércukor intervallum felső értékéhez közeli vércukorszintek agysorvadást eredményeznek.

A sorvadások a memóriát (hippokampusz és amygdala) és más fontos funkciókat érintő területeket érintettek. E területek atrófiája rontja a memóriát.

Ebben a vizsgálatban az ausztráliai Canberra Nemzeti Egyetem idegtudományi kutatói 249 hatvanas éveit taposó, normál vércukorszintű ember agyát szkennelték, majd 4 évvel később a vizsgálatot megismételték.

Osszehasonlítva az első és a második agyról készült képet, a kutatók szignifikáns agysorvadást találtak azoknál, akiknek a vércukra magas volt, de még alatta volt a WHO által a diabetes előtti állapot határának megnevezett 6.1 mmol/l értéknek. A kutatók eredménye szerint ez a még normálisnak számító magas érték 6-10%-os méretcsökkenéssel járt a hippokampuszban és az amygdalában.

A vezető kutatók úgy nyilatkoztak, hogy: „A krónikus magas vércukorszint az, ami legvalószínűbben magyarázza a gyengébb agyi egészséget”. A kutatók arra figyelmeztettek, hogy ezeket az eredményeket nem szabad félvállról venni, mert az agysorvadás eredményei drasztikusak.

Mit kell tenni, hogy lecsökkenjen a vércukorszint?

Le kell csökkenteni az egyszerű cukrok és keményítők fogyasztását. A komolyan lecsökkentett szénhidrátbevitel komoly vércukor és inzulinszint csökkenést eredményez. Sok embernek a mája azonban még így is sok cukrot termel. Ha ez a helyzet, ezen segít a metformin, amely gátolja a májban a glukoneogenezist, és javítja az inzulinrezisztenciát.

Metformin helyett zöldkávét kivonat is jó lenne (de csak külföldön kapni), mert 32%-kal lecsökkenti az eves utáni vércukorszintet, de lehet helyette zöldkávét vagy feketét inni. Napi 12 kávé 67%-kal lecsökkenti a 2-es cukorbetegség kockázatát. Jó szolgálatot tehet még a króm, a zöldtea kivonat és bizonyos fajta fahéjkivonatok.

Az orvosok ma még nem látják a „normálisnak” tekintett magas vércukorérték kockázatát, de mi kezünkbe vehetjük saját egészségünket és sorsunkat.

Természetesen ezt a cikket is azzal a céllal tettem közzé, hogy felhívjam a figyelmet arra, a paleolit táplálkozás az egyik legalkalmasabb étrend arra, hogy az itt vázolt célokat könnyedén elérjük.

Mit tehetünk még?

(Szendi G. kiegészítései)

A vércukor és inzulinszint komoly csökkentését paleolit étrenddel lehet hosszú távon elérni. Kialakult rák vagy rákgyanú esetén érdemes azonnal paleo ketogén étrendre áttérni, ehhez azonban szükséges a vitaminok, az ásványi anyagok és a rostok fokozott pótlása. Ajánlom mindenkinek kerülni a magukat fenn hirdető „paleoorvosokat”, tanácsaik megfogadása olykor komoly egészségkárosodással járhat.

Az sem szabad elfelejtenünk, hogy a mellrák és más rákok legnagyobb kockázati tényezője a D-vitaminhiány. Ha valaki meg akarja előzni a mellrákot, érdemes a vérében a D-vitaminszintet 60-70 ng/ml szintre feltornászni (ez mmol/l értékben 150-175 mmol/l-nek felel meg). Kialakult ráknál egyetértés van abban, hogy a vérszintnek 100 ng/ml-nek kell lennie (250 mmol/l).

A vizsgálatok azt is igazolják, hogy a mellrák (és más rákok) további kockázati tényezője az omega-6 növényi olajok fogyasztása, ez az, amit a dietetikuskok „egészséges” zsírpótlónak ajánlanak. Az omega-6 gyulladást okoz és a tumorsejtek növekedését serkenti.

Ezzel szemben az omega-3 halolaj (nem a növényi omega-3) komoly gyulladáscsökkentő és daganatonövekedést gátló hatással bír.

Ajánlom minden érintett figyelmébe a **Paleolit táplálkozás és korunk betegségei** könyvem Rák fejezetét.

Eredeti cikk: Faloon, W; Huber, L; Schmid, K: Elevated glucose increases incidence of breast cancer and brain shrinkage. February 2013 - life extension - 39-48.

Fordította, végjegyzzel látta el: Szendi Gábor

Forrás: tenyek-tevhitek.hu

Erdei mályva (Malva sylvestris)

Leírás és előfordulás:

kétéves vagy évelő növény. Hazánkban szinte mindenütt megtalálható. Főleg házak körül, mezőgazdasági kultúrákban, parlagokon, útszéleken és különféle gyomtársulásokban gyakori. Orsógyökere kevés ágú, húsos. Magassága elérheti az 1-1,5 métert, szára felemelkedő vagy részben földön fekvő. Az egész növény szőrös. Szórtállású levelei kerekdedek vagy vese alakúak, 5-15 cm átmérőjűek, többnyire karéjosítottak. A virágok 4-6 cm átmérőjűek, a levelek hónaljában csomókban állnak, a szirmok rózsaszínűek, bíborosak, sötétebb erezzel. Rendszerint egész nyáron át folyamatosan nyílnak. Termése cikkekre hasadó korong (papsajt). Rokonfajának, a kereklevelű vagy papsajtmályvának (*M. neglecta* Wallr.) is gyűjtik a leveleit. Ez azonban alacsonyabb termető, kisebb és nem olyan jellegzetes virágú, mint az erdei mályva.

Felhasznált részei:

a virág (*Malvae sylvestris=coeruleae/ flos - Ph. Hg. VII., = Malvae sylvestris flos - Ph. Eur. 4.*) és a levél (*Malvae folium - Ph. Hg. VII.*)

Főbb hatóanyagok:

nyálkaanyagok és antocián színyanyagok.

Főbb hatások:

köptető, köhögéscsillapító és lágyító.

Ajánlott napi adagja:

levélből és virágból egyaránt 5-5 gramm, ill. azzal egyenértékű készítmény.

Felhasználás:

gyulladással, köhögéssel és rekedtséggel járó légúti bántalmak ellen gyógyteakeverékekben; külsőleg kelések, ekcémás folyamatok és szájüregi gyulladások kezelésére, borogatások és öblögetőszerek formájában.

