

Mi okozza valójában a vesekövet?

(és a C-vitamin miért nem)

(...) Egy friss, nagy nyilvánosságot kapott tanulmány állítása szerint a C-vitamin táplálék kiegészítők közel duplájára növelik a vesekövek kialakulásának veszélyét. A tanulmány kijelenti, hogy a kövek nagy valószínűséggel kalcium-oxalátból képződnek, melyek C-vitamin (aszorbinsav) jelenlétében jöhetnek létre, a résztvevők veseköveit azonban nem vizsgálták. Ehelyett egy másik vesekövekkel kapcsolatos tanulmányra támaszkodtak, amiben az aszorbinsavat nem vizsgálták.

Az efféle hiányosan szervezett kutatás nem segít sem az orvos szakmának, sem a nagyközönségnek, inkább zavart okoz.

A vesekövek típusai (Renal calculi)

A veseköveknek számos változatuk van. Öt ismert fajta:

1. A kalcium-foszfát kövek gyakoriak, C-vitaminnal savasított vizeletben könnyen oldódnak.
2. A kalcium-oxalátkövek szintén gyakoriak, de nem oldódnak savas vizeletben. Az alábbiakban erre majd bővebben kitérünk.
3. A struvitkövek (magnézium, ammónium, foszfát) kevésbé gyakoriak, általában fertőzések után jelennek meg. C-vitaminnal savasított vizeletben oldódnak.
4. Az urátkó a purin - az adenin, xantin, teobromin (csokoládé) és urinsav kémiai bázisa - anyagcsere zavarának eredménye. Pl. köszvény esetén alakulhat ki.
5. A cisztinkövek a cisztin újra felszívódásának örökletes képtelensége esetén alakulnak ki. A legtöbb gyermekkori vesekő ezek közé tartozik, és ezek nagyon ritkák. (...)

Az oxalát oximoron

Az oxalát / C-vitamin kérdés ellentmondásos. A (...) C-vitamin fokozza az oxalátmennyiséget, de megakadályozza a kalcium és az oxalát egyesülését.

Az oxalátképződéshez sok étel hozzájárul, pl. a spenót (100-200 mg oxalát 30 g spenótban), a rebarbara, cékla. A teát és a kávét tartják a legnagyobb oxalátforrásnak sok ember étrendjében, akár napi 150-300 mg is lehet. Ez határozottan több, mint ami egy adag aszkorbin, 1000 mg / nap hatására kialakulhatna.

(...) A vesekövek kialakulásának egyik legfontosabb tényezője a dehidratáció, különösen az idősök között.

Összegezve:

A kis vagy nagy dózisú aszorbinsav általában nem okoz jelentős oxalátszint emelkedést a vizeletben. A aszorbinsav inkább megelőzi a kalcium-oxalátkövek képződését. A vesekövek rizikói faktorai között található a kórelőzményben a magas vérnyomás, az elhízás, a krónikus dehidratáció, a nem megfelelő étrend és az alacsony magnéziumbevitel.

Magnézium

A vesekő és a magnéziumhiány mögött ugyanazok az okok húzódnak meg, köztük a cukorban, alkoholban, oxalátokban és kávéban gazdag étrend. **A magnéziumnak fontos szerepe van a vesekőképződés megelőzésében.** A magnézium serkenti a kalcitonin képződését, mely kalciumot von ki a vérből és közrejátszik a csontképzésben, megelőzi az artritisz és a vesekövek bizonyos formáit. A magnézium gátolja a paratieroid hormont, ezzel a csontvesztést akadályozza. **A magnézium a D-vitamint aktív formájába alakítja, így az segíti a kalciumfelszívódást.** Magnézium szükséges annak az enzimnek az aktiválásához, amely az új csont kialakulásáért felelős. A magnézium szabályozza az aktív kalciumtranszportot. Az összes tényező hozzájárul, hogy a kalcium odakerüljön, ahol szükség van rá, és ne vesekövekbe.

A magnézium sok feladata közül az egyik, hogy a kalciumot oldott állapotban tartsa és meggátolja szilárd kristállyá alakulását; **még kiszáradásos időszakokban is, ha megfelelő mennyiségű magnézium van jelen, oldott formában marad a kalcium.** A magnézium kulcsfontosságú a vesekövesség kezelésében. **Ha nem áll rendelkezésünkre elég magnézium, ami segítené a kalcium oldott állapotban tartását, különféle meszesedések alakulhatnak ki. Ez köveket, izomgörcsöket, fibrózist, fibromyalgiát és atheroszklerózist (az erek meszesedése) jelenthet.** Dr. George Bunce klinikailag bizonyította a

vesekövek és a magnéziumhiány közti összefüggést. Már 1964-ben beszámolt a jótékony hatásról azon betegek esetében, akiket napi 420 mg magnéziumoxiddal kezeltek, és akik kórelőzménye rendszeres kőképződést tartalmazott. (...)

A kalcium-oxalát kövek hatékonyan megelőzhetőek megfelelő mennyiségű magnézium segítségével, akár magnéziumban gazdag ételek (hajdina, zöldszínű zöldségek, bab- és diófélék) fogyasztásával, akár magnéziumpótlással. Fogyasszon az amerikai napi ajánlott mennyiség szerint legalább napi 300-400 mg magnéziumot (akár több is kívánatos lehet az ideális 1:1 arányú magnézium - kalcium egyensúlyhoz). **A hashajtó hatás megelőzésére fogyasszon azonnal felszívódó magnéziumot, pl. magnézium citrátot, -kelátot, -malátot vagy -kloridot.** A korábban említett magnézium-oxid olcsó és könnyen hozzáférhető. Azonban csak körülbelül 5%-a szívódik fel, és inkább hashajtóként működik. A magnéziumtej (magnézium-hidroxid) még erősebben hashajtó hatású és nem megfelelő a pótlásra. **A magnézium citrát jó választás: könnyen elérhető, nem drága és jól felszívódik.**

A C-vitamin szerepe a vesekövek megelőzésében és feloldásában.

(...)
A gyakori kalcium-oxalát kő savas vizeletben is kialakulhat, függetlenül attól, hogy valaki szed-e C vitamint. Azonban ez a fajta kő megelőzhető megfelelő mennyiségű B-komplex vitamin és magnézium szedésével. Bármelyik szokásos B-komplex kiegészítő naponta két alkalommal, és hozzá kb. 400 mg magnézium általában elegendő.

12 módszer a vesekő kockázatának csökkentésére

1. Maximalizálja a folyadékbevitelt. Leginkább gyümölcs- és zöldségleveket fogyasszon. A narancs-, szőlő- és sárgarépalé nagy mennyiségben tartalmaz citrátokat, melyek meggátolják az urinsav felgyülemelését és a kalciumsók kialakulását is megakadályozzák.
2. Ellenőrizze a vizelet pH-ját. Az enyhén savas vizelet segít megelőzni a húgyúti fertőzéseket, feloldja a foszfát- és struvitköveket is, és nem okoz kalcium-oxalát köveket. Természetesen a vizelet enyhén savassá tételének egyik módja a C-vitamin szedés.
3. Kerülje a nagymennyiségű oxalátbevitelt, ne fogyasszon túl sok rebarbarát, spenótot, csokoládét, vagy fekete teát vagy kávét.
4. Fogyjon le. A túlsúly összefüggésben áll az emelkedett vesekő kockázattal.
5. Valószínűleg nem a kalcium a valódi bűnös. Az alacsony kalciumszint maga is okozhat kalciumköveket.
6. A legtöbb vesekő kalciumvegyületekből áll, miközben sok amerikai kalciumhiányos. A kalciumbevitel csökkentése helyett csökkentse a túlzott étrendi foszfátbevitelt, kerülje a szénsavas üdítőitalokat, különösen a kólaféléket. A kólafélék nagymennyiségű foszfátot tartalmaznak foszforsav formájában. Ez ugyanaz a sav, amit a fogorvosok alkalmaznak a fogzománc feloldására, mielőtt a kötőanyagot használnák.
7. Legalább az amerikai ajánlott bevitt mennyiség szerinti napi 300-400 mg magnéziumot fogyasszon. Akár több is kívánatos lehet az ideális 1:1 arányú magnézium - kalcium egyensúlyhoz. Sok ember, aki "modern" korszakban él, nem fogyaszt optimális mennyiségű magnéziumot.
8. Vegyen be napi két alkalommal jó minőségű B-komplex vitamin készítményt, olyat, ami pirodixint (B6-vitamint) is tartalmaz. A B6-vitamin hiány vesekőképződést okoz kísérleti állatok esetében. A B6-vitamin hiánya nagyon gyakori az embereknél. A B1-vitamin hiányát is kapcsolatba hozzák a kőképződéssel.
9. Húgysavkő (köszvény) esetén hagyjon fel a fruktóz fogyasztással és túlzott szénhidrát fogyasztással. Több C-vitamin (és a kávé is! - Sz.G. megj.) fogyasztása segíti a vese húgysav kiválasztását. Ilyen kövek esetén pufferelt C-vitamint fogyasszon.
10. A cisztinköveseknek (csak 1%-a az összes vesekőnek) alacsony metionin tartalmú étrendet kell tartaniuk és pufferelt C-vitamint szedni.
11. A vesekövességet a magas cukorfogyasztással is kapcsolatba hozzák, ezért fogyasszon kevesebb (vagy semennyi) hozzáadott cukrot.
12. A fertőzések hozzájárulhatnak olyan körülmények kialakulásához, melyek kedvezőek a kőképződéshez, pl. túlzottan koncentrált vizelet (láz, izzadás, hányás vagy hasmenés miatt). Gyakoroljon helyes egészségmegőrzési módszereket, kamatostul megtérülnek.

Forrásanyag: What Really Causes Kidney Stones - Orthomolecular. February 11, 2013
Fordította: Fehér Zsuzsa

Forrás: tenyek-tevhitek.hu

Teacserje (Camellia sinensis)

Leírás és előfordulás:

a termesztett tea mintegy 6 méter magasra megnövő örökzöld bokor (cserje), ill. kisebb fa, de azok a mesterségesen kialakított bokrok, amelyekről a leveleket gyűjtik, legfeljebb 100-150 cm magasak. Levelei bőrneműek, élénk vagy mattzöld színűek, fogazott szélűek. A mintegy 2,5 cm átmérőjű virágok színe fehér vagy halvány sárga. A var. *sinensis* (kínai tea) levelei megnyúltak, 6-10 cm hosszúak, a var. *assamica* (indiai tea) levelei viszont nagyobbak, oválisak, ereztük hosszában futó. A közönséges teacserje vadon termő ősenek előfordulását ez ideig Kína, Északkelet-India (Assam), Burma és Thaiföld hegyvidékeiről jelezték. A tealeveleket a fermentálás (enzimek katalizálta oxidáció) mértékétől függően nevezik zöld, oolong vagy fekete teának.

Felhasznált része:

a levél (*Theae nigrae folium*, = *Theae viridis folium*).

Főbb hatóanyagok:

cserzőanyagok és tea polifenolok (legfontosabb az epigallokatechin-gallát), metilxantin-származékok (fontosabbak a koffein, teofillin, theobromin) és flavonoid-vegyületek.

Főbb hatások:

központi idegrendszeri stimuláns, vizelethajtó, mutációk kialakulását gátló, antioxidáns, antimikrobiális, daganatok képződésének esélyét csökkentő és fogszuvasodást gátló.

Ajánlott napi adagja:

4-5 gramm levél, ill. azzal egyenértékű kivonat.

Felhasználás:

szájüregi folyamatok, hasmenéses állapotok, egyes szív- és érrendszeri betegségek (például érlemezés) megelőzésére és kezelésére, ill. daganatos megbetegedések kialakulási kockázatának mérséklésére, valamint bőroregedés elleni és fényvédő hatású kozmetikai készítmények alkotórészeként.

A levelekből készült kivonatot a likóripárban a nemesebb zamatharmóniák kialakításához használják.

