

Sayer Ji:

A rizs, a burgonya és a paradicsom gyulladáskeltő hatása a búzáéval vetekszik

Ebben a cikkben egy kulcsfontosságú kérdést járunk körbe, amely a következő: *Elegendő-e a búza- és gluténmentes táplálkozás az optimális egészség eléréséhez?*

A tömegpiac nagyban elősegítette a glutén- és búzamentes mozgalom elterjedését azáltal, hogy egyre szélesebb teret engedett a jóízű és táplálónak beállított teljes kiőrlésű élelmiszereknek. De vajon a teljes értékű gabonák, mint pl. a rizs, és a többi gluténmentes lisztfajta, mint pl. a burgonyaliszt, valóban annyira jók nekünk, mint ahogy azt gondoljuk?

(...) Bizonyos esetekben a búza- és gluténmentes étrend önmagában nem elegendő a makacs gyulladási betegségektől (mint pl. az artrózistól) vagy adott esetben komolyabb, kezeléskre nem reagáló, ismeretlen gyökerű panaszoktól való megszabaduláshoz.

A láthatatlan tövis, a lektinek

Egy korábbi cikkemben írtam a minden búzaszármarékban, köztük a **búzacsírák** kenyérben és a **búzaflúben** egyaránt megtalálható "láthatatlan tövisről", a **búzalectin**ről. E kifejezetten erős gyulladáskeltő hatású és a hormonháztartás megzavarására is képes anyag (...) többféle egészségkárosító hatását azonosították, amelyek a következők:

- potenciális gyulladáskeltő hatású
- potenciális immunméreg
- potenciális idegméreg
- potenciális sejtméreg
- képes akadályozni a génkifejeződést
- meg tudja zavarni a hormonháztartást
- képes károsítani a szívet
- bélproblémákat tud okozni
- és hasonlóságokat mutat bizonyos vírusokkal



A lektinmérgezés képes átcsúszni az antitest vizsgálatok szűrőjén

Míg az nyilvánvaló, hogy a búzalectin képes károkat okozni a szervezetben, fontos hangsúlyozni, hogy ezek a károk nehezebben diagnosztizálhatók, mint a klasszikus búza- és gluténallergia, ill. a cöliakia betegsége esetében. Ez azt jelenti, hogy intolerancia fennállásakor az antitest, allergia és bélbiopszia vizsgálatok **negatív eredményt adnak**, mert a búzalectin közvetlen módon károsítja a szervezetet, akár az immunrendszert kikerülve, vagy arra csak közvetetten hatva.

Ez a diagnosztikus "láthatatlanság" az oka, hogy a lektininfo-gyasztást ritkán hozzák kapcsolatba az általa okozott betegségekkel. Míg a lektinek nem egyedüli és nem is a fő okai a velük kapcsolatba hozható sokféle egészségügyi problémának, a már meglévő károsodások és betegségek fenntartásában, ill. súlyosbításában komoly szerepük van.

Ennek oka a búzalectin esetében az, hogy annak "célpontja" egy minden ideg-, kötő- és hámszövetben jelen lévő cukormolekula, az **N-acetil-glükózamin**, amelyhez kötődik, kölcsönhatásba lép vele, és károsítja azt. Ha a búzalectin átjut egy károsodott nyálkahártyán, például a gyomorban, azzal olyan szervezetszintű problémákat képes előidézni, amelyekről sokszor nem derül ki, hogy a búzafogyasztás okozta őket.

Miért növeszt "töviseket" a búza és a többi lektintermelő növény?

(...) Egy korábbi cikkemben így írtam erről bővebben: "A lektintermelés a természet leleményes védekezési módja a búzánövény természetes ellenségeinek teljes garmadájával szemben. A gombák sejtfalai az N-acetil-glükózamin egyik polimerjéből épülnek fel. A baktériumok sejtfalát az N-acetil-glükózamin egyik bipolimerje, a réteges felépítésű peptidoglikán alkotja. A rovarok és a rákfélék (gamélarák, rövidfarkú rákok, stb.) külső burkát alkotó bipolimer, a kitin is nagyrészt N-acetil-glükózaminból épül fel. Valamennyi állat, köztük a férgek, a halak, a madarak és az ember testében is számos szövet (beleértve a csontokat is) alapvető alkotóeleme az N-acetil-glükózamin. A porcok, az inak és az ízületek egészségéhez is nélkülözhetetlen az N-acetil-glükózamin. A glikokális nevű nyálkaurkot (amely gyakorlatilag nem más, mint egy "cukorbevonat") az emberben a felhámsejtek termelik, amelyek tetőtől talpig testünk összes nyálkahártyájának felszínét beborítják az orrüregtől kezdve a bélcsatornáig és a véretek síkos védőbevonatáig. A glikokális főként N-acetil-glükózaminból és N-acetil-neuramin savból, más néven szialosavból áll, melyek közül az utóbbi szénhidrát végcsoportja adja a védelmi funkciót ellátó glikoproteinben azt a terminális cukormolekulát, amely a belekben és az erekben levő

anyagokkal érintkezik. Nem véletlen, hogy a búzalectin éppen ehhez a két glikoproteinhez kötődik. Ez a lektin, amely képes kötődni az említett védőbevonatokhoz, szétroncsolni őket, és rajtuk keresztül bejutni a szervezetbe, a természet tökéletes alkotása." (lásd magyarul: *A búzalectin szerepe az emberi betegségek kialakulásában I.*)

A kitinkötő lektinek átfogó jelenléte a nyugati étrendben

Míg a búza elhagyása egy nagyszerű és szükségszerű lépés azok számára, akik javítani szeretnék egészségükön, önmagában sokszor kevés, különösen a súlyos egészségi problémákkal küzdők esetében, ugyanis a nyugati étrendben a búzalectin kívül vannak más, hasonló hatású lektinek is, nevezetesen a kitinkötő lektinek. *Ne feledjük, hogy a kitin egy N-acetil-glükózamin molekulákból álló polimer, és a búzalectin elsősorban az N-acetil-glükózaminhoz kötődik.* A búzalectin és a kitinkötő lektinek között tehát funkcionális hasonlóságok vannak. A következő élelmiszerekben van kitinkötő lektin:

- 1) burgonya
- 2) paradicsom
- 3) árpa
- 4) rozs
- 5) rizs

Igen, jól látja: a burgonya és a rizs, amelyek a glutén- és búzamentes élelmiszerek leggyakoribb összetevői, szintén rajta vannak a búzalectinhez szerkezetileg és funkcionálisan hasonló kitinkötő lektineket tartalmazó élelmiszerek listáján.

Míg a burgonyafélék, azon belül is a burgonya és a paradicsom gyulladáskeltő hatása már régóta szóbeszéd tárgya, addig a rizst kevesen gondolják problematikusnak, sőt, jóformán "plakáttarccá" vált a glutén- és búzamentes élelmiszerek gyártói számára, akik gyakran használják a gabonafajtát különböző gluténtartalmú összetevők helyettesítésére.

A felfedezés, hogy a kitinkötő lektinek széles körben megtalálhatók a gabonafélékben, megmagyarázza, hogy miért annyival egészségesebb a gabonamentes táplálkozás, mint a csak a búzát és a többi gluténtartalmú gabonát mellőző étrend.

A lektinek a magyarázat nem-szteroid gyulladáscsökkentő- és glükózamin-függőségünkre

Mivel az emberi szervezet sok szövetét a kitinhez hasonló **N-acetil-glükózamin** alkotja, a fent felsorolt, ártalmatlannak tűnő élelmiszerek számtalan módon képesek ártani nekünk. Az, hogy oly sok amerikai a fenti élelmiszerek közül legalább kettőt-hármat (valamint búzát) napi szinten fogyaszt, magyarázat lehet többek között arra, hogy a nyugati világban miért számít már szinte természetes dolognak az, ha valakinek degeneratív ízületi gyulladás (artrózis) van. Az alábbiakban részletesebben kifejtem e két dolog kapcsolatát:

"Hogy a nyugati társadalmakat milyen mértékben sújtják ezeknek az élelmiszereknek a káros hatásai, az lemérhető például a táplálékkiegészítőként szedett **glükózamin** népszerűségén. Az USA-ban évente negyedmilliárd dollár értékben adnak el glükózamint. E glükózamin elsődleges forrása a rákfélék (mint pl. a gamélarák és a rövidfarkú rákok) N-acetil-glükózaminban gazdag pánccélja. A glükózamint fájdalomcsillapításra és gyulladáscsökkentésre használják. A helyzet azonban az, hogy nincsen szükségünk mindenféle Holt-tengeri teremtmények porított pánccéljára, nem szenvedünk e tápanyag hiányában, ahogy a nem-szteroid gyulladáscsökkentőket sem azért szedjük, mert hiányunk volna e szintetikus vegyi anyagokból. Amikor glükózamint viszunk be szervezetünkbe, olyankor az ételünkben található kitinkötő lektinek ahelyett, hogy testünk szöveteihez kötődjenek, a táplálékkiegészítőben levő kitint "támadják meg", megkímélve ezáltal minket teljes hatásuk elszívásától. Az a sokmillió amerikai, aki sok fájdalomtól és szenvedéstől szabadult meg a glükózamin és a nem-szteroid gyulladáscsökkentők szedése révén, még jobban jár, ha elhagyná étrendjéből a (problémái valódi okát jelentő) kitinkötő lektineket tartalmazó élelmiszereket, mivel ez még további fájdalom- és gyulladáscsökkentést eredményezne, miközben csökkentené az említett táplálékkiegészítőktől és gyógyszerektől való függőséget is." (lásd magyarul: *A búzalectin szerepe az emberi betegségek kialakulásában I.*)

Amiket e cikkben leírtam a kitinkötő lektinek, valamint a nem-szteroid gyulladáscsökkentő- és glükózamin-függőség kapcsolatáról, az csak a "lektin jéghegy" csúcsa. Ugy hiszem, a búzalectin és a kitinkötő lektinek mélyreható vizsgálata e "láthatatlan tövis" igen komoly szerepére fog majd fényt deríteni a nyugati és az elnyugatiasodott társadalmak betegség- és halálozási mutatóinak alakulásában, valamint arra, hogy a hatásuk többnyire észrevétlenül marad, mivel az immunrendszert kikerülve képesek ártani, és emiatt az okozott károk többnyire nem mutathatók ki antitest vizsgálatokkal.

(Megjegyzés: Más felfogásban, komprimisszumként egészséges emberek érett (!), nagy paradicsomokat módjával fogyaszthatnak.)

Fordította: Szabó-Velvárt László

Forrás: Sayer Ji: Rice, Potato, and Tomato May Be As Inflammatory As Wheat

Forrás: tenyek-tevhitek.hu

Csattanó maszlag (Datura stramonium)

Leírás és előfordulás:

egyéves, kellemetlen gyomnövény. Főként szemét- és trágyadombok környékén, parlagokon, kapás kultúrákban, ártereken találkozhatunk vele. Gyökere 10-20 cm hosszú, karószzerű, erősen elágazó. Szára erőteljes, 50-100 cm magas, állvillás, kettős bogas elágazású. Levelei 10-15 cm hosszúak, 8-10 cm szélesek, a barázdált levéllevelek hossza 2-6 cm. A levél lemeze karéjos, durván fogas élű. A 6-8 cm hosszú, kinyílt állapotban 5 cm átmérőjű, fehér színű tölcsevirágai bódító illatúak, júliustól-szeptemberig nyílnak. Termése tojásdad vagy gömbölyded, 2-4 cm átmérőjű tüskés tok, melyben nagyszámú, 2-4 mm hosszú, vese alakú fekete mag található. A növény valamennyi része mérgező.

Felhasznált része:

a levél (*Stramonii folium* - Ph. Hg. VII., Ph. Eur. 4.), a virágos hajtás (*Stramonii herba*) és a mag (*Stramonii semen*).

Főbb hatóanyagok:

tropánvázis alkaloidok (fő alkaloidja a hioszciamin).

Főbb hatások:

görcsoldó, pupillatágító és hörgőtágító.

Ajánlott napi adagja:

0,15-0,50 gramm levél, ill. azzal egyenértékű kivonattal.

Felhasználás:

a levelekből, hajtásokból készült standardizált kivonatok, ill. kinyert alkaloidokat gyári készítmények formájában gyomorfekély, görcsös székrekedés, menstruációs fájdalmak, vese- és epekövhamok, valamint Parkinson-kór kezelésére. A leveleket régebben asztmás tüneteket enyhítő „cigaretta” alkotórészeként is felhasználták. Magkivonatát reumás fájdalmak elleni bedörzsölőszerek összetevőjeként használják.

Megjegyzés:

a maszlag-drogok erős hatású alkaloidokat tartalmaznak, ezért háziszereként nem ajánlott a használata. A drogokból és hatóanyagaikból előállított készítményeket csak orvosi rendelésre és orvosi ellenőrzés mellett ajánlatos fogyasztani!

