

## Sayer Ji: Agyroncsoló gabona

Sokan azt hiszik, ha a glutén nem okoz látványos béltüneteket, akkor nem is lehet vele baj. A glutén sokkal alattomosabb, számos olyan neurológiai tünetet okozhat, amivel kapcsolatban fel sem merül, hogy a gluténre adott patológiás válaszról van szó.

Szakemberek és laikusok egyaránt egyre jobban felismerik, hogy az agy és a bélrendszer szoros kapcsolatban áll (ezt nevezik bél-agy tengelynek), így egyre komolyabban kezdik venni azt a teóriát, miszerint a glutént tartalmazó gabonafélék károsíthatják az agyműködést.

Dr. William Davis New York Times best-seller listás "Gabona pocak"-ja (Wheat Belly) nagy elismerés volt a glutén addiktív hatásának tudatosításában, Sayer Ji "A gabona sötét oldala" (The Dark Side of Wheat) általában a gabonafélék addiktív hatásait tárta fel, és Dr. David Perlmutter új könyve, a "Gabona agy" (Grain Brain, ismertetését lásd. Paleo Magazinunkban) a glutén agyi hatásait tárgyalja.



Végül is, ha a gabona gyakori oka a belek károsodásának mind a lisztérzékenységben (cöliákia betegségben) és a nem cöliák-típusú glutén érzékenységben, nincs mit csodálkozni azon, hogy ha a glutén károsítja a "második agynak" vagy "bélagynak" nevezett bélidegrendszert, akkor negatív hatása lehet a központi idegrendszerre is.

S valóban, a Greenmedinfo kutatási projektje a biomedikális szakirodalomban a gluténtartalmú gabonafélékkel kapcsolatban több mint 200 tanulmányt talált, amelyek a glutén káros hatásairól szólnak. A listát a glutén huszonegyféle mechanizmusú idegméreg hatását tárgyaló tanulmány vezeti. Ezek az idegméreg hatások a neuropátiától az ataxián keresztül olyan akut pszichiátriai állapotokig tartanak, mint a mánia vagy a schizofrénia (utóbbiról bővebben: Szendi: Paleolit táplálkozás és korunk betegségei Schizofrénia fejezetében.)



A *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry*-ban nem régiben publikált tanulmány, amelynek címe "Hiperingerlékeny agy és kezelésnek ellenálló cöliákia betegség: egy új szindróma" ("Hyperexcitable brain and refractory coeliac disease: a new syndrome," egy új szindrómát írt le a tágabb jelentésű "gluténrel kapcsolatos betegségek" (GKB) közt, s a szindróma neve a cikk címe egyben.

A tanulmány szerint "Míg a cöliákia betegség a legismertebb GKB, a neurológiai működési zavarok a leggyakoribb bélrendszeren kívül megnyilvánuló formái, melyek olyan zavarokat foglalnak magukban, mint a kisagyi ataxia, a neuropátiák, fejfájások, fehér

állománybeli abnormalitások".

A szerzők kimutatták, hogy a glutén okozta mérgezés következtében megjelenő neurológiai tünetek egyaránt előfordulhatnak glutén okozta bélkárosodással vagy anélkül is. Míg a gabona által indukált bélkárosodás sokkal gyakoribb, mint azt gondolják (lásd. "Kutatások igazolják, hogy a glutén bárkinek okozhat bélpanaszokat"), a gluténnal kapcsolatos problémák kiterjednek a bélfal problémákon túl az ún. "bélen kívüli" káros egészségügyi hatásokig. Mivel a "glutén" szó valójában gyökfogalom, s valójában 23 ezer farmakológiai értelemben pszichoaktív fehérjét foglal magában, nincs mit csodálkozni azon, hogy elfogyasztása után neurológiai és kognitív tünetek jelentkeznek.

Ez az új vizsgálat 7 páciens esetét ismerteti, akiket 540, a glutén miatt kialakult neurológiai problémákban szenvedő beteg közül választottak ki. Ez a hét beteg mioklonikus remegésben szenvedtek, ami akaratlan izomrángásokat jelent. Ezek először az arcukban, nyelvükben egyik karjukban vagy lábukban jelentkezett, majd átterjedtek testük többi részébe is. A remegések olyan súlyosak voltak, hogy 5 beteg epilepsziás rohamokat is kapott, amelyek a Jackson típusú rohamból fejlődtek ki. A Jackson típusú roham az agy elsődleges mozgatókérgének kóros elektromos aktivitásából származik, amely mindenféle mozgásokat eredményezhet, mint

nyáladzás, cuppogás, vagy látszólag célszerű mozgásokat, mint pl. a fej elfordítása. Továbbá mindegyik páciensnek járási ataxiája volt, ami az akaratlagos mozgások koordinációs zavarát jelenti.

Az EEG szerint a motoros kéregben mikrokisülések voltak megfigyelhetők, amelyeknek izomrángások a következményei. A további vizsgálatok némi kisagyi érintettséget is kimutattak, de ez itt másodlagos jellemző volt, ami megkülönböztette az eseteket a glutén ataxiának nevezett jelenségtől, amelyben a kisagyi ataxia a fő jellemző. Mindegyik beteget gluténmentes étrendre állították, de miután már a gluténre adott antitest válasz is megszűnt, még azután is fennmaradt a bélrendszer károsodása, amit kezelésnek ellenálló cöliákia betegségnek neveznek. A kutatók úgy vélik, ez a szindróma -bár ritka-

mégis a leggyakoribb neurológiai megnyilvánulása a kezelésnek ellenálló cöliákia betegségnek. A szerzők arra következtettek, hogy: "Ennek az újonnan leírt szindrómának a tünetei a lokális izomrángásoktól a folyamatos részleges epilepsziáig terjednek, lefedve a kérgi eredetű izomrángások teljes klinikai spektrumát. Ez a körkép valószínűleg ritkán felismert és kezelése nehézségekbe ütközik".

Ez a vizsgálat természetesen csak a Gluténrel Kapcsolatos Betegségek jéghegyének a csúcsa. De ez megújuló figyelmet ébreszthet a glutén és a gabona agykárosodást és/vagy elméműködést okozó hatásai iránt.

**Forrás:**  
tenyek-tevhitek.hu

## Lósóska (Rumex spp.)

### Leírás és előfordulás:

Évelő vagy kétéves növények. A szikes pusztáktól a havasi legelőig, a lópoktól a homokbuckáig mindenfelé teremnek. Többnyire erőteljes és fásodó gyöktörzsük van. A száraik 20-200 cm magasak. Leveleik az esetek többségében nagyok, szíves, lekerekített, nyélbe keskenyedő vagy dárdás vállúak. Zöldessárga virágaik június-szeptemberben nyílnak. Termésük 3 oldalú makkocská, melynek az egyes fajok pontos azonosításában van kulcsfontosságú szerepe.

### Felhasznált részei:

elsősorban a termés (*Rumicis fructus*) és a gyökér (*Rumicis radix* = *Lapathi /acuti/ radix*), ritkábban a levél (*Rumicis folium*).

### Főbb hatóanyagok:

a termésekben és a levelekben főként flavonoidok, a gyökerekben antrakinon-származékok és cserzőanyagok.

### Főbb hatások:

a terméseké és a magvaké elsősorban antimikrobiális, a gyökereké a hatóanyagok arányától függően az antimikrobiális hatás mellett gyomorerősítő, emésztésjavító, hashajtó és összehúzó.

### Ajánlott napi adagja:

termésekből 6 gramm, ill. azzal egyenértékű kivonat. Gyökérből (R. crispus-ra vonatkozik) 2-4 gramm, ill. azzal egyenértékű kivonat.

### Felhasználás:

a termések bakteriális eredetű, ún. nyári hasmenések megszüntetésére gyógyteának elkészítve; a gyökérdrogok emésztésre ható és bőrápoló gyógyteák, ill. készítmények összetevőjeként.

### Megjegyzés:

a termések használatánál nincs korlátozás, az antrakinon-származékokat tartalmazó gyökérdrogok fogyasztása azonban várandósság és szoptatás ideje alatt nem ajánlott.

A fitoterápiában használt fajok között említhető a havasi lósóska (*Rumex alpinus* L.), a fodros lósóska (*Rumex crispus* L.) és a réti lórom (*Rumex obtusifolius* L.).

