

Tapasztalataim a vegetáriánizmussal

- 2. -

Kétségek

Tudtam, hogy a növényi táplálékokban nincs B12 vitamin, ezért kötelességszerűen szedtem a cianokobalamint. Elkezdtem kételkedni benne, hogy az a tény, hogy én tartózkodom a húsevéstől, vajon változtat-e valamit az állattenyésztés minőségén, vagy ez az egész csak egy illúzió? Végül úgy döntöttem, ha annyira etikus akarok lenni, akkor többre megyek vele, ha a biogazdákat támogatom.

Lassan kezdtem visszaiktatni az étkezésemből az állati táplálékokat: vadlázacot, tejet, és tojást. Ennek ellenére az egészségi állapotom nem javult. Eltelt egy újabb év, és én egyre erősebben kívántam a vörös húst. Folyton éreztem az illatát, akkor is, amikor a közelemben sem volt. Eljött a karácsony, és jól belakmáztam vörös húsból és az azt követő hetekben minden nap.

Weston Price és a felépülésem útja

A pánikrohamaim két héten belül teljesen megszűntek, viszont még mindig szorongtam, fóbiáim és kényszeres tüneteim voltak. Az áttérés azonban nem volt messze. Az akkori főnököm kezembe adott egy szórólapot egy közeli farmról, amelyben a nyers tej előnyeit ecsetelték. Ekkor hallottam először Weston Price munkásságáról, és hamarosan elolvastam 1945-ben megjelent főművét Nutrition and Physical Degeneration (Táplálkozás és fizikai degeneráció) címmel.

Price volt az Amerikai Fogorvos Társaság első kutatási igazgatója, és 25 év laboratóriumi és klinikai kutatói munka után orvosi antropológussá vált. Körbeutazta a világot, és a természeti népek hagyományosról modern étrendre való áttérésének hatásait dokumentálta. A fehérlistát, a cukrot, a rizst, a konzerveket, a szirupokat, lekvárokat, és a növényi olajokat minden népnél fizikai degenerációt okoztak. A fizikai degeneráció első jele pedig a fogomlás volt, amivel én bőven rendelkeztem.

Price azt is megmutatta, hogy ezek az egészséges fogazattal rendelkező népek, a legkülönbözőbb magassági és szélességi fokon, nagyon különböző genetikával és éghajlaton, attól voltak ilyen erősek és egészségesek, mert a saját környezetük által kínált, hagyományos étrenden éltek. Ebből az egészségből én is részesülni akartam, ám Price mondanivalójának volt egy olyan aspektusa, amely alapjaiban ingatta meg a világot: ezek a népek mind különös hangsúlyt fektettek a zsírsav oldódó vitaminok bevitelére állati eredetű táplálékokból. Némelyik tenger gyümölcseiből és halból, tejtermékekből, tojásból és belsőségekből, vagy rovarokból. Vegánként én mindezeket az ételeket kizártam a táplálkozásomból, és hirtelen megértettem, hogy miért van az egész szájam tele lukas fogakkal, és hogy a problémának mi a megoldása.

Sally Fallon: Nourishing Traditions (Tápláló hagyományok) című könyvének segítségével (anno ugyanez a könyv segítette Chris Kressernek kikászálódni egy tív éve tartó súlyos betegségből) elkezdtem a Price-nál tanult elveket beiktatni az étkezésemből. Májat és szívet, tojást és vajat, legeltetett tehének nyers tejét, teljes kiőrlésű magvakat, dióféléket, olajos magvakat ettem. Az utóbbi hármat megfelelő módon áztatva, fermentálva vagy csiráztatva. Fermentált zöldségeket, csontlevest, és tőkehalmájolajat fogyasztottam. Továbbra is ettem gyümölcsöt és zöldséget, de a szóját erősen lecsökkentettem és csak hagyományos,

fermentált formában ettem.

És nem sokkal ezután jött el az a pillanat, amikor ott álltam és a tényeket vizslató fiút szemléltem. Megváltoztattam az étrendemet, hogy ne romoljanak tovább a fogaim és legnagyobb meglepetésemre a szorongásos problémáim is eltűntek. Ez volt az életem során tapasztalt legmarkánsabb változás.

A hangulatom, a mentális egyensúlyom, és az energiaszintem drámai mértékben javult. Most, hogy bőven fogyasztottam tojást és vajat, már nem szenvedtem szívproblémáktól futás közben. (Micsoda ironia!) Úgy éreztem magam, mint akit kicseréltek.

A vegetáriánus és vegán étrendekkel számos potenciális probléma lehet:

elégtelen koleszterinbevitel a táplálkozással azoknak, akik nem termelnek eleget

pajzsmirigy problémák a túlzott növényi goitrogének bevitelével, pl. a szójával, és elégtelen állati fehérje és B12 vitamin a méregtelenítésükhöz

elégtelen B6 vitamin és hosszúláncú esszenciális zsírsav szint

elégtelen cink és zsírsav oldódó vitaminok, mint az A, a D és a K2

elégtelen B12 vitamin, kéntartalmú aminosavak (metionin és cisztein), illetve a metilációhoz szükséges glicin

túl sok szénhidrát, pl. szója raffinóz és sztachióz, amelyek emésztési problémákat okozhatnak

Bár a koleszterint nem tartják esszenciális tápanyagnak, bizonyíték van rá, hogy azok számára, akiknél a saját koleszterintermelés hibádzik, konkrétan nélkülözhetetlen.

Az én koleszterinszintem általában nagyon alacsony. Mostanában kb. 4,1 mmol/l, de amikor vegán voltam, akkor csak 2,7 volt. Az orvosom úgy gondolta, hogy ez remek. Nem volt vele tisztában, hogy az alacsony koleszterinszint összefügg a neurológiai problémákkal.

Két éve csináltattam egy genetikai vizsgálatot, ami érdekes genetikai variációkat tárt fel a koleszterinnel kapcsolatban. Kiderült, hogy több olyan faktor játszik nálam szerepet, amelyek nálam nemkívánatos módon csökkentik a koleszterinszintet. Ezért számomra különös fontossággal bír, hogy megfelelő mennyiségben hozzájussak a táplálékból, különben az agyam nem kapja a számára létfontosságú

tápanyagot. Az elemzés azt is kimutatta, hogy egy olyan genetikai variánsal rendelkezem, ami csökkenti a K vitamin újrafelhasználó képességemet. Mivel a K2 vitamin aktiválja azokat a fehérjéket, amelyek a kalciumot a lágyszövetekből a csontokba és a fogazatba terelik, így nekem extra dózisa van szükségem belőle.

A vegetáriánus korszakomban szedtem ugyan B12 vitamint, bár olyan formában, aminek a hatékonyságáról nem vagyok meggyőződve. Ez a vitamin különben is csak akkor tudja kifejteni a mentális egészséget védő hatását, ha az összes vele szinergiában lévő partnere is jelen van, különösen a kéntartalmú aminosavak és a glicin, amihez állati táplálék szükséges.

Bár nem tervezem, hogy valaha visszatérek a vegetáriánus táplálkozáshoz, úgy gondolom, hogy van, aki számára megfelelő lehet. Ehhez azonban bizonyos feltételeknek teljesülnie kell. Én ejteném a szóját és a többszörösen telítetlen olajokat, áztatnám, csiráztatnám és fermentálnám a magvakat, vörös pámlaolajat használnék A-vitamin forrásnak, kókuszolajat telített zsírnak, olíva és makadámia olajat egyszerűen telítetlen zsiradéknak, és bőségesen használnék tojást és legeltetett állatoktól származó tejterméket.

Fordítás, kivonat: Mezei Elmira

Forrás: Chris Masterjohn: *My Experience With Vegetarianism* - Updated With New Reflections
Published June 9, 2013

FORRÁS: tenyek-tevhitek.hu

Közönséges orbáncfű (Hypericum perforatum)

Leírás és előfordulás:

élvélő növény. Sziklás, füves lejtőkön, bokros helyeken, kaszálókon, irtásokban, lösz- és homokpusztákon az egész országban megtalálható. Vaskos, elágazó gyöktörzséből több hajtás ered. Nagyon változó, 10-100 cm magasságú, dúsan elágazó szára hengeres, rajta fekete mirigypontok láthatók. Az átellenes állású levelek 2-4 cm hosszúak, 0,5-1 cm szélesek, oválisak, ép szélűek. A levéllemez nap felé fordítva számos áttetsző pont (olajtartók) látható. Sátorozó bogernyőben nyíló virágai 1-3 cm átmérőjűek, aranyárgák, a szirmok szélén kevés fekete mirigyszőr található. Nyáron és ősszel virít. Termése tok.

Felhasznált része:

a virágos hajtás (*Hyperici herba* - Ph. Hg.!, Ph. Eur. 4.).

Főbb hatóanyagok:

hipericin, pszeudohipericin, flavonoidok, cserzőanyagok és illóolaj.

Főbb hatások:

nyugtató, gyulladáscsökkentő, sebgyógyító, májvédő és vizelethajtó.

Ajánlott napi adagja:

2-4 gramm drog, illetve 0,2-1 mg hipericinnel egyenértékű kivonat. 6-12 éves korú gyermekeknél orvosi javaslatra és ellenőrzés mellett a felnőtt adag fele.

Felhasználás:

gyógytea és hipericin (ill. pszeudohipericin) tartalmú gyári készítmények formájában alvászavarok, szorongásos állapotok, valamint enyhe- és közepes súlyos depresszió kezelésére; gyógyteakeverékekben és összetett készítményekben szív- és gyomoridegesség, krónikus máj- és epehólyag-bántalmak, gyomor- és nyombélfekély kezelésére; külsőleg olajos kivonatnak elkészítve különböző (pl. fekélyes) sebek ápolására.

Megjegyzés:

a hipericinre érzékeny, világos bőrű egyéneknél allergiás reakciók fordulhatnak elő az orbáncfű-készítmények belsőleges alkalmazásakor.

