

Leo Galland:

A szívárgó bélszindrómák - törjük meg az ördögi kört!

A szívárgó vagy átérésztő bélszindróma az allergiás és autoimmunológiai természetű civilizációs betegségek egyik fő oka. Az alábbi tanulmánykivonatban az olvasó megismerkedhet a jelenség természetrajzával. A tanulmány forráshelyén a szakirodalmi hivatkozások is fel vannak tüntetve.

Funkció szempontjából, a bél tartalma a testen kívül helyezkedik el, és mérgező anyagokat is tartalmaz, ami ellen védeni kell a szervezetet. Ezt a védelmet különféle, egymást támogató, összetett mechanizmusok biztosítják: bélrendszeri szekréció (elsősorban nyálka, immunglobulin A, vagy röviden IgA), a bélnyálkahártya, és a bélfalban lévő limfociták. Ezt az elsődleges bélrendszeri védőgátat támogatja a máj, amelyen minden emésztőrendszerből származó anyagnak át kell haladni mielőtt a véráramba kerülve eljutnak egyéb szövetekhez és szervekhez. A májszinzusokban lévő Kupffer sejtek (csillag alakú falósejtek) eltakarítják a felszívódott makromolekulákat. A máj enzimek oxidációval átváltoztatják a belekből érkező kémiai anyagokat, és az epéhez illetve a vesékhez továbbítják. A méregtelenítésnek nagy ára van: reaktív szabadgyökök keletkeznek és antioxidánsok áldozódnak fel. A bélrendszer védőgátjának gyengülése megnöveli az oxigén szabadgyökök és karcinogének termelődését. Az oxidációs folyamatok melléktermékeinek kiválasztása az epébe és ennek a "mérgező" epének a visszaáramlása a hasnyálmirigy vezetékbe lehet a hasnyálmirigy betegségek fő oka.

A bélrendszer védőgátjának csökkent működése immunológiai mechanizmusokon keresztül közvetlenül is okozhat betegséget. A megnövekedett átérésztés stimulálja a klasszikus hiperérzékenységet különböző ételekre és a normális bélflóra elemeire; a bakteriális endotoxinok (belső mérgek), sejtfali polimerek és az étkezési glutén okozhatja a gyulladásos folyamatok "nem-specifikus" aktivizálódását. Kísérleti állatokban a krónikus, kismértékű endotoxémia (belső eredetű mérgek okozta mérgezés) autoimmun rendellenességek megjelenését okozza.

A szívárgó bélszindrómák a belek fokozott átérésztésével összefüggő klinikai betegségek. Ide tartoznak a gyulladásos és fertőző bélbetegségek, a krónikus gyulladásos ízületi betegségek, bizonyos bőrbetegségek, mint pl. az akné, a pszoriázis, és a dermatitisz herpetiformis (a gluténérzékenység egyik bőrtünete), valamint számos, ételallergia vagy specifikus ételintolerancia betegség, mint pl. az ekcéma, a csalánkiütés, és az irritábilis bélszindróma, a krónikus fáradtsági szindróma, a krónikus hepatitisz, a krónikus hasnyálmirigy gyulladás, a cisztás fibrózis, és a hasnyálmirigy rák. A megnövekedett átérésztés elsődleges szerepet játszhat mindezen betegség evolúciójában, vagy másodlagos következményként immunaktiválódást, májműködési zavart, elégtelen hasnyálmirigy működést eredményezhet, ami egy ördögi kör kialakulásához vezet. Ezekben a betegségekben az átérésztő belek szerepét célzott kivizsgálás nélkül gyakran nem ismerik fel. A vékonybél átérésztőségének biztonságos, nem műtéti és alacsony költségvonzatú módszerei lehetővé teszik pácienseik ilyen irányú vizsgálatát és a kezelés hatékonyságának objektív elemzését. A szívárgó bélszindróma típusú

krónikus betegségben szenvedő páciensek beleinek szívárgását ellenőrizve javítani lehet a gyógyulási eredményeket.

A szívárgó belek kiváltói

A szívárgó bélszindrómákat általában a bélnyálkahártyát károsító anyagokkal való érintkezés váltja ki. A leggyakoribb ok a fertőzés (vírus, baktérium és parazita), az alkohol, és a nem-szteroid gyulladáscsökkentő gyógyszerek (Aszpirin, Algodol, Advil, Voltaren, stb.). A nyitott szívűtét vagy sokk okozta bélyhypoxia (oxigénhiány), a reaktív oxigén metabolitok emelkedett szintje, és a cytotoxikus (kemoterápiás) gyógyszerek ugyancsak megnövelik a sejtek közötti átérésztőséget. (A szívárgó bél jelenséget okozza még a gabonában és hüvelyesekben előforduló lektinek, a gabonafélék gluténje, a kukoricában és burgonyában található különféle fehérjék, a feldolgozott ételekben található tartósítószer, adalékanyagok, és a finomított szénhidrátok, melyek a bélfalban elszaporítják a nemkívánatos baktériumokat és gombákat. - Sz.G. megj.)

A négy ördögi kör

Az első kör: az allergia

Az ételérzékenységek és a szívárgó belek közötti kapcsolat összetett és oda-vissza ható. Az atópiás ételallergiák okozta ekcémás, csalánkiütéses vagy asztmás gyerekeknek és felnőtteknek eleve fokozottabban átérésztőek a belei. Az allergén élelmiszerekkel való találkozás drasztikusan megnöveli az átérésztőséget. Ennek a megnövekedett átérésztőségnek a nagy részét el lehet háritani előzetes nátrium kromoglikát kezeléssel, ami arra utal, hogy a megnövekedett átérésztésért a hízósejtekből kiáramló hisztamin és szerotonin felelős. Úgy tűnik, hogy a megnövekedett bélátérésztés oka és következménye az ételallergiáknak.

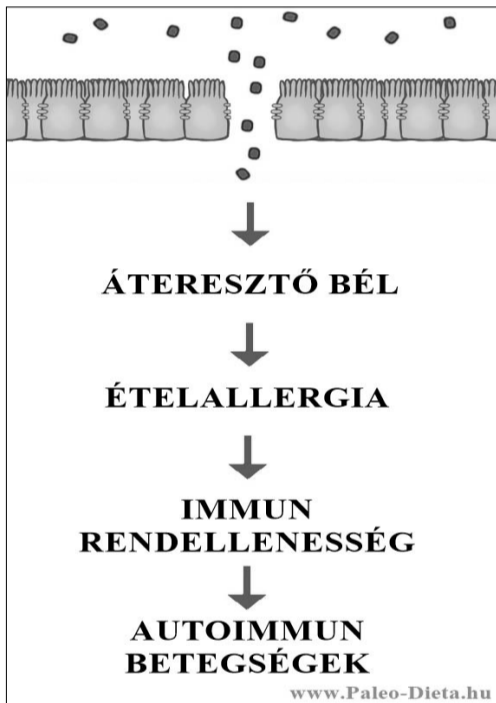
Claude André, e terület vezető francia kutatója indítványozta, hogy a bélátérésztőség mérése érzékeny és praktikus szűrővizsgálati eszköz az ételallergiák megállapítására és a kezelésre adott reakció követésére. André protokolljában az ételallergia gyanús páciensek 5-5 gramm ártalmatlan cukrot, laktulózt és mannitolt esznek meg. Az ember nem bontja ezeket a cukrokat és a bevitt mennyiséget a vese hat órán belül teljes mértékben kiválasztja a vizeletbe. A mannitol, ez az egy egyszerű cukor, passzívan áthalad a bélrendszeri kulcs-sejteken; átlag felszívódása a beadott dózis 14%-a (5-25%). Ezzel ellentétben, a bélrendszer áthatolhatatlan a laktulóz számára; az elfogyasztott mennyiség kevesebb, mint 1%-a szívódik fel. Ezután méri a vizeletben a kétféle cukor különböző mértékű kiválasztódását. A vizeletben található normál laktulóz/mannitol arány kevesebb, mint 0,03. A magasabb arány túlzott laktulóz felszívódást jelez, ami a bélsejtek közötti szoros illeszkedések zavarára utal. A párizsi St. Vincent de Paul klinikán a bél átérésztőségének vizsgálatán keresztül állapították meg, hogy allergiás csecsemők édesanyjánál a szoptatás időszakában milyen táplálkozási változtatásokra van szükség, és hogy melyik "hipoallergén" csecsemő tápszert kell kerülniük ahhoz, hogy a gyermek tünetei enyhüljenek.

(befejező rész a következő lapszámban!)

Fordította és kivonatot készítette: Mezei Elmira

Forrás: Leo Galland: Leaky gut syndromes: breaking the vicious cycle

Szendi Gábor
tenyek-tevhitek.hu



Kardamom

(Elettaria cardamomum)

Leírás és előfordulás:

Évelő növény. Robosztus gyöktörzséből eredő hüvelyes hajtásai elérik a 3-4 m-t. Levelei lándzsa alakúak, 60-80 cm hosszúak, 6-8 cm szélesek. Virágai fehérek, lilás ereztűek, fürtökbe rendeződtek. A legkeresettebb és legértékesebb „zöld kardamom” termése ovális alakú, aromás illatú, 1-2 cm hosszú, 2-12 mm széles, háromélű, papírvékony héjú, világos-sárga vagy szürkés-sárga színű tok, melyben 10-20 db barna, kissé csipős, citromos ízű mag található. A kereskedelemben kevésbé értékes, fehér és barna színű, a zöldtől eltérő méretű kardamom is kapható. Sri Lankán, Dél-Indiában, Malajziában és Szumátrán honos.

Felhasznált részei:

a termés és a mag (*Cardamomi fructus* - Ph. Hg. VII.), ill. az illóolaj (*Cardamomi aetheroleum*).

Főbb hatóanyagok:

a magvakban illóolaj (terpinil-acetát, cineol és limonén főbb alkotórészekkel), zsíros olaj és szerves savak.

Főbb hatások:

a magvaké szélhajtó, görcsoldó, emésztésjavító és gyomorerősítő, az illóolajé a fentiek mellett antiszeptikus és tonizáló.

Ajánlott napi adagja:

1-2 gramm drog, ill. azzal egyenértékű kivonat.

Felhasználás:

a magvakat emésztésjavító és gyomorerősítő készítmények alkotórészeként; az illóolajat emésztésjavító, gyomorerősítő és hashajtó összetételekben, gyógyszerek ízjavító anyagaként, valamint szappanok, kozmetikai krémek és keleti típusú parfümök összetevőjeként.

A kardamom egyike a legősibb fűszereknek, amit fűszerkeverékek (pl. curry-, masala) összeállításához és önmagában is szívesen használnak sütemények, pudingok, krémek és kávé illatosításához.

