

Leo Galland:

A szivárgó bél- szindrómák - törjük meg az ördögi kört! - 2. rész -

A második kör: alultápláltság

A sejtek közötti szoros illeszkedések zavara megnöveli a félig emésztett makromolekulák felszívódását (Ez az oka pl. az autoimmun reakcióknak - Sz.G. megj.). Ha maguk a bélhám sejtek károsodnak, csökkent sejten keresztüli felszívódás kísérheti a megnövekedett sejtközötti felszívódást (Ez maga a szivárgó bél szindróma Sz.G. megj.). Mivel a tápanyagok rendszeren a sejten keresztül szívódnak fel, tápanyaghiány jöhet létre, amely felépítés- és működésbeli zavarokhoz vezethet. A szivárgó bélszindrómás páciensek tápanyaghiányos állapotát mindenképpen korrigálni kell tápanyagokban gazdag étrenddel és megfelelő táplálék kiegészítők szedésével.

Mivel a megnövekedett béláteresztés és a hasnyálmirigy funkcionális zavara között összefüggés van, hasnyálmirigy enzimpótlásra is szükség lehet.

A harmadik kör: A bakteriális dysbiózis (bélflóra károsodás)

A dysbiózis egy olyan állapot, amelyben a betegség vagy funkciózavar kiváltói olyan alacsony fertőzőképességgel bíró organizmusok, amelyek megváltoztatják a szervezet anyagcsere vagy immunológiai válaszát. A normális bélflóra elleni immuntámadás a dysbiózis egyik fontos formája, amelynek része van a Crohn betegség és a Bechterew-kór kialakulásában. A leggyakrabban vizsgált terület a nem-szteroid gyulladáscsökkentő gyógyszerek hatása. Egyetlen adag aspirin pl. megnöveli a sejtek közötti áteresztőséget, részben a védőhatású prosztaglandinok szintézisét gátolva. E gyógyszerek rendszeres szedése gyulladással kísért krónikus hiperáteresztőséget hoz létre, amelyet antibiotikus (metronidazol) kezeléssel lehet enyhíteni. Mivel pl. rheumatoid artritiszben a betegek rendszeresen szednek nem szteroid gyulladáscsökkentőket fájdalomcsillapítás céljára, ill. más autoimmun betegek is gyakran kapnak szteroid kezelést, e kezelések kifejezetten rontják e betegségeket, mert fokozzák az áteresztő bél szindróma súlyosságát. Az autoimmun betegségek fő oka ugyanis a bélfalon rendellenesen átjutó különféle fehérjékre adott autoimmun reakciók.

A metronidazol Crohn betegségben és sokizületi gyulladásban kifejtett terápiás hatásáról rengeteg adat létezik. A bélflóra mesterséges és természetes antibiotikumokkal, probiotikumokkal, és étrenddel való megváltoztatása a harmadik stratégia a szivárgó bélszindrómák ördögi körének megtörésére. (A nyugati táplálkozás a magas szénhidrát-tartalma miatt olyan bélbaktérium fajok elszaporodását serkenti, amelyek 2.5 millió éven át háttérbe voltak szorítva. Ilyen pl. a Candida gomba és más káros baktériumok, amelyek mérgeket bocsátanak ki, ill. gátolják a számunkra hasznos baktériumok szaporodását. A paleolit táplálkozás pár hónap után kezdi visszaállítani a normál bélflórát. -Sz. G. megj.)

A negyedik kör: a máj stressz

A szivárgó bélszindrómás páciensek mája túlterhelt, hiszen meg kell próbálnia kiszűrni a makromolekulákat és oxidálni az enterotoxinokat. Ezen

erőfeszítései közepette a máj kimeríti a kén-tartalmú aminosav tartalmait. Ezek a mechanizmusok legjobban az alkohol által kiváltott májbetegségeknél figyelhetők meg. Bizonyos kutatók úgy gondolják, hogy az alkohol először megnöveli a belek áteresztőséget, ami májmérgezést (endotoxémiát) eredményez. Ez még tovább fokozza az áteresztőséget, megváltoztatja a máj anyagcseréjét, és stimulálja a reaktív elemek májszintézisét, amik az epébe jutnak. Ez a toxikus, szabadgyökökben gazdag epe még jobban megrongálja a vékonybél nyálkahártyáját és fokozza az áteresztőséget.

Praktikus megközelítés

Ha az alábbi betegségek közül bármelyik fennáll, gyanakodni kell a megnövekedett béláteresztőségre: gyulladásos bélbetegség, fertőző enterokolitisz, spondiloartropátia, akné, ekcéma, pszoriázis, csalánkiütés, HIV fertőzöttség, cisztás fibrózis, hasnyálmirigy elégtelenség, AIDS, májrendellenességek, irritábilis bélszindróma ételintoleranciával, nem-szteroid gyulladáscsökkentővel kezelt krónikus artritisz és fájdalom, krónikus fáradtsági szindróma, alkoholizmus, kemoterápiával kezelt daganat, lisztérzékenység, dermatitisz herpetiformis, autizmus, gyermekkori hiperaktivitás, környezeti betegségek, többszörös étel- és kémiai anyag érzékenység. Először a laktulóz/mannitol teszttel közvetlenül mérni kell az áteresztőséget.

HA A TESZT MINDEN ELEME NORMALIS, meg kell ismételni a páciensre jellemző mindennapos ételek elfogyasztása után. Ha a teszt étkezés laktulóz-kiválasztás növekedést (a hiperáteresztőség jele), vagy csökkent mannitol kiválasztást (felszívódási zavar jele) vált ki, specifikus ételintolerancia valószínűsíthető, és további ételallergia tesztek indokoltak. Miután a páciens végigcsinál egy négyhetes elhagyásos diétát, megismételjük a laktulóz/mannitol tesztet az csökkentett étrendben megengedett ételek elfogyasztása után. Ha normális eredményt kapunk, ez bizonyítja, hogy az összes főbb allergént kiszűrtük. Ha az eredmény abnormális, akkor további kivizsgálás szükséges.

Kommentár:

A szivárgó bélszindróma legújabbkori fejlődés, a nyugati táplálkozás terméke. Amint a Paleolit táplálkozás - korunk betegségei könyvemben bemutattam, a ma elterjedt betegségek a 19-20. század során jelentek meg és váltak gyakorivá. Számos táplálkozási irányzat hirdette már meg a "természetes táplálkozást", ám ezeknek az irányzatoknak a legfőbb hibája, hogy "ősinek" a pár ezer éves táplálkozást tekintik, ill. pszeudo-vallásos hiedelmekre alapozzák a táplálkozási elveket. A táplálkozástudomány evolúciós szemléletűnek kell (kéne) lennie, hiszen az emberi szervezet emésztőrendszere évmilliókon át alakult ki. A paleolit táplálkozás modellje a természeti népek táplálkozása. A természeti népeknél a civilizációs betegségek ismeretlenek. Táplálkozásukat jól ismerjük, könnyű tehát a kapcsolatot meglátni táplálkozásuk és egészségük között. A paleolit táplálkozás egyetlen alapelve: ne együnk olyat, amit évmilliókig nem ettünk. Ebben természetesen nem csak az értendő bele, hogy ne együnk gabonaféléket, burgonyát és egyéb gyorsan felszívódó szénhidrátokat, ne fogyasszunk tejtermékeket és hüvelyeseket, hanem értelemszerűen az is, hogy a különféle vegyszerekkel telített feldolgozott élelmiszereket is kerüljük. Az áteresztő bélszindróma ördögi köre, hogy az általa okozott betegségeket olyan gyógyszerekkel gyógyítják, amelyek tovább fokozzák a bélszivárgást, azaz hosszú távon rontanak a betegségeken. Számos autoimmun és allergiás betegség pusztán attól javulni kezd, hogy az emberek áttérnek a paleolit táplálkozásra, mert ez az étrend pár hónap alatt csökkenti a bél "lyukasságát". A paleolit táplálkozás és a betegségek kapcsolatáról Paleolit táplálkozás és korunk betegségei könyvemben részletesen írok, a főbb betegségeket részletesen tárgyalom.

Szendi Gábor
tenyek-tevhitek.hu

Törpefenyő

(Pinus mugo)

Leírás és előfordulás:

cserjés növekedésű, földön heverő, görbe törzset nevelő, gyakran többszörű fenyő. Magassága eléri a 3-4 m-t. Tüi 2-8 cm hosszúak, finoman fűrészesek, élénkzöldek. Tobozai kúposak vagy tojásdadok, hosszuk 3-6 cm, színük barnás vagy szürkés, felületük fényes, a pikkelycsúcsuk lapos. A Pireneusokban és az Alpokban honos.

Felhasznált része:

a levelekből és hajtásvégekből előállított illóolaj (*Pini pumilionis aetheroleum* - Ph. Hg. VII.).

Főbb hatóanyagok:

az illóolaj főbb alkotórészei a fellandrének, pinének és a delta-karén.

Főbb hatások:

antibakteriális, légzéskönnyítő és bőrvörösítő.

Ajánlott napi adagja:

leveleiből kinyert illóolajból 150-300 milligramm.

Felhasználás:

önmagában vagy összetett készítmények (légzéskönnyítő inhalálók, szauna olajok, légzéskönnyítő mellkasi kenőcsök, különféle fürdőkészítmények) alkotórészeként krónikus légúti megbetegedések, valamint izületi-, ill. izombántalmak kiegészítő kezelésére.

Megjegyzés:

az illóolaj a bőrt enyhén vagy közepesen irritálhatja.

