

Kris Gunnars:

## Hat érv amellett, miért ne higgyünk az egészségügyi hatóságoknak

– 1. (/2.) –

Az egészségügyi hatóságnak kiváló bűnlajstroma van. Amióta 1977-ben a low-fat (alacsony zsírtartalmú) diéta megbukott, az elhízás és a diabétesz arányszámai az egekbe szöktek. Újabb és újabb bizonyítékok vannak arra, hogy ez a táplálkozásmód nemcsak hatástalan, de egyenesen ártalmas az emberek számára. Az egyre szaporodó vizsgálatok ellenére a fő egészségügyi intézmények és ezek útmutatásai nem látszanak változni.

**Az alábbiakban hat pontban sorolom fel, miért nem bízom az egészségügyi hatóságokban.**

### 1. Sok hatóságot a gyorsétterem hálózattal rendelkező nagy cégek finanszíroznak/támogatnak anyagilag.

Egy tökéletesen működő világban elfogulatlanok kellene lenniük azoknak a szakembereknek, akik az étrendbeli irányelveket meghatározzák, valamint a jövőbeli és jelenlegi táplálkozástudomány szakembereit képezik/oktatják. A tudománynak kellene vezetni őket, nem pedig elavult dogmáknak, politikai nyomásnak vagy anyagi érdekeknek.

Sajnos azonban nem élünk tökéletes világban. Olyan világban élünk, amit a pénz ural, és a jelentősebb nagyvállalatok mindenre kiterjesztik befolyásukat, beleértve az egészségügyi intézményeket is, amelyeknek egészségünk kellene védelmezniük.

Ennek legjobb példája a Táplálkozástudományi és Dietetikai Akadémia, a világ legnagyobb táplálkozástudományi szakértőinek szervezete (korábban ADA -Amerikai Dietetikus Szövetségként ismert). Ez a szervezet engedélyezi és oktatja a bejegyzett dietetikusokat, azokat a szakembereket, akiket a végső szaktekintélyeknek tartunk az egészséges táplálkozás kérdéseiben. Ezt a szervezet azonban anyagilag erősen támogatják az silány ételkegyártó nagyvállalatok.

**Íme néhányan a leghűségesebb szponzorok közül:**

TABLE 2: Most Loyal Corporate Sponsors	
Academy Sponsors 2001-2012	
	12 years 10 years 10 years 9 years 9 years
Academy Partners 2008-2012	
	10 years 10 years
Partners or Premier Sponsors 2008-2012	
	10 years 10 years 10 years 10 years

A Coca Cola, a Pepsico és a Mars cégek hatalmas összegekkel támogatják az akadémiát. Még oktatókurzusokat is indítanak a bejegyzett dietetikusoknak, melyek során azt tanítják, hogy a cukor nem árt a gyerekeknek.

Itt megjegyzem, nagyon sok bejegyzett dietetikus komolyan tiltakozik az efféle érdekellentét miatt.

(Az is nehezen értelmezhető, hogy a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének **partnerei** közt miért szerepel kiemelt helyen az Édességgyártók Szövetsége? - Sz.G.)

### 2. Még mindig azt állítják, hogy a telített zsír szívbetegséget okoz.

A 20. század közepén jelentős szívbetegség járvány kezdődött Amerikában. Néhány nagyon befolyásos tudós meggyőződéssel állította, hogy a telített zsír, megemelve a vérben a koleszterin szintet, a szívrohamok fő okozója. EZ az "étrend-szív hipotézis" azóta is az étrendi ajánlások sarokköve. Ez okból tanították nekünk, hogy kevesebb húst és zsírt fogyassunk, növeljük viszont a magas szénhidrát tartalmú táplálékok, pl. gabona, bevitelét.

Ez a hipotézis azonban nagyon gyöngye lábakon állt, és mára be is bizonyosodott, hogy nem igaz.

Az elmúlt évtizedekben sok nagy vizsgálat tanulmányozta ezt a kérdést. Egy 21 követéses vizsgálatból álló,

összesen 347 747 résztvevő adatait összefoglaló tanulmány arra a következtetésre jutott, hogy nincsen kapcsolat a telített zsír és a szívbetegségek között. Számos más vizsgálat is ezt az eredményt erősíti meg.

Az igazság az, hogy a telített zsír valójában a HDL, azaz a „jó” koleszterin-szintet emeli meg, ami valójában csökkenti a szívbetegség kockázatát.

A telített zsír az LDL, azaz a „rossz” koleszterin szintet is megváltoztatja: az apró, kis sűrűségű részecskékből álló LDL-ből (nagyon rossz) nagy részecskékből álló LDL (jóindulatú) alakul ki.

Az az elgondolás, hogy a telített zsír szívbetegséget okoz, mindvégig mítosz volt. Ennek ellenére, a fő egészségügyi szervezetek még mindig azt állítják, csökkentenünk kellene a zsírfogyasztásunkat.

### 3. Azokat a szervezeteket, amelyeket nem az ételgyártó cégek támogatnak, a gyógyszeripar támogatja.

Nem csupán a „junk food” vállalatok húznak hasznot abból, hogy az emberekkel egészségtelen ételeket etetnek meg, hanem a gyógyszeripar is. Minél több a beteg, annál több gyógyszert adnak el. Az egyik legfélelmetesebb és leggyorsabban előretörő betegség napjainkban a 2-es típusú cukorbetegség, ami több mint 300 millió embert érint világszerte. Ezt a betegséget főként a helytelen táplálkozás okozza, és együtt jár más életmód betegségekkel, mint pl. a metabolikus szindróma, az elhízás.

Ez a betegség csaknem teljesen gyógyítható. Azok a népek, akik nem a nyugati „junk food” étrenden élnek, nem szenvednek a 2-es típusú cukorbetegségben.

Amerikában az Amerikai Diabétesz Társaság (ADA) hivatott - legalábbis ezt állítják magukról - harcolni a cukorbetegség ellen. Kinyilatkoztatott céljuk, hogy támogassák a kutatásokat, objektív, bizonyíték alapú információkkal szolgálják az embereket.

Dietetikai tanácsaik azonban nem igazán tükrözik ezt az elhatározást. Az ADA javaslata az, hogy a cukorbeteg zsírban szegény, szénhidrátban gazdag étrendet kövessenek. Bárki, még alapszintű biokémiai ismeretek birtokában is, könnyen megértheti, hogy ez miért jelent katasztrófát a cukorbeteg számára. A cukorbeteg nem tudja megfelelően feldolgozni a szénhidrátokból származó glukózt, csak gyógyszerek segítségével képesek vércukorszintjüket lecsökkenteni. Lássuk csak, melyik gyógyszercég mennyit fizet ezért a kitűnő tanácsért:

- Abbott Laboratories - 675 741\$
- Amylin Pharmaceuticals - 502 235\$
- BD Diabetes Care - 526 704\$
- Boehringer-Ingelheim Pharmaceuticals - 1 115 827\$
- Eli Lilly and Company - 2 436 840\$
- Merck - 1 118 925\$
- Pfizer - 185 073\$
- stb.

2011 -es adat: 15 millió dollár az ADA-nak a gyógyszeripari cégektől. (Ezt az információt az ADA hivatalos honlapján ellenőrizheti.)

Az egész valahogy úgy megy, hogy a gyógyszercég fizet az ADA-nak, az ADA sok szénhidrát alapú étrendet javasol a cukorbetegnek, a cukorbeteg követi a „szakértők” tanácsát, és ettől nagy mennyiségű gyógyszerre és inzulinra van szükségük. A gyógyszercégeknek busasan megtérül az ADA támogatása. Nem az a fickó vagyok, aki hisz az összeesküvés elméletekben. De az a tény, hogy a cukorbetegnek a szénhidrátalapú étrend a „haláluk”, az ADA mégis ezt javasolja nekik, nincs más magyarázat a dologra, mint az „összeesküvés”.

A gyógyszerek nem gyógyítják meg a 2-es típusú cukorbetegséget, csupán elfedik a tüneteket. Ezek az emberek gyorsabban öregszenek, megvakulnak, végtagjaikat amputálni kell, vagy szívbetegségben korán meghalnak.

Véleményem szerint a gyógyszercégek pénzét elfogadni és magas szénhidrát tartalmú étrendet javasolni az emberiség elleni bűncselekmény, különösen akkor, amikor van más megoldás, ami ingyenes, és tudományosan bizonyított, hogy sokkal jobban működik! (Lásd. a cukorbetegségről szóló írásomat a **Paleolit Életmód Magazin** első számában. - Sz. G. Egyébként ha valaki megnézi a **Magyar Diabétesz Társaság** honlapját, kilenc gyémánt és arany fokozatú szponzor díszel az oldal tetején, az ezüst és bronzfokozatú támogatók már nem fértek ki. Ezzel összefüggésben kell értelmeznünk azt a mondatot is, hogy „Fontos tudni, hogy a betegség jelenleg nem gyógyítható...”, miközben a 2-es típusú diabétesz megfelelő étrendre nyomtalanul elmúlhat.)

– Befejező rész következik –

# Tiszafa

(Taxus baccata)

## Leírás és előfordulás:

örökzöld fa vagy terebélyes cserje. A Bakonyban őshonos, szigorúan védett állománya van. A növény eszmei értéke 10.000 Ft. Törzse felálló, csavarodó, gyakran már többször elágazó. A többnyire vízszintesen fekvő ágainak köszönhetően koronája kúp alakú. Magassága többnyire 10-15 m, de vannak 25-30 méternél magasabb példányai is. Kérge rozsdabarna, az idősebb fák esetében kerek vagy hosszúkás lapokban leváló. Lapos, színükön élénkzöld, fonákukon világosabb zöld színű, 2-3 cm-es tűlevelei az oldalhajtásokon kétoldalt szabályos síkban helyezkednek el és kissé lehajlóak. Virágaik tavasszal nyílnak. A porzós virágok sárga, a nővirágok zöld színűek. Augusztusban - szeptemberben érő, dekoratív csonthéjas ártalmát eleinte zöld, később élénkpiros, húsos magköpeny veszi körül. A magvak mintegy 4-5 mm hosszúak, barna vagy ibolyás színűek. Az édeskés ízű húsos magköpeny kivételével a növény minden része mérgező alkaloidot, taxint tartalmaz.

## Felhasznált része:

a levél (*Taxus baccatae folium*).

## Főbb hatóanyagok:

taxán-származékok, bioflavonoidok és cianogén-glikozidok.

## Főbb hatások:

citotoxikus és tumorellenes.

## Ajánlott napi adagja:

a feldolgozott forrásokban nincs megadva.

## Felhasználás:

különböző dagasztott megbetegedések kezelésére és életminőségük javítására, gyári készítmények formájában.

## Megjegyzés:

házaszerként semmilyen formában nem használható! A feldolgozott drog természet állományból származik. A taxán-származékok kedvező tulajdonságait az Észak-Amerikában honos oregoni tiszafából (*T. brevifolia* Nutt.) előállított kivonatok vizsgálata során ismerték meg.

