

Ramsey:

Lépünk vissza az alapokhoz... Miként segít az olcsó cink az immunöregedéssel szemben?

– 1. rész –

Fordította: Szendi Gábor

Forrás: Heath Ramsey: Getting Back To Basics...How Low-Cost Zinc Helps Combat Deadly Immunosenescence LEF Magazine 2014 március pp:56

A cink több, mint 2000 speciális, a DNS kiolvasásban szerepet játszó fehérjében tölt be fontos szerepet. Ez magyarázza azt is, hogy a cink több ezer alapvető biológiai funkcióban vesz részt. A cinkhiányt több mint ötven éve ismeri az orvoslás, de ennek az alapvető elemnek az egészségre gyakorolt hatásairól mégsem vesznek tudomást. Korábban már volt szó a cink menstruációs görcsöket csökkentő hatásáról, most a további hatásokat ismertetem.

A széleskörű tudományos vizsgálódások világossá tették, hogy a cink hiánya igen gyakori és komoly betegségekkel áll kapcsolatban. Az idősök döntő többsége cinkhiányban szenved. Mivel a cink megannyi biológiai funkcióban játszik szerepet, az egyszerű cinkhiánynak igen sokféle egészségügyi következménye van.

A cinkhiány az immunfunkciók csökkenését eredményezi és ez számos betegség forrása lehet.

Hiánya hozzájárul

- az atheroszklerózishoz,
- a rákhoz,
- neurológiai betegségekhez,
- autoimmun betegségekhez és
- más, korrall járó betegségekhez.

Az egyik pont, amire a kutatók koncentrálnak, az immunfunkciók korrall járó hanyatlása. Ez a hanyatlás az idősebb embereknél fokozott kockázatot jelent a fertőző betegségekre és sok más betegségre a rákot is beleértve. Szerencsére a cink megfelelő mennyiségben való pótlása életmentő hatással bír a korrall járó betegségekkel szemben. A vizsgálatok szerint idős korban a cinkpótlás visszaállítja a vírusok és a rák ellen védelmet jelentő ölü sejtek (egyfajta immunsejt) normál funkcióját, valamint serkenti az immunrendszer öregedéssel szembeni hatását.

Immunöregedés: Az immunrendszer hanyatlása

A cinkhiány nagyon gyakori idős korban. Mint annyi más fontos összetevő, a cink szintje is csökken a korrall. De ez csak a bajok egyik fele. A másik oldala a dolognak, hogy az emberek napi szinten nem fogyasztanak elég tápanyagot. A hivatalos ajánlásban napi 15 mg cink szerepel. De még ennek is csak a feléhez jut a 60 feletti 35-45%-a. A tudósok szerint a cinkhiány közvetlenül oka az immunrendszer öregedésének.

Az immunrendszer öregedésekor csökken az immunsejtek száma, amelyek felismerik és megsemmisítik a rendellenes sejteket (úgy mint baktériumokat, vírussal fertőzött sejteket, ráksejteket).

Ennek következtében az idős emberek fokozottan hajlamosak fertőzésekre és rákra, és a védőoltások is kevésbé hatásosak náluk.

Az immunrendszer öregedése megnöveli és súlyosbítja az autoimmun betegségeket is (mint pl. a reumatoid arthritis vagy a lupusz), melyekben az immunrendszer támadja a saját szöveteket. Az immunrendszer öregedése fokozza a szervezet gyulladásszintjét is, ami atheroszklerózishoz, csonttritkuláshoz és fokozott rákkockázathoz vezet.

Küzdelem az immunöregedéssel szemben cinkkel

Az immunöregedés nagyon komplex folyamat, jelenleg is kutatás alatt áll. Amit a tudósok már megértettek, hogy az időskori immunrendszer a folyamatos átalakulás eredménye. Ez azt jelenti, hogy lehet az öregedés jelensége ellen küzdeni, melyben a cink egy fontos összetevő. Figyelemre méltó hasonlóság van az immunöregedés és a cinkhiány között, és ez a hasonlóság oly szembeötlő, hogy a tudósok ezt nem tartják véletlen egybeesésnek.

A cinkhiány csökkenti a csecsemőmirigy aktivitását, s ez gátolja az ölü T-sejtek termelődését. Ez eltolja az egyensúlyt a szupresszor sejtek irányába, ami csökkenti az immunválaszt.

Az alacsony cinkszint növeli az autoimmunitás előfordulását és a fokozott gyulladást (amint látható ez az immunöregedés esetén is). A normális határértékén álló cinkszint már károsíthatja az immunműködést és csökkenti a vakcináció hatását. Bár az elégtelen cink nem valószínű, hogy egyetlen oka volna az immunöregedésnek, de úgy tűnik, az egyik fő hozzájárulója.

A fiatalkori cinkszint helyreállítása azt jelenti, hogy lassul az immunöregedés és ez védelmet jelent a rák, fertőzések, autoimmunitás és krónikus gyulladással szemben.

Idős korban a cinkpótlás a következő előnyökkel jár:

Visszaállítja az ölü sejtek normál funkcióját, hogy megküzdjön a vírusfertőzéssel és ráksejtekkel

Fokozza a fehérvérsejtek stresszválasztát, ami egy öregedés ellenes hatás

Felfokozza a vakcinára adott immunválaszt, ami idősöknél életbevágó lehet a veszélyes fertőzésekkel szembeni védelemben

Fokozza a sejtes immunitást és javítja idős egereknél az életkilátásokat

A cinkpótlást olyan széles körben elismerik, mint az egészséges immunműködésben alapvető tényezőt, hogy nemzetközi egészségügyi programokban széles körben alkalmazzák a halálozás csökkentésére súlyos hasmenésben, maláriában és TBC-ben.



A cink megküzd a fertőzésekkel

A 60 év felettiéknél a légző rendszer fertőzései komoly fenyegetést jelentenek az egészségre nézve. A cink pótlása segít lecsökkenteni e veszélyes fertőzések kockázatát idős korban.

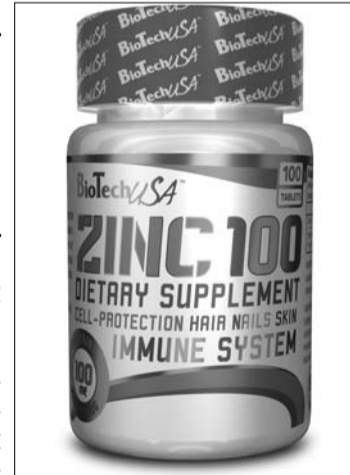
Egy vizsgálatban napi 45 mg cink lecsökkentette az összes fertőzés előfordulását, beleértve a légúti fertőzéseket is. És egy igen magas (80 mg/nap) cinkadag 6,5 éves követés során 27%-kal lecsökkentette az összhalálozást. (Fontos megjegyezni, hogy a 90-100 mg/nap adagnál nagyobb dózisok már negatívan hathatnak az immunműködésre és húgyúti problémákat okozhatnak.)

Két specifikus fenyegetettség van, amelytől a cink megvéd: ez az influenza és a tüdőgyulladás.

Az idősök körében a tüdőgyulladás az egyik vezető halál ok az USA-ban. A tüdőgyulladás az immunöregedés miatt gyakori ebben az életkori csoportban. De emlékezzünk, az immunöregedés a cinkhiány egyik közvetlen következménye. Ez megmagyarázza, hogy az alacsony cinkszintűek miért hajlamosabbak a tüdőgyulladásra, a súlyosabb fertőzésre, a hosszabb antibiotikus kezelésre és a tüdőgyulladástól eredő halálra, mint az egészséges cinkszintűek.

Szerencsére a vizsgálatok szerint egyszerűen a cink normál szintre való beállítása segít megküzdni a tüdőgyulladással, 41%-kal lecsökkentve az előfordulását, és felére csökkenti az antibiotikum használatot és lerövidíti a betegség idejét. Egy két éves, öregek otthonában végzett vizsgálatban 20 mg cink és 100 mikrogramm szelén a placebo csoporthoz képest lecsökkentette a légúti fertőzések számát.

(A befejező rész: következő lapszámunkban)



Csombormenta

(Mentha pulegium)

Leírás és előfordulás:

élvő, tarackos növény. Árterületeken, iszaptársulásokban, szikeseken, mocsaras és nedves réteken, legelőkön sokfelé előfordul. Magassága 10-50 cm, hajtásai négyélűek, elterülők vagy felállóak, egyszerűek vagy elágazóak. Indás vagy lehajló szárai meggyökeresednek és újabb hajtásokat nevelnek. Az egész növény gyéren szőrös vagy kopaszodó. Levelei a növény megjelenéséhez hasonlóan igen változók, rendszerint rövid nyelűek, 0,5-2,5 cm hosszúak, tojásdadok, lekerekített vállúak. Szélük ép, hullámos vagy enyhén fogazott. A virágok levélhóonalji állórvökbe rendeződnek, ibolyáspirosak, 0,5 cm hosszúak, július-szeptemberben virítanak. Termése makkocská. Igen erősen illatozó növény.

Felhasznált részei:

a virágos hajtás (*Menthae pulegii herba*, *Pulegii herba*) és az illóolaj (*Pulegii aetheroleum*, *Menthae pulegii aetheroleum*).

Főbb hatóanyagok:

illóolaj (pulegon fő alkotórészrel) és cserzőanyagok.

Főbb hatások:

nyákoldó, fertőtlenítő és szélhajtó.

Ajánlott napi adagja:

levélből 3-6 gramm.

Felhasználás:

a népi gyógyászatban teáját köhögéscsillapításra, hasmenésre és bélpanaszok ellen javasolják, a fitoterápiában nálunk nincs jelentősége; illóolaját hurutos légúti és emésztőszervi megbetegedések kezelésére alkalmas összetételekben, ill. kozmetikai készítmények alkotórészeként.

Megjegyzés:

az illóolaj öngyógyítás keretében történő belsőleges alkalmazása nem javasolt.

Nem tévesztendő össze a hasonlóan nedves területeket kedvelő növényvel, a vízi mentával (*Mentha aquatica*), melynek leveleit és leveles hajtásait ugyancsak gyűjtik.

