

Ramsey:

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

– 2. 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

Egy másik nagyobb vizsgálatban ugyanez a cink és szelén adag javította a tüdőgyulladás elleni vakcinációra adott antitest választ.

A cink jótékony hatásának bizonyult az influenza ellen is. Ez egy másik, idős korban különösen veszélyes fertőzés. Az influenza vírus megfertőzi a tüdőszövetet és a gyulladást okozó programozott sejthalálon keresztül gyors szövetpusztulást idéz elő. A cink képes közvetlenül megküzdeni az influenza ezen negatív hatásaival.

A laboratóriumi vizsgálatok szerint a cinkpótlás a sejtkultúrákban gátolja a gyulladást, leállítja a programozott sejthalált és lecsökkenti a fertőzött sejtekből kibocsátott új vírusok számát. Humán vizsgálatok megerősítik ezt az eredményt. A megelőzés szempontjából a legfontosabb, hogy a cinkpótlás időseknél markánsan megnöveli az influenza elleni oltásra adott immunválaszt. Az influenza ellenes antitestek a cinket szedők 87%-ban megjelentek, míg a cinket nem szedők közül csak 41%-ban volt megfigyelhető. A vakcina hatására a cinket szedőkben a fehérvérsejt szaporulat tízszerese volt a kontrollcsoportéhoz képest.

Támogassa szervezete rákellenes védelmi rendszerét

Akár tud róla, akár nem, mindannyiunkban naponta tucatnyi rákra hajlamos sejt keletkezik. Hogy nem alakul ki bennünk nap mint nap valamilyen daganat, az a természetes ölü sejteinknek köszönhető, akik megkeresik és elpusztítják a rendellenes sejteket.

A cink alapvetően szükséges ennek a rákellenes rendszernek a működéséhez. Ezért, amikor a cinkszint lecsökken, megemelkedik a rákos megbetegedések száma, különösen a szájbán, nyelőcsőben és gyomorban. Az emésztőrendszer e szövetei különösen érzékenyek, mivel nagyobb mértékben vannak kitéve mérgeknek, amiket elfogyasztunk.

Testünk cinkszintjének visszaállításával megelőzhetjük a természetes ölüsejtek funkcióinak elvesztését, lecsökkentjük a rák kialakulását elősegítő gyulladást, és lecsökkentjük a ráksejtek újérő képességét. Végeredményként, a cinkpótlás a cinkhiányos állapotokban lecsökkenti a nyelv, nyelőcső, gyomor és vastagbélrák kialakulását vagy progresszióját.

A cink további védelmet nyújt azáltal, hogy kiéhezteti a cukorra éhes tumorokat. A ráksejtek a normál sejtekhez képest nagy mennyiségben vesznek fel cukrot, feltehetőleg a gyorsan növekvő daganatok nagy energiaigénye miatt. A cinkpótlás lecsökkenti a tumorok cukorfelvételét, lecsökkentve ezzel a daganatok növekedését és terjedését.

A cink fontos az emésztőrendszeren kívüli daganatok ellen is. A magas cinkszintet mutatóknak az alacsony cinkszintűekhez képest 42%-kal kisebb a kockázata a gyakori vérrákra, a non-Hodgkin's lymfómára. És a nyak- és fejrákos betegek közel 65%-a cinkhiányos.

A prosztatarák szintén érzékeny a cinkre. Normálisan a prosztata más szövetekhez képest tízszer annyi cinket tartalmaz, de a prosztata cinktartalma rohamosan csök-

kenni kezd, amint kialakul a rákos elváltozás. A cinkpótlás visszaállítja a prosztata normál cinkszintjét és lecsökkenti a daganat fejlődését serkentő IGF-1 szintjét. A pótlás támogatja a prosztatában a természetes antioxidáns enzimeket; ezeket az enzimeket a rákos elfajulás magas oxidatív hatása károsítja.

Még ha az Ön cinkszintje megfelelő is, a cinkpótlás további védelmet nyújthat a rákkal szemben. A normál cinkszintű állapotokban a mesterségesen indukált tumorok 25%-al kisebbek, ha az állat cinkpótlásban is részesül.

Cukorbetegség és elhízás

A tudomány már igazolta, hogy a cink olyan fontos a diabétesz megelőzésében és kezelésében, hogy ma már széles körben elfogadott fontos étrendi kiegészítő azoknak, akiknél a diabéteszre fokozott hajlam mutatkozik, vagy még inkább azoknak, akik már cukorbetegek.

A cink részt vesz az inzulín szintézisében, tárolásában és kibocsátásában. A cinkhiány kapcsolatban áll az inzulínrezisztenciával, a csökkent glukóztoleranciával és az elhízással. Egy vizsgálatban elhízott egyének napi 30 mg cinkpótlásban részesültek, és egy hónap alatt szignifikáns súlycsökkenést és trigliceridszint csökkenést tapasztaltak. A vizsgálatok azt mutatják, hogy a cink lecsökkenti az éhomi és az étkezés utáni vércukorszintet, és csökkenti a vércukorszintet hosszabb távon mérő HbA1c értékét is. A cinkpótlás javítja az inzulínérzékenységet is és csökkenti az inzulinszintet; ezek a főbb mutatói a prediabéteszes állapotoknak.

A vérben a magasabb cinkszint a következőkkel áll kapcsolatban:

10-15%-kal csökkenti a diabétesz kockázatát
34-43%-kal csökkenti a glukóz intolerancia kockázatát
12-13%-kal csökkenti a hasi elhízást
23-43%-kal csökkenti a koszorúér betegség kockázatát

Egy további vizsgálatban a testtömeg és a BMI csökkent napi 20 mg cink adására. Ez különösen fontos, mert az elhízás szoros kapcsolatban áll a magas inzulinszinttel és a rákkal. A cinkpótlás jelentősen javította az idegek vezetési sebességét is, ami a diabéteszes idegi károsodás egyik mutatója szokott lenni.

Összegzés

A lényeg, hogy egy olyan egyszerű kiegészítő, mint a cink, képes lassítani vagy visszafordítani az immunöregedést. A vizsgálatok szerint a cinkpótlás lecsökkenti olyan súlyos fertőzések kockázatát, mint a tüdőgyulladás vagy az influenza. A laboratóriumi vizsgálatok igazolták a cink komoly rákmegelőző hatását is. Még az olyan együtt járó bajok, mint az elhízás és diabétesz is enyhülést mutat a cinkterápiára, mivel javul a vércukorszint, csökken a testtömeg, és ritkulnak a diabéteszes komplikációk, mint ideg- és vesekárosodás.

Kiegészítés: A cink és a réz

A "Kiegyensúlyozó Hatás Kutatás" azt bizonyította, hogy a magasabb cinkdózis szignifikáns javulást eredményezett. Azonban a tartós, 50 mg napi adagot meghaladó cinkpótlás gátolja a réz hasznosulását és rézhiányhoz vezet. A nagy mennyiségű cinkbevitel fokozza a bélrendszerben a rezet megkötő fehérjének, a metallothioneinnek a szintézisét. A metallothionein foglyul ejti a rezet a bélszövetekben és megakadályozza a felszívódását. A rézhiány olyan tünetekhez vezethet, mint vérszegénység, a neutrofil (a legnagyobb számban keringő fehérvérsejt típus) szám csökkenése, csont abnormalitások, beleértve a csonttörést is. A réz alacsony szintje megemeli a koleszterin szintet, csökkenti a glukóz toleranciát és megváltoztatja a szívritmust.

Folyamatos, 50 mg-nál magasabb dózisban történő cinkpótlást ezért ki kell egészíteni napi 2 mg rézzel is! A rövid ideig tartó fokozott cinkbevitel (menstruációs fájdalom megelőzésére, vagy megfázáskor) nem befolyásolja a réz anyagcserét.

Közönséges kökény (Prunus spinosa)

Leírás és előfordulás:

kis termetű, sűrű ágú, ágtövisekkel borított cserje. Száraz tölgyesekben, karsztbokorerdőkben, erdőszéleken és töviskés társulásokban gyakori. Kérge feketés, fiatal ágai hamvasak. Az erős hosszúhajtások levelei visszás-tojásdadok vagy tojásdadok, 2,5-3,5 cm hosszúak, 1,5-2 cm szélesek. A rövidhajtások levelei megnyúlt visszás-tojásdadok vagy hosszúkás elliptikusak, 2-5 cm hosszúak, 1-2 cm szélesek. A levelek széle élesen fűrészelt. Az 1-1,5 cm átmérőjű virágai magánosan vagy 2-3-asával a levelek kihajtását megelőzően, március-áprilisban nyílnak. A törpehajtásokon olyan sűrűn állnak, hogy teljesen elborítják a bokrokat. Csonthéjas termése 1-2 cm átmérőjű hamvaskék gömböcske, mely igen fanyar és csak teljesen érett állapotban fogyasztható, amikor a dér már „megcsip-te”.

Felhasznált részei:

a virág (*Pruni spinosae flos* - Ph. Hg.!, = *Acaciae germanicae flos*) és a termés (*Pruni spinosae fructus*/=*bacca*/, = *Acaciae germanicae fructus*/=*bacca*/), ritkábban a kéreg (*Pruni spinosae radices cortex*).

Főbb hatóanyagok:

a virágok flavonoidokat, a termések növényi savat, cserzőanyagokat és C-vitamint tartalmaznak.

Főbb hatások:

a virág enyhe vizelet- és hashajtó, a termés és a kéreg összehúzó.

Ajánlott napi adagja:

a feldolgozott forrásokban nincs megadva.

Felhasználás:

a virágot salaktalanító, fogyasztó és reumás megbetegedések kezelését kiegészítő teakeverékekben; a termést és a termések présnedvét hasmenés elleni teakeverékek alkotórészeként, ill. fogínyecsetelőkben.

A virágokból készült kivonatot és párlatot a likőriparban édes és keserű likőrök ízkiegészítőjeként használják fel.

