

Őrizd meg életed legnagyobb kincsét, az egészséget

Egy rövid tanulmány különböző forrásokból

Dr. Pusztai Árpád világszerte ismert biokémikus, akinek már a neve hallatán is valósággal kileli a hideg a géntechnológiában érdekelt cégek vezetőit.

Dr. T. Colin Campbel / Dr. Lindeberg, S / Dr. Robert M. Kradjian

Vigyázz az Egészségedre

Védjük Gyermekünk Egészségét

Mérgező italunk a tej

A gabona fogyasztás veszélyei

Cukor az édes méreg

Mennyire mérgez a kávé és a kóla?

A szójatermékek egészségkárosító hatásai

A mikrohullámú sütő ártalmai

Az alkoholfogyasztás

INTER – EURO PUBLISHING

Tartalomjegyzék

A tej rövid története / 5.....

A pasztörizálás és homogenizálás

A tej és a tejtermékek egészségkárosító hatásai / 6.....

Meghökentő adatok

A tehéntej hatása a cukorbetegség előidézésébe

A tejben sok a kalcium = erős csontok?

Váladéktermelődés, légúti nehézségek, allergia, bélgörcs

Tüdőrák, vastagbélrák, petefészekrák

A tejcukor- (laktóz-) érzékenység, allergia

Baktériumok / Mellrák / Prosztaták

Mivel lehet helyettesíteni a tejet?

Hogyan lehet a csontokat kalciummal feltölteni?

A1 és A2 tehen

Mérgező italunk a tej / 15.....

A gyermek és a tej

A gyermek és a cukorbetegség

A tej és a rák / A csontok és a tej

Tej és szívbetegség / A tej és az ember

<i>Alkalmazkodtunk-e a tejhez és a kenyérhez? / 24.....</i>	24.....
<i>A gabona fogyasztás veszélyei / 25.....</i>	25.....
<i>A gabonaérzékenység új megvilágításban / 29.....</i>	29.....
<i>Melyik gabonafajta fogyasztható? / 30.....</i>	30.....
<i>A rizs különböző fajtája.</i>	
<i>A legegészségesebb a barna rizs.</i>	
<i>Vad rizs / Köles / Hajdina / Quinoa</i>	
<i>Cukor az édes mérge / 33.....</i>	33.....
<i>Az édesítés története</i>	
<i>Az alkoholképződés</i>	
<i>A szívinfarktus / Cukorbetegség</i>	
<i>Tudta, hogy a cukor mérge?</i>	
<i>Milyen károkat okoz a cukor a szervezetben?</i>	
<i>A cukor ártalmi / 36.....</i>	36.....
<i>Cukor és a rák</i>	
<i>Mesterséges édesítőszer</i>	
<i>Mit szabad enni?</i>	
<i>A 3 fehér mérge: só, cukor, liszt / 38.....</i>	38.....

Mennyire mérgező a kávé és a kóla? / 40.....

Koffein – kávé, kóla / Teobromin – kakaó, csokoládé

Tein – fekete tea

A kávé ártalmas a bőrbetegségekre.

A Coca-Cola a lassú halál itala! / Hasznos információ

A szójatermékek egészségkárosító hatásai / 43.....

Érvek és ellenérvek

Isoflavonok, egészségesek-e vagy károsak?

Savas kémhatás / És ekkor jön egy újabb szereplő

A mikrohullámú sütő ártalmai / 49.....

Nem lesz egészséges sejtépítés

Kutatók döbbenetes megállapításai

A mobil mint kis mikrosütő

Sérül a vízstruktúra és a molekulaszervezet

Svájci kísérleti eredmények

Az alkoholfogyasztás / 56.....

Szabadulás az „alkohol karmai” közül

A tej rövid története

Az emberiség történetében 8-15000 évvel ezelőtt forradalmi változások történtek a táplálkozásban. Kialakult a földművelés és az állattartás.

Ezt általában fejlődésnek szokták tekinteni, holott valójában a hirtelen megnövekedett népesség miatt előálló élelmiszerhiány okozta krízisről beszélhetünk. A krízis szükségmegoldásokat szült, így lettek a gabonafélék és a tej mindennapi táplálékunk.

Elődeink, akár csak a többi emlős, csak a szopási időszakban rendelkezett a tejcukrot lebontani képes laktáz enzimmel. A laktáz enzim mind az emlősökben, mind az emberiség nagyobb részében felnőttkorra inaktiválódik.

Az elmúlt nyolcezer évben azonban az állattartó pásztornépekben, különösen éhínségek idején, nagy szelekciós nyomás nehezedett a laktóztolerancia fennmaradására. Európában, Nyugat-Indiában és Afrika Szahara alatti területein a népességben nagy arányban fordul elő laktóztolerancia, vagyis az itt élők -látszólag- gond nélkül tudják fogyasztani a friss, feldolgozatlan tejet is. Ezeken a területeken a népesség 90%-a képes a laktóz lebontására.

Ez azonban nem jelent anyagcsereszintű alkalmazkodást a tehéntejhez. Mivel az emberiség évmilliókon keresztül nem fogyasztott tejet, ez felveti annak a kérdését, vajon milyen hatással van az emberi szervezetre a tej többi alkotóeleme?

Amit ugyanis az emberek ma "ősi" tápláléknak tekintenek, az legjobb esetben is csak régi, de rosszabb esetben a modern élelmiszeripar pár éves kreálmánya. Ma a civilizált világ lakossága napi energia felvételének tíz-húsz százalékát tejből és tejtermékekből fedezi. Az emberi szervezet számára nem minden hasznos, ami ehető.

A pasztörizálás és homogenizálás

A 19-20. században a tejfogyasztás ugrásszerűen megnőtt, a tejet az egészséges táplálkozás egyik alapjának kezdték tekinteni. A nyers tej szállításával és forgalmazásával azonban új probléma támadt. A tejen keresztül számos betegség terjedt, s ezek közül az egyik legveszélyesebb a tuberkulózis volt.

Miközben a tüdőtuberkulózis rohamosan csökkent a lakásviszonyok és a higiéné javulása miatt, a többi szervet támadó szarvasmarha eredetű tuberkulózis gyakorisága nem csökkent. A veszélyt fokozta a tejszállítás fejlődése, amely lehetővé tette, hogy nagy tankerekben akár 1000 tehén tejét is összegyűjtsék feldolgozásra.

Ha csak egy tehén is beteg volt, az egész rakomány megfertőződött. A nyugati világ egészségügyi hatóságai az 50-es évektől kezdték komolyan venni a pasztörizálás teljes körű bevezetését. A pasztörizálással, majd az ultra magas hőfokon (130-140 Co-on) sterilizált tejjel szemben mára azonban komoly mozgalom bontakozott ki a "tudatosan táplálkozók" körében.

A pasztörizálás ugyanis halottá teszi a tejet, mondják a nyers tej hívei. Ám, ha a nyers tej fogyasztása a pasztörizálttal szemben valóban olyan előnyökkel járna, mint azt a nyers-tej mozgalom állítja, érdemes volna küzdeni a csiramentes nyers tejért. Ám erről szó sincs, mert a tej akár nyers, akár pasztörizált, különös veszélyeket rejt magában.

A tej és a tejtermékek egészségkárosító hatásai

Dr. Pusztai Árpád

Pusztai Árpád világszerte ismert biokémikus, akinek már a neve hallatán is valósággal kileli a hideg a géntechnológiában érdekelt cégek vezetőit.

Minden emlőstől származó tej, ivadékanak tápláléka, de semmi esetre sem a felnőtt emberé!

Ki ne hallotta volna nap mint nap, hogy „a tej egészséges” vagy „tápanyagokban gazdag”, „a gyermekek számára fontos” stb... Sajnos az alábbiak szerint pont az ellenkezője az igaz. Kérem, fordítson egy kis időt erre a fejezetre. Mindig az váltja ki a legnagyobb megdöbbenést és kételyt, amit nem a többség hangoztat vagy csinál.

„Vajon a tejet nem egy kémiai, biológiai és baktériumkocktélnek kellene-e hívni?” Dr. Robert M. Kradjian

Meghökkenő adatok

Ha a tej és a tejtermékek valóban egészségesek, akkor minél rendszeresebben fogyasztva belőlük, az egészség annál kicsattanóbbá kellene hogy váljon. De a felmérések hidegzuhanyként hatnak, és ennek az ellenkezőjét mutatják.

Dr. Robert M. Kradjian a honlapján kifejti, hogy a szakirodalom például 1988 és 1993 között 2700 tanulmányban foglalkozott a tejjel a „gyógyászat” címszó alatt. Ebből ő személyesen közel 500-at vizsgált meg.

Ezt írta: „Hogyan foglalhatnám össze ezeket a cikkeket? Még a borzalmas minősítésnél is rosszabbak egy picivel. Először is, egy szerző sem beszélt a tehéntejről mint mellékhatás nélküli, kiváló ételről és mint »teljes értékű ételről«, mint ahogy azt az ipar elhitette velünk. A megjelent tanulmányok fő fókuszában ezek voltak: bélgörcs, bélfertőzés, belső vérzés, vérszegénység, allergiás reakciók csecsemőknél és gyerekeknél, valamint fertőzések mint például Salmonella.

Még baljóslatúbb a szarvasmarha fehérvérűség vírusától való félelem, vagy a szarvasmarha BIV (bovine immunodeficiency virus) nevű AIDS-szerű vírusától, valamint a gyermek-cukorbetegség előidézésével való kapcsolatától. A tejben levő vérrel és fehér (genny-) sejtekkel, valamint a benne levő kémiai anyagok, permetek egész sorával is foglalkoztak.

Gyermekeknél ezek a problémák merültek fel: allergia, fül- és mandulafertőzés, agybavizelés, az asztma súlyosbodása, bélvérzés, görcsök és 1-es típusú cukorbetegség. A felnőtteknél a problémák inkább a szívbántalmak és ízületi gyulladás, allergiák, homloküreg-gyulladás és a sokkal komolyabb fehérvérűség, meg a lymphomában és rákban való közreműködése.”

A tehéntej hatása a cukorbetegség előidézésében

Finnország vezet az egy főre eső tejfogyasztásban, és ott a legnagyobb arányú az inzulinfüggő cukorbetegség száma is. (*New England Journal of Medicine* – 1992. július 30.)

Finn, olasz, amerikai, japán, kínai tudósok kimutatták, hogy a tehéntejben levő fehérjék a szervezetet antitestek képzésére serkentik, amelyek a hasnyálmirigy inzulintermelő béta-sejtjeit tévedésből megtámadják és lerombolják, mert azok nagyon hasonlítanak bizonyos tejfehérjékre. Ezek a

béta-sejtek termelik az inzulint. Minél fiatalabb korban éri a testet ez a hatás, annál maradandóbb az elváltozás, és annál nagyobb az esélye az 1-es típusú cukorbetegség kialakulásának azoknál, akik genetikailag gyengébbek.

A tejben sok a kalcium = erős csontok?

Ez a tévhit a legerősebb. Sajnos nem igaz! A tapasztalatok pontosan az ellenkezőjét mutatják. Csak összehasonlításként: az emberi tejben van a legkevesebb fehérje, és 4-szer kevesebb kalcium van, mint a tehéntejben, azaz a csecsemőknek csak ennyi kell.

Az angliai *Dr. Hegsted* kimutatása szerint azokban az országokban messze nagyobb arányú a csonttritkulásos esetek száma, ahol igen jelentős a tejtermékek fogyasztása. Ha valaki ezt genetikai okokra fogva eltussolná, akkor az országokon belüli vagy ugyanazon népcsoportok más-más országból származó eredményei is ezt támasztották alá (pl. kínai – hongkongi adatok stb.).

Egy 1994-es ausztrál felmérés szerint a tejtermékeket rendszeresen fogyasztó idősök körében kb. kétszer annyian szenvedtek medencecsonttörést, mint akik nem fogyasztottak tejtermékeket. Egy még jelentősebb harvardi tanulmány 12 éven át 77 761 nőt vizsgált meg: azoknál, akik napi 3-szor ittak tejet, nagyobb arányú volt a csonttritkulás és több csonttörést is szenvedtek.

Az okok kettős eredetűek. A tejben levő kalcium a szervezet számára egyrészt hasznosíthatatlan környezetben van. Másrészt az állati eredetű, felesleges fehérjemennyiség megnöveli a szervezet kalcium iránti szükségletét, hogy semlegesítse a savas fehérjék lebontott részeit, ezáltal felemészti a csontokat.

Egy életen át tartó, többnyire állati eredetű fehérjére (pl. tejtermékek, húsok) épülő táplálkozás lassan „felfalja” a csontokat. Ezzel szemben a növényi eredetű fehérjére építő táplálkozásnál jelentősen erősebb lesz a csontrendszer keménysége. Azaz az első és legfontosabb étkezési lépés: visszafogni vagy megszüntetni az állati eredetű fehérjéket tartalmazó ételek fogyasztását, amelyek többek között szívpanaszokat, magas vérnyomást okozhatnak és hozzájárulhatnak a rák keletkezéséhez is. Tehát az a mondás, hogy a tej hasznos mint fehérjeforrás, így nem igaz. Éppen emiatt (is) káros.

William B. Grant, Ph. D. az *Alternative Medicine Review*-ban kifejti, hogy a kis zsírtartalmú tej (ami még így is jelentős mennyiségű fehérjét tartalmaz) is

ártalmas, mert egyrészt a csökkentett méretű molekulák könnyebben bejutnak a vérkeringésbe, másrészt pedig az ilyen tejnek nagyon kevés a B-vitamin-tartalma. Minden ilyen fehérje lebontásánál, a B-vitamin hiánya miatt, hozzájárul a homocisztein felhalmozódásához, ami szívpanaszokhoz vezet.

Dr. Julian Whitaker orvos, aki a világ egyik legolvasottabb egészségügyi hírrovatait („Health & Healing”) szerkeszti, ezt írta:

„...Ha azt akarod, hogy erős csontjaid legyenek, akkor ne igyál tejet... Az a kijelentés, hogy a tej egészséges számodra, összehordott badarság. Míg a gyümölcsök, zöldségek és a teljes őrlésű magok dokumentáltan csökkentik a szívroham, a magas vérnyomás és a rák esélyét, a tejtermékek széles körben hangoztatott egészséges hatása legjobb esetben is erősen megkérdőjelezhető.

A tejtermékek egyértelműen összefüggésbe hozhatók a csontritkulással, szívpanaszokkal, elhízással, rákkal, allergiákkal és a cukorbetegséggel. A tejtermékek mindennek mondhatók, csak egészségesnek nem.”

Váladéktermelődé, légúti nehézségek, allergia, bélgörcs

Dr. Norman W. Walker szerint nagyon könnyű felismerni a legnagyobb tejfogyasztókat: ők azok, akik legtöbbször szenvednek a megnövekedett nyálkatermelődés miatt, pl. „folyó orr”, sok krákogás, nehezebb légzés.

A tej allergiái bizonyos gyermekeknél jelentkeznek a leghevesebben: szinusz (*arcüreg – A szerk.*) problémák, az asztma súlyosbodása, hasmenés, vashiány okozta vérszegénység (a tehéntej sokkal kevesebb vasat tartalmaz, mint az emberi tej), erős bélvérzés, fáradtság, viselkedészavarok formájában. A hat éven aluliak krónikus fülfertőzéseinek kb. 40 %-át a tej allergiái okozzák *Dr. Julian Whitaker* orvos szerint.

Tüdőrák, vastagbélrák, petefészekrák

A tej maga nem okoz rákot, de elősegíti olyan környezet megjelenését a szervezetben, amely a rákos sejtek kialakulásának kedvez. *Yasuo Kagawa*, japán biokémikus 1978-ban egy tanulmányban a következő megdöbbentő adatokat közölte:

Míg 1950 és 1975 között Japánban az egy főre eső tej- és tejtermékfogyasztás 38%-kal nőtt, addig a szívrohamok száma 35%-kal nőtt, a mellrákos esetek

száma 77%-kal emelkedett, a vastagbélrák is 77%-kal nőtt, a tüdőrákos megbetegedések száma pedig 300%-kal növekedett. Természetesen minden nem írható csak a tej számlájára, de az adatok valóban megdöbbentőek.

1989. április 15-én a Nemzetközi Rák Magazin beszámolt a Roswell Park-beli 569 tejfogyasztó és 569 kontrollszemély vizsgálatáról. A tanulmány szerint kétszeres volt a tüdőrák, 3,1-szeres volt a petefészekrák, 2,49-szeres a prosztatatarák megjelenésének az esélye a tejfogyasztóknál.

Norvégiában 1422 személyt vizsgáltak 11 és fél éven át. Azok körében, akik naponta 2 vagy több pohár tejet ittak, 3,5 szer több volt a nyirokszervi rákos megbetegedések száma, amit az okozhat, hogy bizonyos állati fehérjék emésztésénél antigén (ellenanyagképző) fehérjetöredékek jutnak keresztül a bélrendszer nyálkamembránjain.

A tejcukor- (laktóz-) érzékenység, allergia

Az emberi test 4-5 éves korig termel tejcukrot lebontó enzimeket, majd beszünteti az ilyen enzimek termelését. Melyik épeszű emlős az, aki még ezután is „szopni” akar? Az állatvilágban ez ismeretlen, csak az emberek fogyasztanak később is tejet, ráadásul egy más fajtát.

A sötét vagy fekete bőrű emberek rendkívül túlérzékenyek a tejcukorra. Legkevésbé a fehérbőrűek érzékenyek, persze egyénenként különbözően. Feltevések szerint az emberiség kb. fele túlérzékeny a tejcukorra, akiknél ez hasmenést, erős gáztermelést, hasi görcsöket válthat ki.

Baktériumok

Ezek egész garmadája, veszélyesebbnél veszélyesebb fajtái kerülhetnek a tejbe vagy szaporodhatnak el benne. Csak néhány a legtöbb bajt okozók közül: Salmonella, E. coli, Staphylococcus, TBC, BLV („bovine leukemia virus”) a szarvasmarha fehérvérűség vírusa (ez az amerikai tehének 3/4-ében benne van), a sejtfal nélküli paraTB (vagy másnéven MAP „Mycobacterium avium subspecies paratuberculosis”) vírus, amely a legújabb tanulmányok szerint a „gyógyíthatatlan” (emberi) Crohn-kór okozója (az USA-ban tömegesen fertőz) stb.

A két leghírhedtebb tehenbetegség a BIV („bovine immunodeficiency virus”), ez a „gyógyíthatatlan tehen AIDS”, meg a BSE („bovine spongiform encephalopathy”). Ez utóbbi vírus okozta a „kergekórt”.

Az egyetlen dolog, ami a vírusok és az ember között van, az a pasztörizáció (15 másodpercig 72 °C) . Sajnos ez nem nyújt tökéletes védelmet. India az egyetlen nagy tejfogyasztó ország, ahol a Crohn-betegség ismeretlen, mert ők forralják a tejet. De az alább említett IGF-I-gyel szemben a forralás sem jelent teljes védelmet. Angliában a boltok polcairól vett tejek akár 25%-ában is találtak paraTB vírust szezonról függően, Írországból 19%-ában. Azaz a pasztörizáció bizonyíthatóan nem ad kellő védelmet!

A tudósokat rendkívül megdöbbenetette egy kanadai, majd egy orosz jelentés, ezekben először mutatták ki az emberi testben a BIV (a „szarvasmarha AIDS”) ellen formálódott antitestek képletét. (A kutatók számos fertőző betegség jelenlétét úgy tudják csak kimutatni, hogy a szervezet bizonyos antitesteket hozott létre ellenük, tehát jelen vannak már.) Elképesztő még rá gondolni is, hogy ez a vírus már leküzdötte a fajok közötti lépcsőt.

Mellrák, prosztaták

Ha eddig a tej még nem lett volna elég rossz, a Monsanto, a kémiai mamutcég és az amerikai Élelmiszer- és Gyógyszerellenőrző Hivatal (FDA) még inkább azzá tette, mert ez utóbbi engedélyezte a szintetikus rBST („recombinant bovine somatotropin”, ami más néven az rBGH, „recombinant bovine growth hormone”) nevű genetikailag létrehozott tehénhormont, ami kb. 10-25%-kal megnöveli a tej termelődését. Az ezzel kezelt tehenek teje 2-10-szeresen több IGF-I hormont („insulin-like growth factor-I”) is tartalmaz.

Ez a növekedési hormon a sors szeszélyéből teljesen megegyezik az emberivel. Az IGF-I nem okoz ugyan rákot, de mint nem kívánatos adalékanyag kimutathatóan elősegíti a rákos daganatok növekedését.

A legújabb kutatási eredmények szerint a legnagyobb IGF-I koncentrációval rendelkező nőknél 7-szeresen megnövekszik a mellrák esélye, a férfiaknál meg 4-szeresen a prosztaták esélye, továbbá megnövekszik a vastagbélrák esélye is, mert az IGF-I egy része képes behatolni a bélbe, ugyanis a tej kazein jelenléte meggátolja a teljes emészthetőségüket.

A baj nem jár egyedül, a tehenek egészsége szintén megviseli a kapott szintetikus hormonokat, tőgyfertőzést okozva. A gazdák kénytelenek antibiotikumokat adni a jószágoknak, ami szintén belekerül a tejbe. *Robert Cohen* a könyvében nevetek említve igazolja, hogy a Monsanto milyen mértékben hamisított meg mérési eredményeket az rBGH egészségre kifejtett hatásairól, félrevezetve számos tudóst és a nyilvánosságot.

Két FOX tévés riporter (*Steve Wilson, Jane Akre*) nyíltsága miatt elveszítette állását Floridában, mert a Monsanto nyomására a FOX tv menesztette őket. A riporterek a szarvasmarha növekedési hormon sötét oldalát tervezték bemutatni. E két riporter pert indított a tévéállomás ellen, és meg is nyerték azt 2000. augusztus 18-án. Egy év múlva Goldman környezetvédelmi díjat is nyertek azért az erőfeszítésükért, amit az rBGH egészségre gyakorolt hatásainak nyilvánosság elé tárásában fejtettek ki.

Mivel lehet helyettesíteni a tejet?

Például kókusztejjel, ami meg a propagandával ellentétben nem káros, sőt nagyon is egészséges. Szóba jöhet még a rizstej is. De semmiképpen sem szójatejjel, mert az is rendkívül káros.

Dr. Norman W. Walker szerint az újszülött csecsemőknél nyilvánvalóan csakis anyatejjel kell helyettesíteni. Ha ez semmiképpen sem megoldható, akkor egy hónapos korig adva a kecsketej ajánlatos, mert ez hasonlít még úgy-ahogy, de mégis legjobban az anyatejhez.

4 hetes kortól a tápítal 1/4-e sárgarépa kicentrifugázott leve legyen és 3/4-e pedig kecsketej. Idővel a sárgarépalé mennyiségét fokozatosan növelni kell. Csecsemőknek abszolút tilos szójaitalt adni.

Hogyan lehet a csontokat kalciummal feltölteni?

Súlyosabb esetben egy fél pohár friss citromlével, amelybe alaposan megmosott, feltöretlen nyers tojást rakunk. Egy-két napig hagyjuk a hűtőben, csak ügyeljünk a kis mennyiségre, mert nagyon tömény. (A Twist.hu egykori cikke alapján „ez az egyetlen hasznavehető”, gyors kalciumkiegészítő.)

Egyébként 5 lépésen keresztül:

Fogyasszon csakis növényi eredetű, kalciumdús ételeket, ilyenek pl. a zöld leveles növények, a salátafélék, a (sótlan) mandula, szezám-magok vagy a belőle készült „tahini”, a dióbél, a mogyorófélék (kivéve a földi mogyorót), a szárított füge, a mazsola, a spárgakel (brokkoli), a hüvelyes termések (borsó, bab stb.), a narancs, a szőlő, a karfiol, a káposzta, a retek, a barna (hántolatlan) rizs, a főtt burgonya, a paradicsom, a bogyók, az alma, az eper stb. Mint látja, széles a választék. Rendszeres mozgás kell, de az ne legyen megterhelő élsport.

A kalcium megtartásához a szervezetnek szüksége van D-vitaminra, ami a napon való kis tartózkodásból képződik. Ha ez nem kivitelezhető, akkor tengeri halakkal vagy D vitamint tartalmazó (lehetőleg organikus) gyógykivonatokkal kell pótolni.

Minél kevesebb sót fogyasszon, mert az megnöveli a kalciumvesztést, a vesék ingerlésén keresztül. A vesék tisztán tartása végett kerülje a kávé, üdítőitalokat, és fogyasszon elegendő mennyiségű tiszta vizet, gyümölcs-, zöldséglevet.

Ne dohányozzon! A dohányzás a csontritkulás 40%-kal nagyobb rizikóját jelentheti.

Rod Chiodini foglalta össze mindezt frappánsan: „Amit észre kell hogy vegyünk, az a tény, hogy a gyógyászatban sok politika van. Nem azon múlik valami is, hogy tudod-e azt igazolni, hanem hogy a gyógyászati szakma el akarja-e azt fogadni, vagy sem.”

A tej mentségére talán csak azt lehet mondani, hogy a kazein kivonatából erős ragasztót lehet készíteni. A tehéntejjel nem érdemes hazardírozni, minden kis mennyisége ártalmas. Egy biztos: ezzel az információval felfegyverkezve saját magunk dönthetjük el, hogy ki akarjuk-e tenni magunkat ennek a sorozatos veszélynek, vagy sem. Én már döntöttem, most Önön van a sor.

E sorok írása óta értesültem egy másik hasznos, tejből is kivonható származékról, aminek a neve: laktoferrin. Bár a laktoferrines kutatások igen biztatóak, a tejfogyasztás rizikói túlságosan nagyok a benne levő hasznos laktoferrinhez képest, és ez utóbbit inkább kivonat formájában javasolom fogyasztásra, amit csak kis hőkezeléssel, fagyasztás nélkül állítottak elő, serkentőszerek, antibiotikumok nélkül, és legelőn nevelt tehenek szőcstejéből kivonva, mert a tehéntejben csak nagyon kis mennyiség van.

A1 és A2 tehén

A történet 1993-ban kezdődött, amikor Robert Elliott, az új-zélandi Auckland Egyetem professzora a samoai gyerekek körében az I. típusú cukorbetegség gyakoriságát kezdte vizsgálni. Az I. típusú, vagy fiatalkori cukorbetegség általában gyermek vagy fiatal felnőttkorban alakul ki, és a betegség lényege, hogy a hasnyálmirigy inzulint termelő béta sejtjei felmondják a szolgálatot,

és a beteg egész életében folyamatos inzulinpótlásra szorul.

Elliott arra figyelt fel, hogy míg a Samoán élő gyerekekhez képest az Új-Zélandon élő samoai gyerekek közt tízszer gyakoribb az I. típusú cukorbetegség. Elliott a táplálkozási tényezőkben keresve a magyarázatot, a tejre kezdett gyanakodni.

Ebből kétféle ismert, az A1 és az A2. Az A1 béta-kazein a nyugati világban elterjedt Bos Taurus tehénfajta tejében található, míg az Ázsiában elterjedt Bos Indicus tejében csak A2 fordul elő, akár csak az Afrikában tartott tehenekben is, dacára annak, hogy ezek is a Bos Taurus családba tartoznak. Az A1 béta-kazeinből az emésztés során egy Béta-CazoMorfin-7 (rövidítve BCM7) keletkezik, amely egy opiát.

Az opiátok közé tartoznak a morfium, az ópium, heroin. A BCM7 másik fontos tulajdonsága, hogy immunológiailag aktív vegyület. Mivel a diabéteszt autoimmun betegségnek tekintjük, a gyanú a BCM7-re terelődött. Elliott cukorbetegségre hajlamos egereken kezdett kísérletezni, és bizonyította, hogy az A2 béta-kazeintől egy egér sem, míg az A1-től 47%-uk vált cukorbeteggé.

Hogy a BCM7 okozhatja a cukorbetegséget, azt bizonyítja az is, hogy az A1 béta-kazeinnel az opiáthatást gátló naloxont együtt adva az egerek nem lettek cukorbetegek. Murray Laugesen és Robert Elliott 2003-as cikkében 19 ország adatait elemezve rendkívül szoros kapcsolatot mutattak ki, az A1 típusú béta-kazein fogyasztása 96%-ban magyarázta a cukorbetegség gyakoriságát adott országban.

Bryndis Birgisdottir és munkatársai 2006-ban megerősítették az I. típusú cukorbetegség A1 elméletét, mert kimutatták, hogy Izlandon a Skandináv államokhoz képest alacsonyabb I. típusú cukorbetegség előfordulási gyakorisága azzal függ össze, hogy Izlandon a gyerekek két éves korukig kevesebb A1 tejet fogyasztanak.

Természetesen nem mindenki lesz az A1 tej fogyasztásától cukorbeteg, ehhez valószínűleg még sok más tényező is hozzájárul, pl. a D vitamin hiány és genetikai hajlam. Mivel igen sok csecsemőtápszer tehéntejalapú, ezért a genetikailag cukorbetegségre hajlamos csecsemők számára nagy kockázat A1 vagy bármilyen tehéntej alapú tápszer fogyasztása.

Hermann Wasmuth és Hubert Kolb összefoglalójukban számos vizsgálatot idéznek, amely a gyermekkori cukorbetegséget más tejfehérjékre adott

immunreakcióval is kapcsolatba hozza.

Outi Vaarala elmélete szerint a tej hatására azok a gyerekek válnak cukorbetegé, akiknek az immunrendszere a tejben található szarvasmarha- inzulin ellen védekezni kezd, s ez a védekezés később a saját inzulintermelés ellen fordul. Egy biztos: csecsemőknek és kisgyerekeknek abszolút nem volna szabad tejet adni anyatej kivételével.

Mérgező italunk a tej

Az emberek fejében sok kedves emlék él a vasárnapi habos kakaóról, a tejeskávéba lógatott kifliről, a nagymama madártejéről, amelyen jéghegyként úszkáltak a tojásfehérje habgaluskák. Emlékszem, ahogy Ibolya tehén befordult az utcánkba, kitártuk neki a kaput és beballagott az istállóba a helyére. Emlékszem a frissen fejt meleg, habos tej varázsára, amit nagymamám öntött a bögrémbe. Nemzedékek nőttek fel úgy, hogy a tej: élet, erő, egészség. "Tejet minden gyermeknek" hirdetik a politikai programok, az anyukák agyába döngölőgéppel verik bele, hogy gyerekeik nem fognak felnőni, csontjaik csenevész pálcikák maradnak, fogaik szétmálnak az első harapástól, ha nem kapnak elég tejet. Orvosok, védőnők, diétás magazinok, és egyáltalán mindenki úgy gondolja, a legjobb, amit tehetünk önmagunkkal és gyermekeinkkel, ha védjük a tejet.

Kicsit más hangot üt meg Jane Heimlich, a "Tej: halálos mérreg" című könyv előszavában: "Talán nem akarná meghallani, de amit egész életében mondtak Önnek a tejről, az nyilvánvaló hazugság. Az Ön üveg teje, még az alacsony zsírtartalmú is, tocsog a zsírban (ami megegyezik három szelet szalonna zsírtartalmával), a koleszterinben, az antibiotikumokban, a baktériumokban és - a legkevésbé gusztusos összetevőben - a gennyben." Indításnak hatásos, de vajon Jane Heimlich, és a könyv írója, Robert Cohen megőrültek? Vagy mi estünk áldozatául egy jó nagy hiedelemnek, a tejlobby meg röhög a markába? Na ez az, aminek mi itt most utánajárunk.

A gyermek és a tej

Kezdjük kronológiai sorrendbe, már csak azért is, hogy még időben kitéphessük gyermekünk szájából a cumis üveget, és ha meghánytatni nem is kell, erősen fontolóra vegyük, adjunk-e neki tejet még életében és ha igen, milyen formában.

Gyermek, tejből készült cicabajusszal. Nagyon cuki reklám, egyenest az anyukák szíve közepébe, de közben ez a gyermek esetleg máris alattomos kór áldozata. Hol volt, hol nem volt, élt egyszer három japán kutató, akik újszülött kismajmokat neveltek fel tejporból készült tápszerrel. Ez a három japcsi gonosz volt, vagy csak kíváncsi, nem tudjuk, de a tápszerben lecsökkentették a fehérjetartalmat és megnövelték a tejcukor tartalmat, s ettől a kismajmok a későbbiek során az emberi **autizmus** vonásait kezdték mutatni, nevezetesen játék és szociális élet helyett sztereotip mozgásokat végeztek, félelmet és agresszivitást mutattak normál helyzetekben is, fejüket ütögették, stb.

Ők voltak az Esőember majom változatai, csak értük nem jött el Tom Cruise, hogy visszahódítsa számukra az Életet. A kutatók néhány kismajom boldogtalansága árán írhattak egy cikket, hogy a fehérjehiányos táplálkozás fejlődési visszamaradottságot okoz. Igaz, elég lett volna csak Afrikába elutazni, de a tudomány már csak ilyen, kellene az áldozatok.

A későbbiek során más kutatók azonban arra kezdtek gyanakodni, hogy talán nem egyszerűen a fehérjehiány, hanem a tejcukor-többlet lehet a probléma. Kiderült, hogy az emberi bélrendszerben két tejvadász baktériumtörzs tanyázik, az egyik jóindulatúan lebontja a tejcukrot, a másik viszont ammóniát termel, ami egyrészt kellemetlen puffadást, másrészt a vérbe kerülve súlyos idegrendszeri károsodásokat okoz. Az ammóniamérgezés suttyomban is előállhat, a szülők csak azt veszik észre, hogy gyermekük "bambán elvarázsolt", majd bizonyos mozgásokat ismételt, kezeivel furcsa lebegő mozgásokat végez, késik a beszédfejlődése, vagy éppen visszaesik a

fejlődés korábbi szakaszára, netán izomgörcsök jelennek meg, stb.

Egy **kutatócsoport** gyermekek székletmintáján keresztül mutatta ki, hogy bizony autista gyermekek szervezetében a gonosz, ammóniatermelő baktériumok vannak túlsúlyban. Antibiotikummal sebtiben elpusztították e káros törzset, és a gyerekek fantasztikus javulást mutattak. Végül olyan ételeket adtak nekik, melyekben a jó baktériumok tanyáztak, és ezek megakadályozták az autizmus visszatértét. Na de honnan ez az isten csapása, mely a gyanútlan szülőket éri? A főbűnös pl. a szoptatás hiánya, az anyatej ugyanis kialakítja azt a bélflórát, amelyben a jó baktériumok szaporodnak el. A másik bűnös az olyan antibiotikus kezelés, amelynek mellékhatásaként kipusztulnak a jó baktériumok és elszaporodnak a gonoszak. A harmadik bűnös a pasztörizált tej.

Az ember nemcsak állatot öl, de még a tejet is pasztörizálja. A pasztörizált tejben olyan fehérjék keletkeznek, melyek az ember, pláne a csecsemő számára nem emészthetőek. A fenti vizsgálok során az is kiderült, hogy ammónia csak akkor keletkezik, ha a tejfehérje/tejcukor természetes aránya megbomlik. A japán kutatók kísérletükben akaratlanul is ezt idézték elő. Mármint, ha a pasztörizált tejfehérje nem annyira emészthető, máris megbomlott a kényes egyensúly, a keletkező ammóniát nem ellensúlyozza a **felszívódó** tejfehérje (részletekhez tessék elvégezni a biokémia szakot). És mindez láthatatlanul, alattomosan megy végbe, s közben védőnéni, doktorbácsi a hivatalos tananyag alapján melegen is, hidegen is ajánlja a tejet és a tejes tápszereket.

A gyermek és a cukorbetegség

Régóta gyanítják, és egyre több vizsgálat igazolja, hogy a gyermekkori inzulinfüggő cukorbetegséget részben a tehéntej fogyasztása okozhatja. Egy vizsgálatban azok a csecsemők, akik életük első nyolc napjában fogyasztottak tehéntejet, kétszer gyakrabban váltak életük későbbi szakaszában cukorbeteggé, mint azok, akik nem fogyasztottak az első héten tejet.

Sok kutató azonban kétségbe vonta ezeket az eredményeket, talán mert papájuknak tejgazdasága volt, vagy mert részvényesek voltak egy joghurt üzemben, esetleg pusztán tudományos köztöködésből csípte a szemüket a dolog. Ők azt mondták, hogy utólag persze mindenki úgy emlékszik, ahogy akar. Válaszként finn kutatók cukorbeteg anyák 173 csecsemőjének táplálását követték születésüktől kezdve. Egyik csoportban a csecsemők kaptak tejpórt is tartalmazó tápszert, a másik csoportban csak lebontott tejfehérjét tartalmazó tápszert fogyasztottak a babák **táplálék-kiegészítésként**.

Kétéves korukra a 89 tejporos gyerekből 10-ben (11%) kifejlődtek azok a immun-ellenanyagok, melyek megtámadják a hasnyálmirigyet, és cukorbetegséghez vezetnek, míg a másik csoportban nyolcvannégyből csak 3 gyermekben (3%) termelődött ilyen ellenanyag. Egy másik vizsgálatban, akiknek cukorbeteg testvérük volt, ötször valószínűbben lettek ők is cukorbetegek, ha rendszeresen tejet ittak, mint hasonló társaik tejfogyasztás nélkül. Erre persze mondhatjuk, hogy cukorbeteg szülő gyermeke ne igyon tejet.

Csakhogy Puerto Ricóban az anyák mindössze 5%-a szoptatja csak gyermekekét, s a csecsemők anyatej helyett bébitápszereket kapnak. Kubában meg minden anya szoptatja gyermekét, különben az éhen halna. A különbség az, hogy Puerto Ricóban tízszer gyakoribb a gyermekkori (juvenilis) cukorbetegség. A finnek egyébként azért annyira érdekeltek a gyermekkori cukorbetegség kutatásában, mert náluk a leggyakoribb ez a betegség, és kiugróan sok tejet fogyasztanak!

A tej és a rák

Dr. T. Colin Campbell jó példája annak, hogy lehet valaki elfogulatlan tudós tejügyben, dacára annak, hogy tejfarmon nőtt fel. Ifjúságában védte a tejet, később ifjú tudósként maga is részt vett a tej népszerűsítésében. 1965-ben a Fülöp-szigeteken az USA segélyprogramjának kutatójaként ügyködött. Ekkoriban a Fülöp-szigeteken sok gyermek halt meg **májrákban**, amit

kezdetben az alultápláltsággal hoztak kapcsolatba. Campbell utánajárt a dolognak, és legnagyobb megdöbbenésére a májrák azon gyerekek körében volt kiugróan magas, akik éppen, hogy jólápláltak voltak, és részesültek az USA-ból szállított tejpor adományokból. Campbell sehogy sem tudta ezt összeegyeztetni saját "tejes" múltjával, és azzal, amilyen pozitívan a táplálkozástudomány a tejet akkoriban látta. Aztán 1968-ban megjelent egy tudományos közlemény, amely patkányoknál kimutatta, hogy a tejfehérje májrákot okozhat.

A következő harminc évben Dr. Campbell számtalan kísérletet végzett ez ügyben. Patkányoknál májrák előtti állapotot alakított ki, s a későbbiekben akkor fejlődött ki a májrák, ha a patkány tejfehérjét kapott. Ha a tejfehérje elérte a normál táplálékban a 10%-os arányt, a rák kifejlődése megindult. Egy átlagos amerikai táplálék a 17% fehérjét tartalmaz, s ha ez döntően tej, sajt, túró, akkor van miért izgulni. Dr. Campbell arra is rámutatott, hogy Ázsiában, ahol gyakorlatilag nem fogyasztanak tejet, a mellrák ötször ritkább, mint az USA-ban. Európában, a legtöbb tejet fogyasztó Skandináviában és Hollandiában a leggyakoribb a mellrák. Hasonló a helyzet a prosztatatarákkal, ez is szoros kapcsolatot mutat a tejfogyasztással. Amerikában tízszer annyian halnak meg prosztatatarákban, mint Ázsiában, ahol kevés tejet isznak.

Jó kérdés persze, miért okoz a tej mell- és prosztatatarákot? A tehéntejben egy sejtosztódást serkentő hormon van, hogy a boci gyorsan fejlődjön. Ez a hormon azonos az emberben termelődő hasonló hormonnal, és a rákos, elfajuló szövetek igen szeretik őt. Egy pohár tej megduplázhatja a szervezetben keringő, osztódást serkentő **hormon** szintjét. A pasztörizálás során ez a hormon nem károsodik, és az emésztés során egy része felszívódik. Ez a hormon tejtől függetlenül is kulcsszerepet játszik a prosztatatarák és a mellrák kialakulásában. A 40-50 év közötti nők körében egy százalékra tehető a diagnosztizált mellrák, de kb. 40%-ban vannak "ugrásra kész" elfajult sejtek. A mellszövet különösen hajlamos a kóros burjánzásra, és így a sok tejet fogyasztó nők fokozott mellrák kockázatnak vannak kitéve.

A tej és a rák közti másik kapocs az, hogy az ember rovarirtó szereket (DDT, dioxin, atrazin) használ a mezőgazdaságban, melyet a tehen a szénával együtt elfogyaszt, és jó részét a tejszírral választja ki. A tej elfogyasztása után ezek a zsírban oldódó, genetikai károsodást okozó, alig bomló mérgek az emberi zsírszövetekben, így pl. a mellben halmozódnak fel. Mellrákos nőkben a rovarirtó szerek maradványainak többszörösét mutatták ki mind a mellszövetben, mind a vérben. Ezek a mérgek nem csupán sejtelfajulást okoznak, hanem a mellszövet burjánzását serkentő női nemi hormonok hatását utánozzák. Mi több, egy 14.000 fős vizsgálatban azt is kimutatták, hogy a rovarirtók az anyatejjel a csecsemőkbe is átkerülnek.

Volt egy kis botrány, amikor Amerika egyik legkedveltebb **jégkrémében**, a Ben & Jerry's Ice Cream-ben a megengedett dioxin tízezerszeresét találták kutatók. A jégkrém gyárosok nyilván nem szándékosan sűrítik a dioxintartalmat, úgyhogy ez csak egy példája annak, mit eszünk-iszunk meg a tejtermékekkel.

És még egy rossz hír. A tehenek jó része egy bizonyos leukémia vírussal van fertőzve. A tejfeldolgozóknál a sokféle helyről begyűjtött tejet összeöntik, úgyhogy a tej garantáltan fertőzött lesz, még ha volna is egy-két steril gazdaság. A **pasztörizálás** ezt a vírust nem pusztítja el. Egy 1990-ben megjelent 11 éves követéses vizsgálat kimutatta, hogy akik rendszeresen isznak tejet, azok 3,4-szer gyakrabban betegszenek meg leukémiában. A leukémia gyakoribb a tejjel foglalkozók körében, és az USA tejtermelő államaiban a leukémia gyakorisága a tejelő tehenek számával mutat összefüggést.

A csontok és a tej

A tévéreklámok alapján sok naiv ember azt gondolná, hogy a csontok tulajdonképpen tejből és joghurtból állnak össze. Bűnt követ el az az anya, sugallja a reklám, aki gyermekét nem eteti x. és y. joghurttal. Az idősebb generációt is riogatják, a csonttritkulás ma már népbetegség, aki nem iszik

elég tejet, az bizony tolokocsiban végzi. Sajnálom, hogy nekem kell a rossz hírt közölnöm, de a helyzet az, hogy mindennek pontosan az ellenkezője tűnik igaznak.

Dr. McDougall szerint "A mítoszt, hogy a **csontritkulást** a kalciumhiány okozza, arra találták ki, hogy a tejtermékeket el lehessen adni. A legtöbb kalciumot az amerikai nő fogyasztja, és ők szenvednek a legtöbbet a csontritkulástól". 2000-ben jelent meg egy vizsgálat, amely a tejtermékeken keresztüli kalciumfogyasztás és a fiatalkori csontépülés kapcsolatát vizsgálta. A kutatók számára is meglepő volt, hogy a 12-16 év között vizsgált lányoknál 18 éves korukban a csontsűrűség nem mutatott összefüggést a korábbi kalciumfogyasztással, viszont szoros kapcsolat volt a naponta végzett sportolással.

Egy nagy amerikai vizsgálatban 12 éven át vizsgálták 78.000 nő táplálkozási szokásait. Akik a legtöbb tejterméket, és következésképpen a legtöbb kalciumot fogyasztották, azok közt kétszer gyakoribb volt a csípőcsonttörés. Észak-Amerikában és Észak-Európában, ahol kétszer-háromszor több kalciumot fogyasztanak az emberek tejtermékeken keresztül, kétszer-háromszor gyakoribbak is a **csontritkulásos** törések. Amerikában 50 év felett minden második nő és minden nyolcadik férfi csontritkulásos törést szenved el, miközben itt a legmagasabb a kalcium bevitel. Ezzel szemben Kínában, ahol alig fogyasztanak tejtermékeket, a csontritkulásos törések az amerikai átlag ötöde csupán.

Az amerikai Nemzeti Tejtanács egy vizsgálatot finanszírozott, melyben klimaxon átesett nők egy csoportja két éven át naponta megivott három pohár tejet. A vizsgálat végeztével összehasonlították őket azokkal a nőekkel, akik ez idő alatt nem ittak tejet. A Nemzeti Tejtanács felhagyott azzal a tervével, hogy az eredményeket szórólapokon terjessze a fogyasztók között, ugyanis kiderült, hogy a tejívók két év alatt kétszer annyi csonttömeget veszítettek, mint a tejet nem ivók.

A csontok a **mozgástól erődösnek** és vastagszanak. Tudjuk jól, hogy az úrhajósok egyik nagy problémája a csontritkulás, ami a súlytalanság és a mozgáshiány miatt alakul ki náluk. A csontritkulás azért fokozott a sok tejterméket fogyasztóknál, mert a túlzott fehérjefogyasztás kioldja a kalciumot a csontokból. Igaz ez általában is az állati fehérjékre. Egy vizsgálatban az állati fehérjéket fogyasztó nők körében majdnem négyszer gyakoribb volt a csonttörés, mint a vegetáriánusok között.

Tej és szívbetegség

A civilizált világban az emberek leggyakrabban az érlemeszesedés következményeibe és a szívinfarktusba hálnak bele. Számos vizsgálat igazolta, hogy az erek elmeszesedése és az infarktus szoros kapcsolatot mutat a tej és tejtermék fogyasztással. A tejben egy csomó koleszterin és zsír van. Ennek hatását nem kell ragozni a koleszterinszint csökkentő gyógyszerek korában. Egy 17 országra kiterjedő vizsgálatban a koleszterinszint és a szíveredetű halálozás pozitív kapcsolatban volt a **tejfogyasztással**. A túl sok kalcium is felelős. A tej tele van kalciummal, amely kiválik az erek falán és ez okozza az érfalak megvastagodását és elmerevedését.

Több vizsgálat megerősítette, hogy a tejcukor szintén komoly kockázatot jelent. Egy 1998-as tanulmány szerint a zsírmentes tejfogyasztás mértéke mutatta a legszorosabb statisztikai kapcsolatot a szívkoszorúér-emeszesedéssel. Ennek magyarázata a tejben lévő tejcukor, melynek hatására fokozódik a kalcium felszívódás és az erek falán való lerakódás. Egy 1994-es, több vizsgálatot elemző összefoglalóban Dr. Segall a tejcukor fogyasztás és a szívbetegség közt találta a legszorosabb kapcsolatot. Azon vidékeken, ahol a tejfogyasztás nagyon alacsony, vagy tejcukor-intolerancia a jellemző, a szívbetegség jóval ritkább jelenség.

A tej és az ember

A tej a csecsemőkoron túl természetellenes táplálék, mondja Dr. Campbell.

Az embergyerek bélrendszerében a korai időkben még van tejcukorlebontó baktériumflóra, hiszen az anyatej is tartalmaz tejcukrot. A későbbi években azonban ez eltűnik, legalábbis így van ez az Ázsia, Afrika, Dél-Amerika és Dél-Európa legnagyobb részén élő embereknél. Az észak-európai ember egy genetikai mutáció miatt képes felnőtt korában is **lebontani a tejcukrot**, ez azonban nem jelenti azt, hogy a tej egészséges. Az amerikai fehér ember valójában európai ember, ezért képes tejet inni. Az észak-amerikai színes bőrű lakosság többségének bélrendszere azonban nem tud megbirkózni a tejcukorral.

Egy másik megfontolandó szempont, hogy minden emlős a maga kicsinye számára optimális tejet termel. Az ember csak azért választotta a tehenet, mert jámbor állat és sok tejet tud termelni. A tehéntej azonban egészen más összetételű, mint az emberi tej. A tehéntej 3-4-szer több fehérjét, 5-7-szer több ásványi anyagot tartalmaz, viszont hiányzik belőle alapvető zsírsavak, melyek az agyfejlődéshez is szükségesek.

A tehéntejbe minden átmegy, amit a tehén kap. A teheneket gyakran kezelik növekedési hormonokkal, hogy több tejet adjanak, gyakran kezelik őket antibiotikummal különféle betegségek és tőgygyulladás ellen. Murphy törvényei szerint ezek akkor is benne lesznek a tejben, ha nem volna szabad benne lenniük. A tehén kedves állat, nem rajta múlik, mit választ ki a tejébe, hanem azon, mit tesznek elébe. A tejfogyasztás a fentiekén túl szoros kapcsolatot mutat mindenféle allergiákkal, bélrendszeri problémákkal, fertőzésekkel. Felteszem, ha ez Amerikában probléma, még inkább probléma nálunk!

De legyen valami jó hír is a végére. A jó hír a tejfogyasztóknak az, hogy az Amerikai Mezőgazdasági Minisztérium megtiltotta, hogy olyan tejet forgalmazzanak, amely literenként 750 millió gennysejtnél többet tartalmaz. A tiltásnak meg is lett az eredménye, mostanság az amerikai tej átlagosan 300 millió gennysejtet tartalmaz literenként. Számítások szerint ez arra utal, hogy a tehenek kb. harmada aktuálisan mindig fertőzött, következésképpen

antibiotikummal kezelik és ez természetesen a tejbe is belekerül. De ez végül is jó, mi lenne, ha még nem is kezelnék őket?

A hazai genny-arányokat nem ismerem, de reméljük mi is egyre kevesebb gennyet iszunk meg tejünkkel. Elvégre, ha meg akarunk felelni az EU szabványoknak, igyekeznünk kell.

Alkalmazkodtunk-e a tejhez és a kenyérhez?

Lindeberg, S. Md: Are we adapted for milk and bread? / Food and Western Disease. Health and Nutrition from an Evolutionary Perspective. Wiley-Blackwell, 2010.

Fordította: Mezei Elmira

A tej és a gabonafélék két olyan táplálékunk, amihez genetikai alkalmazkodás nem történt, így ezek az élelmianyagok, elterjedtségük és mindennapos nagy mennyiségű fogyasztásuk miatt okai a civilizációs betegségeknek.

Ha a tej és a kenyér olyan betegségeket tudnak előidézni, amelyek rontották a korai földművelők jó egészségi állapotát, akkor az elmúlt 10.000 év alatt nem kellett volna az európai népességnek már alkalmazkodnia ezekhez az élelmiszerekhez?

Ebben az esetben azok az egyedek, akik e táplálékok miatt korán meghaltak vagy terméketlenné váltak fokozatos kiszűródték volna, és mi, a túlélők leszármazottai más genetikai konstrukció szerint lennénk összerakva? Ez egy nagyon bonyolult problematika.

Először is, attól függ, melyik adaptációt vizsgáljuk. Egy gyermekkori halálos fenyegetettséghez való adaptáció bizonyos esetekben kevesebb, mint 50

generáció (1200 év) alatt kialakulhat, kezdve attól, amikor a népesség 1%-a hordozza a védő jellemzőket, addig bezárólag, amíg a népesség legalább 90%-a e jellemzők hordozójává válik.

Azonban az az idő, ami a teljesen hiányzó jelleg első megjelenéséhez szükséges egy egyednél, sokkal hosszabb időt vesz igénybe, és valójában matematikailag lehetetlen kiszámítani. A 0%-ról 1%-ra való előfordulás között eltelt idő több ezer generációt is jelenthet. A genetikai adaptáció időtartamának léptéke jól illusztrálható az 1800-as években Manchester környékén élő pettyesaraszoló lepke színének változásával.

Az 1700-as években ennek a molylepkének csaknem a teljes állománya pettyezett szürke színű volt, ami észrevétlenséget biztosított a nyírfák törzsét borító, hasonló színű zuzmón. Azonban e lepkéknek volt egy kis csoportja, amely fekete színe miatt könnyebben a madarak áldozatául esett. Ez a szituáció a fekete egyedek teljes kiszűródéséhez vezethetett volna, ha váratlanul fel nem bukkan egy megmentő: az ipari forradalom. A manchesteri gyárkéményekből kiáramló korom olyan mértékben festette feketére a környékbeli nyírfákat, hogy hirtelen a többségben lévő szürkés színű lepkék váltak veszélyeztetetté.

Csupán 50 generációval később - ami ebben az esetben 50 évet jelent - majdnem az összes környéken élő pettyesaraszoló lepke feketévé vált. Ez a természetes szelekciós folyamat szokatlanul gyorsan ment végbe, de a veszély nagyon jelentős volt a nem megfelelő színű egyedek életének első napján.

A gabona fogyasztás komoly veszélyei

*A búza csiráztatás nélkül a legártalmasabb gabona ami létezik,
azonban búzafűként a legértékesebb.*

A gluténérzékenység egyre növekvő probléma. A legtöbb orvos a gluténérzékenységre úgy tekint, mint a népesség jelentéktelen hányadát érintő autoimmun problémára. Jelentéktelennek még akkor sem

nevezhetnénk, ha csak a súlyos tüneteket mutató cöliákiás (lisztérzékeny) betegeket tekintenénk, hiszen ők a népesség 1-2%-át alkotják, ami csak Magyarországon 100-200 000 embert jelent.

A gluténérzékenység jéghegy modellje szerint azonban a súlyos tüneteket mutató cöliákiás betegek csupán a jéghegy csúcsát jelentik, hiszen a székletből történő diagnosztizálás alapján a népesség 30-40%-a mutat immunreakciót a glutén összetevőire, és genetikai okokból potenciálisan a lakosság 50-60%-a gluténérzékennyé válhat. Az újabb genetikai kutatások eddig 27 olyan gént találtak, amely hajlamosít a gluténérzékenység kialakulására (van Heel és mtsi., 2007).

Sokan összekeverik a különféle immunológiai tesztekkel kimutatható gluténérzékenységet a sokkal több embert érintő gluténérzékenységgel. A tesztek csak korlátozott mértékben képesek beazonosítani a ténylegesen gluténérzékenyeket.

A vérteszt a gluténérzékenyek 10-20%-át nem ismeri fel (Hoggan és Adams, 2010). A gluténérzékenység tünetei rendkívül sokarcú, a glutén nem csak az enyhétől a súlyosig terjedő bélrendszeri tüneteket okozhat, hanem meddőséget, rákot, s az agyba jutva különféle neurológiai betegségeket (pl. ataxia, epilepszia), ill. polineuropátiát is előidézhet. A későbbiekben ismertetni fogom Jessica Biesiekierski és munkatársai 2011 januárjában megjelent, új korszakot nyitó vizsgálatát, amely azt bizonyítja feketén-fehéren, hogy a glutén akkor is okozhat tüneteket, ha a tesztek semmit nem mutatnak.

Az a tény, hogy az 1950-es évekhez képest a diagnosztizált gluténérzékenyek száma mára a négyszeresére nőtt, arra utal, hogy a nyugati táplálkozásban olyan változások történtek akár csak az elmúlt ötven évben is, amelyek a problémát egyre csak fokozzák (Rubio-Tapia és mtsi., 2009). Mivel a vizsgálatban eltárolt vérmintán és frissen levett vérmintákon ugyanazt az eljárást alkalmazták, nem a diagnosztikus módszerek pontosabbá válása okozta a növekedést. Finnországban az utóbbi két évtizedben a cöliákia betegek száma duplájára nőtt (Lohi és mtsi., 2007).

E vizsgálatban a szerzők arra is felhívták a figyelmet, hogy az I.-es típusú cukorbetegség száma az -50-es évekhez képest hatszorosára nőtt, és mivel az I.-es típusú cukorbetegség kialakulásában a gluténnek meghatározó szerepet tulajdonítunk, ez arra is utal, hogy a diagnosztizálatlan cöliákia betegek aránya az ötvenes évektől folyamatosan nő. Svédországban 1985 és 1987

közt a két év alatti gyerekek közt hirtelen négyszeresére nőtt a cöliákia betegek száma (Ivarsson és mtsi., 2000). A "járvány" utólagos elemzése azt bizonyította, hogy a hirtelen megnövekedett cöliákias betegszám abból fakadt, hogy a közegészségügyi ajánlás a glutén mielőbbi bevezetését javasolta. A következtetések levonása után az ajánlást visszavonták és az újonnan diagnosztizált betegek száma visszaesett. A magyar közegészségügy úgy látszik, most meg szeretné ismételni a svéd eredményeket, ezért erőszakoskodnak mostanság egyes védőnők azon, hogy már 4 hónapos kortól be kell vezetni a glutén adását. Mennyivel egyszerűbb lenne elfelejteni a gabonát?

Ezekből a vizsgálatokból egyértelműen arra lehet következtetni, hogy:

1. A megnövekedett gabonafogyasztás fokozott gluténterhelést jelent, aminek hatására olyanok is gluténérzékennyé váltak, akik korábban a kisebb mennyiségekre nem reagáltak betegséggel.

Ma már a glutén nemcsak a gabonafélékben, hanem gyógyszerekben, húskészítményekben, chipszekben, vitaminkészítményekben is jelen van rejtett formában (Hlywiak, 2008; Maltin és mtsi., 2009).

2. A mai gabona több és veszélyesebb glutént tartalmaz, mint az 50-100 évvel ezelőtt elterjedt változatok.

Az "1" pont különösebb bizonyításra nem szorul. A "2" pont fogalmazza meg azt a problematikát, amelyet a szofisztikáltabb paleokritikusok úgy szoktak felvetni, hogy ha a glutén akkora probléma volna, akkor az ókorban és középkorban a sok kenyeret fogyasztó népeknél kiugróan gyakori lett volna a "kenyérhalál".

Jól ismert, hogy a rómaiak pl. igen sok gabonát fogyasztottak, és a mediterrán vidékeken hagyományosan sok kenyeret fogyasztottak a középkorban is. A kenyérgabona (*Triticum aestivum*) három genomot tartalmazó, ún. hexaploid növény. A három genom három ősi búzafajtától ered. Az egyik, az "1" genom a *Triticum monococcum*-ból, a második, a "2" genom a *Triticum speltoides*-ből. Az "1" és "2" genomot a *Triticum turgidum* egyesítette magába.

A harmadik, "3" genom a *Triticum tauschii*-ből származik (van Herpen és mtsi., 2006). A kenyérgabona kb. 8000 évvel ezelőtt spontán hibridáció útján alakult ki, valószínűleg a *Triticum turgidum* és a *Triticum tauschii*

összeolvadásából. A glutén gliadinból és gluteninből áll. A gliadinból alfa, béta, gamma és omega változatot különítenek el, ezek közül leginkább az alfa-gliadin okoz immun és bélrendszeri tüneteket.

A mai kenyérgabona őseit és leszármazottait évezredek át termesztették és fogyasztották a Föld különböző tájain. Pl. a mediterrán országokban és Közép-Európában az "1" genomú *T. monococcum*-ot termesztették évezredek át. A bronzkori Egyiptomban az "1+2" genomú *T. turgidum* spp. *Dicoccum*-t termesztették, és ez volt a rómaiak gabonája is (Vincentini és mtsi., 2007).

A vizsgálatok többszörösen igazolták, hogy a mai kenyérgabona gluténérzékenységet okozó hatásáért a "3" genom a felelős, és az "1" és "2" genomot tartalmazó fajták nem, vagy sokkal kevésbé okoznak gluténérzékenységi tüneteket (van Herpen és mtsi., 2006; Salentijn és mtsi., 2009). Pl. a ma is termesztett alakor (einkorn, *Triticum monococcum*), amely "1" genomú, és alfa-gliadint nem tartalmaz. Más "1+2" genomot tartalmazó búzafajták (pl. *Triticum turgidum*) sem tartalmazzak alfa-gliadint.

Ettől persze gluténérzékenyek számára ezek a gabonafélék sem fogyaszthatók, de ezek fogyasztása során kisebb a kockázata a gluténérzékenység kialakulásának. Az utóbbi száz évben a búzanemesítők tudatosan szelektáltak és keresztezték azokat a fajtákat, amelyeknek magas volt a glutén tartalma, mert ettől lesz nyúlós a tészta, s válik kelesztésre, ill. tésztakészítésre alkalmassá.

A másik szempont a tápérték növelése volt, azaz a nemesítők minél nagyobb fehérjetartalmat akartak elérni (Broeck és mtsi., 2010). Van den Broeck és mtsi. 36 mai kenyérgabonát elemeztek végig az alfa-gliadin tartalom alapján és úgy találták, hogy a ma forgalomban lévő gabonafajták közt sajnálatos módon már nincs jelentős különbség az alfa-gliadin tartalom szempontjából. A szerzők szerint ennek, és a drasztikusan megnövekedett gabonafogyasztásnak, valamint a glutén nyakló nélküli élelmiszeripari és gyógyszeripari felhasználásnak köszönhető, hogy egyre nő a gluténérzékenyek száma.

Érdeemes megjegyezni, hogy a manapság egészségesnek tartott és ezért nagyon divatos tönkölybúza "1+2+3" genomú gabonaféle, és egyáltalán nem ajánlható gluténérzékenyeknek, mert igen nagy a glutén tartalma (Vincentini és mtsi., 2007).

A különböző kutatócsoportok egybehangzó véleménye szerint a mai gabonaféléket vissza kéne cserélni a valóban ősi, "1" és "2" genomot tartalmazó fajtákra, mert ezek nem okoznak gluténérzékenységet. Ez természetesen merő utópia, hiszen a mai adatok alapján a lakosság 1-2%-át érintő cöliákia betegség elleni küzdelmet nem fogja feladatának tekinteni a mezőgazdaság és az élelmiszeripar, amelynek óriási veszteségeket okozna bármiféle átállás.

Ennél sokkal nagyobb horderejű kérdésekben, mint pl. a lakosság felének halálát okozó szív és érrendszeri betegségek esetében sem akar sehogy sem konszenzus kialakulni abban, hogy ezt nem a zsírok, hanem a gyorsan felszívódó szénhidrátok okozzák. A gabonaféléket a világon 5-10000 éve fogyasztanak, a cöliákia betegséget és a gluténérzékenységet mégis csak a 19. század végén kezdték komolyabban észlelni.

Az is paradoxonak látszott, hogy sok ezer év alatt miért nem szelektálódott ki a cöliákiára hajlamosító megannyi gén, pedig a cöliákia betegség az 1900-as évek első harmadáig halálos betegségnek számított. A válasz röviden az, hogy évezredekig az európai népesség döntő hányada olyan gabonát fogyasztott, amely nem vagy csekély mennyiségben tartalmazott alfa-gliadint.

Az elmúlt száz év nemesítési gyakorlata, amely előnyben részesítette a "D" genomot is tartalmazó Triticum aestivum továbbnemesítését, elérte, hogy a mai kenyérgabona már igen sok glutént és ezen belül igen sok alfa-gliadint tartalmaz. Mivel a gluténfogyasztás valóban az utóbbi 100-120 évben nőtt meg ugrásszerűen, és a mai kenyérgabona fogyasztása terjed Ázsiában is, így a világon szinte mindenhol a gluténérzékenyek száma fokozatosan nő.

Melyik gabonafajta fogyasztható?

A rizs különböző fajtája. A legegészségesebb a barna rizs.

Vad rizs / Köles / Hajdina / Quinoa

Minden más gabonát szigorúan mellékeljük, ha pedig

kimondottan ragaszkodunk hozzájuk, csak csiráztatás után fogyasszuk!

Hajdina

A hajdina vagy pohánka szintén egy elfeledett régi ismerős. Botanikailag a keserűfűfélék (Polygonaceae) családjába tartozik, mégis a gabonafélékhez soroljuk, mert lisztes magja gabonaként fogyasztható.

Kedvező összetétele alapján a hajdina fogyasztása nagyon ajánlatos gyermekeknek, serdülőknek, időseknek és betegeknek. Kiváló tulajdonsága, hogy még azok is fogyaszthatják, akik más gabonafajtákra érzékenyek, azok gliadin (siker) tartalma miatt.

Hajdina Kása - Alaprecept

A hajdinát forró vízben megmossuk, leöblítjük. Másfélszeres mennyiségű vízben, fedő alatt 10 percig főzzük, majd a tűzről levéve – fedő alatt - mintegy 10 percig duzzadni hagyjuk.

Quinoa

A quinoa egy dél-amerikai gabonaféle, az inkák a Magok Anyjának tartották. Peruban és Bolíviában termesztik elsősorban, főleg a sziklásabb, szikesebb vidékeken. 180 centisre is megnő, levelei spenóra emlékeztetnek, a magokat a szár csúcsán hozza ez a számunkra - még - ismeretlen növény. Magja kicsi, elefántcsont-színű, és a köleshez hasonló méretű gyöngyszemecske.

Magas tápértékű, dús fehérjeforrás (14%), rostban gazdag, valamint található benne B- és E-vitamin, magnézium, foszfor, kalcium és vas. Nem tartalmaz glutént, ezért könnyen emészthető. Gyorsan megfőzhető, kellemesen semleges ízének és állagának köszönhetően készíthetjük köretnek, kásának, főételnek vagy desszertnek is. Elkészíthetünk belőle mindent, amit rizsből vagy kölesből készítenénk. Csak a változatosság és az újítás kedvéért! Nálunk bioboltban kapható. Érdeemes kipróbálni, mert nagyon finom!

Quinoa Kása – Alaprecept

A quinoát vízben megmossuk, leöblítjük. Kétszeres mennyiségű vizet felforralunk, és a quinoát a forró vízbe beletesszük. Fedő alatt 20 percig főzzük alacsonyra vett tűzön.

Gabonaérzékenység új megvilágításban

Amerikai orvosok kutatásai szerint nagyon sok elmegyógyintézetben szenvedő betegnek semmi köze elmebetegséghez. Betegségük egyszerűen csak gabonaérzékenység (gluténérzékenység).

Az irritábilis bélszindrómában (IBS) régóta ismert a glutén szerepe, igen sok IBS betegről bizonyítható, hogy tüneteinek háttérében részben a gluténérzékenység áll. Ugyanakkor sok gyakorló klinikus megfigyelte, hogy a gluténmentes táplálkozásra azok az IBS betegek is javulnak, akiknél nem áll fenn tesztekkel is bizonyítható gluténérzékenység.

Eddig ezeket a tapasztalatokat a tudományban anekdotikus megfigyeléseknek tekintették, és hozzáállás kérdése volt, mennyire vették komolyan. Jessica R. Biesiekierski és munkatársai 2011-ben közölték az e tárgyban végzett vizsgálatukat (Biesiekierski és mtsi., 2011). A kutatók olyan IBS betegeket toboroztak, akik szerint állapotuk gluténmentes étrendre javult, de bizonyíthatóan nem szenvedtek cöliákia betegségben.

A gluténérzékenységet vagy az zárta ki, hogy a beteg nem hordozta a két hajlamosító gént (HLA-DQ2 és HLA-DQ8), vagy ha hordozója volt e géneknek, akkor vékonybél biopsziával zárták ki a cöliákia betegséget. A vizsgálatba belépő betegek már egy ideje gluténmentes étrenden voltak, s a vizsgálatban hat héten át kaptak minden nap egy muffint és két szelet kenyert. A vizsgálati csoportból 19 tudtán kívül glutént kapott, 15 pedig nem. Kettős vak, placebokontrollos próba volt, azaz sem a betegek, sem az őket vizsgálók nem tudták, ki kapott glutént és ki nem.

A vizsgálat során vérből több olyan immunparamétert ellenőriztek, amely jellemző a gluténérzékenyekre (transzglutaminase IgA, gliadin antitestek az IgA és IgG frakcióban, Endomysial antitest), mérték továbbá a C-reaktív fehérje szintjét, és a bél áteresztő képességét, valamint a székletben a laktoferrin mennyiségét. A vizsgálat eredménye szerint a gluténérzékenység semmi jelét nem mutató betegek tüneteinek a glutén fogyasztásra romlottak. A vizsgálat során vizsgált immunológiai mutatókban változás nem jelent meg, azaz a tesztek alapján a betegek a glutén fogyasztás ellenére sem bizonyultak gluténérzékenyeknek.

A vizsgálat tehát bebizonyította azt a régóta sejtett tényt, hogy létezik olyan gluténérzékenység, amely nem az ismert cöliákiás tünetképző mechanizmuson keresztül fejt ki hatását. Ezt az a tény is alátámasztja, hogy a gluténre állapotromlással, tünetfokozódással reagáló betegek fele nem is volt hordozója a HLA-DQ2 vagy HLA-DQ8 géneknek, azaz mai ismereteink szerint nem lehetnének gluténérzékenyek.

A tünetfokozódás nem gyulladásos természetű volt, ezt bizonyították a különféle mutatók (CRP és laktoferrin normál szintje). A bél átteresztő képessége sem változott meg a glutén csoportban. Mindez azt bizonyítja, hogy a gluténnek van valami olyan hatása, amit a mai eszközökkel detektálni nem tudunk, de a tünetek fokozódásából a hatás egyértelműen bizonyítható.

Mivel a vizsgálatban olyan tünetek jelentek meg glutén fogyasztásra, ami a mai nyugati ember mindennapos "rossz gyomrára" jellemző, mint felfújódás, bélgázok termelődése, hasi fájdalom, rendellenes székletállag, fáradékonyság, émelygés, felmerül annak a lehetősége, hogy ezeket a mindennapos bizonytalan panaszokat a gluténfogyasztás okozza.

Ezeknek a panaszoknak az okát általában akkor sem sikerül kideríteni, ha valaki utána akarna járni, s ilyenkor megállapítják, hogy "szorongás, stressz, depresszió" az ok. A glutén ilyen hatását igazolja az is, hogy igen sokan, akik áttérnek a paleo étrendre, arról számolnak be, hogy addigi bizonytalan eredetű hasi panaszuk megszűntek.

Rendszeresen kapok levelet, amelyben emberek azután érdeklődnek, hol tudnák gluténérzékenységüket teszteltetni, mert ennek eredményétől teszik függővé, átállnak-e a paleo táplálkozásra. Eddig is azt válaszoltam nekik, hogy egy ilyen tesztől sokat nem szabad várni, mert maximum megerősítheti a feltételezett gluténérzékenységet, de a negatív eredmény viszont nem cáfolja. Végző konklúzióként két dolgot szűrhetünk le: a 19-20. század során a nagy gluténtartalmú kenyérgabona elterjedésével az emberi történelem során soha nem látott mértékben nőtt meg a gluténfogyasztás.

A glutén egészségre és a mindennapi közérzetre gyakorolt hatását mindmáig alulértékelik, de egyre több kutatás bizonyítja, hogy még megbecsülni se tudjuk, milyen mélyre is nyúlik le a tengerbe a gluténérzékenység jéghegyének talapzata. Dr. Lindeberg, S

Cukor az édes méreg

A civilizációs étrend hatalmas mennyiségű cukrot tartalmaz. Ma annyi cukrot fogyaszt el egy ember két hét alatt, mint amennyit elődeink kétszáz évvel ezelőtt egy év alatt.

Az édesítés története

A patriarchák korában a méz volt a fő édesítőszer. Ezt a virágból méhek készítik, teljesen természetes, kozmikus energiákkal telítődött, és az anyagcserére hat. Nagy Sándor idején megjelent a nádcukor. Ezt a növény szárából nyerik, ezért egyaránt tartalmaz kozmikus és földi energiákat és a ritmikus rendszerre hat. A cukornádból készült cukor nyomelemekben is gazdag.

Napóleon uralkodása alatt jelent meg a cukorrépából nyert cukor, melyet a növény gyökeréből vontak ki, emiatt ez csupán földi energiákat tartalmaz és az idegrendszerre nem túlzottan van pozitív hatással. A répacukor a gondolkodást földhöz kötötté teszi, mint ahogy a virágból származó méz kozmikus magasságokba emeli. A természetes szénhidrátok az ember önállóságát fejlesztik. **A finomított cukor ezzel szemben az egoizmust fokozza, önzővé tesz.**

A természetes szénhidrát az egyik fő táplálékunk, ezzel szemben a finomított cukor számos betegség forrása. A legfőbb ok, amiért ártalmunkra van az, hogy a természetben előforduló növények cukortartalma lényegesen alacsonyabb, mint a bolti fehércukoré. A cukorrépa cukortartalma 18%, a finomított cukoré 95%. A szervezetünk nincs felkészülve ilyen töménységű cukor befogadására, ezért nem is képes maradéktalanul megemészteni, a fölös cukor megerjed és alkohol képződik belőle. A következőkben megpróbáljuk pontokba szedni a cukor káros hatásait a teljesség igénye nélkül.

Az alkoholképződés

Az alkohol legfőképpen a májat és az idegsejteket károsítja, sejtméreg. A májsejtek méregtelenítő munkájuk során egy bizonyos mennyiségig képesek az alkohol átalakítására, de így a szervezet normális működéséhez szükséges

folyamatok elől vonódik el az átalakítást végző enzim. Emiatt, ha sikerül is közömbösíteni az alkoholt, a normális működés eleve gátolt. Mivel az alkohol teljesen nem tud közömbösödni, a máj megnagyobbodik.

Ezért fordul elő májnagyobbodás olyan embereknél is, akik talán egyáltalán nem fogyasztanak alkoholt, viszont sok édességet esznek. A máj károsodása révén a látás és a bőr épsége is veszélybe kerül. A bőrbetegségek közül az akne és a dermatitisz kialakulásában és fennmaradásában játszik komoly szerepet a cukor.

A szívinfarktus

A szívkoszorúér betegségeknél gyakran találunk magas vércukorszintet és a glükóz anyagcsere zavarát. Nem csak a magas vérzsír szint és mérsékelt rováására írható a szívinfarktus, a cukorfogyasztás is nagyban elősegíti. Az egy főre jutó évi cukorfogyasztás ugyanis hatvan-hetven kilogramm! A felmérések egyébként is azt mutatják, hogy a szívbetegek általában az átlagnál több cukrot fogyasztanak. A jelenség magyarázata, hogy a cukor megköti a koleszterint, ezáltal visszatartja a vérben.

Cukorbetegség

A finomított cukor fogyasztása megterheli a hasnyálmirigyet, az inzulintermelő béta-sejtek kimerülnek. A szervezet számtalan tartalékkal rendelkezik, az egyik ebből az inzulintermelés képessége. A hasnyálmirigyünk kb. ötszáz évre van kalibrálva. Az emberek a túlzott cukorfogyasztás segítségével képesek azt negyven-ötven év alatt elhasználni. A finomított cukor fogyasztása nagyban hozzájárul a túlsúly kialakulásához. Ez részben a zsírvisszatartás miatt következik be.

Tudta, hogy a cukor méreg?

A természetes szénhidrát az egyik fő táplálékunk, ezzel szemben a finomított cukor számos betegség forrása. A legfőbb ok, amiért ártalmunkra van, az, hogy a természetben előforduló növények cukortartalma lényegesen alacsonyabb, mint a bolti fehércukoré.

A cukorrépa cukortartalma: 18%, a finomított cukoré 95%. A szervezetünk nincs felkészülve ilyen töménységű cukor befogadására, ezért nem is képes maradéktalanul megemészteni, a fölös cukor megerjed.

Milyen károkat okoz a cukor a szervezetben?

A cukor a testbe bekerülve elvonja a szervezetből a vitaminokat, ásványi anyagokat az emésztésére, de-toxikálására és kiürítésére való törekvésében.

A cukor az emésztés során erjesztő hatású, amikor is ecetsav, szénsav és alkohol keletkezik. Az ecetsav, de főleg az alkohol nagyon erős romboló hatású a bél membránjaira. Az alkohol még a vesét is roncsolja, kihatással van az idegrendszerre. A cukor-fogyasztás savasító hatást vált ki, ennek ellensúlyozására a testben már meglévő ásványi anyagokat kell a szervezetnek előszednie hogy kiigazítsa a pH egyensúlyt. Például nátriumot, káliumot, magnéziumot, kalciumot. Rendszeres cukor-fogyasztásnál a test kénytelen például a hiányzó kalciumot már a saját csontjaiból is előszedni, ezzel csonttrikulást okozva és súlyosbítva a fogszuvasodást, amit eredetileg a cukor erős savassága váltott ki.

A túl sok cukor fogyasztása végül is minden szervre kihat. Eredetileg a májban glukóz (glycogen) formájában halmozódik fel és a máj megduzzad. Ha a máj elérte a növekedésének felső határát, akkor a feles glycogen visszakerül a vérbe zsírsavak formájában. Ezek a test minden kevésbé aktív helyein (has, ülep, csípő, combok stb) rakódnak le, majd az aktív szerveken (szív, vese). Az egész testet igénybe veszi, a vérnyomás is megváltozik. A paraszimpatikus idegrendszerre is kihatással van, és az azt szabályozó kisagyra is, amit paralizál. Belezavar a vér-keringésbe és a limfatikus rendszerbe is. A vörös vértetek minősége romlik, a fehér sejtek száma túlságosan is megnő, ami lassabb szövetnövekedéshez vezet.

A test ellenálló képessége leromlik, mikróbák terjedését idézve elő. A B vitamin készlet is lepad, mert a cukor-fogyasztás a B vitamint termelő hasznos bél-baktériumok pusztulását váltja ki. A hasnyálmirigyre is meglehetősen károsan hat, mert túldolgoztatja azt és ezáltal kiteszi más zavaró reakcióknak.

Minden túlzott cukor-fogyasztó népcsoport az átlagosnál rövidebb életű. Sajnos egy intő példa erre számos, csoport-kolóniákban élő ausztráliai bennszülöttek, akik a túlzott cukor-fogyasztásuk miatt az átlagéletkoruk a 40-50 év között van. De még szörnyűbb az a közöny, ami ezt körülveszi.

Gondoljon erre amikor legközelebb édességet szeretne vásárolni saját magának, gyermekeinek, vagy ajándékba!

Szerencsére a természetes cukrok, amik gyümölcsökben, zöldségekben vagy a mézben vannak, nem károsak, mert saját természetes környezetükben vannak. Ha szüksége támad édességre, akkor fogyasszon szezonális gyümölcsöket, édesítésre használható a hőhatás nélkül kivont méz. Ha további édességre vágya, akkor fogyasszon datolyát, mazsolát, szárított fügét.

A cukor ártalmai

A cukrot, amelyet ma minden háztartásban megtalálunk, nem olyan régen használják általánosan. Száz-százötven évvel ezelőtt még csak a gazdagabb családok használták, még régebben csak a királyok asztalán volt található. Korábban csak a mézet használták az ételek édesítésére. A természetben előforduló növények cukortartalma lényegesen alacsonyabb, mint a bolti fehércukoré. A cukorrépa cukortartalma 18%, a finomított cukoré 95%.

A természetes szénhidrát az egyik fő táplálékunk, ezzel szemben a finomított cukor számos betegség forrása. A legfőbb ok, amiért ártalmunkra van, az, hogy szervezetünk nincs felkészülve ilyen töménységű cukor befogadására, ezért nem is képes maradéktalanul megemészteni, a fölös cukor megerjed. A túlzásba vitt cukorfogyasztás az egész szervezetre kihat. Az emésztés során ecetsav, szénsav és alkohol keletkezik belőle, melyeknek erős romboló hatásuk van a bél membránjaira.

Eredetileg a májban a glükóz glikogén formájában halmozódik fel, a plusz munkától a máj megnagyobbodik. Ezért lehetséges a májnagyobbodás olyanoknál is, akik egyáltalán nem fogyasztanak alkoholt, viszont sok édességet esznek. Ha már többet nem tud feldolgozni, akkor a felesleges glükóz visszakerül a vérbe zsírsavak formájában. Ezek a test különböző pontjain rakódnak le, először: has, fenék, csípő, combok stb. majd a szíven és a vesén. Az egész testet igénybe veszi, a vérnyomásra is kihat.

Cukor és a rák

Egy amerikai orvosi kutatás során 140, kétoldali mellrákban szenvedő nőt követtek táplálkozási szokásaikat figyelve, és kiderült, hogy a rákosok 2,6-szer több cukrozott üdítőt fogyasztottak, mint azok, akiknek nem volt mellrákjuk. Hasonló eredményre jutott egy olasz vizsgálat is. Egy mexikói vizsgálatban a sok cukrot és fruktózt (gyümölcscukrot) fogyasztó nők 2,2-szer valószínűbben lettek mellrákosok.

Dr. Patrick Quillin onkológus szerint a „cukor táplálja a rákot”, ezért a rákbetegeket sokkal jobban fel kellene világosítani arról, hogy a táplálkozásuk jelentős hatással van betegségük alakulására és a cukor az egyik fő veszélyforrás, mivel a ráksejtek nagy energiafogyasztók.

Mesterséges édesítőszer

A különböző mesterséges édesítőszeret az aszpartám (aspartame) nevű kémiai anyagból állítják elő. Ezek mindegyike mérgező vagy káros a szervezet számára, mint adalékanyag. Ezek 3 fő alkotóeleme az aspartic-sav, a phenylalanine valamint a glutamate amik savas aminosavakként is ismeretesek, és amik nagyon kis koncentrációban az agyi neuronról neuronra való információ átvitelben játszanak szerepet. Tehát természetes kémiai elemei az agynak. Ám ezek mégis mérgezőek, mivel ezek természetes mennyisége rendkívül alacsony koncentrációjú. Nagyobb koncentrációnál a neuronok szabálytalanul kezdenek működni és az agysejteknek megnő a kalcium felvétele. Ezek hatására a sejtek elhalnak.

A legtöbb embernél ez hosszabb távon okoz bajt, a túlérzékenyeknél viszont hamar komoly komplikációk léphetnek fel. Ez a lista tovább folytatható további betegségekkel, mint sclerosis multiplex, memória zavarok, hormonális problémák, hallás- vagy látás-zavarok, epilepszia, hypoglycaemia.

A terhes anyákra, vagy a csecsemőkorú gyermekekre, vagy a krónikus beteg idősekre való veszélyét még a Kutatási Biológia Amerikai Szövetségi Federációja is beismeri. A cukorbetegség számára még veszélyesebb lehet, mivel tovább súlyosbíthatja a diabéteszt.

Dr. Russell L. Blaylock, a Missisipi Orvosi Egyetem neuro-sebészeti professzora közel 500 tudományos kutatási forrást felhasználva részletes kimutatást készített az aszpartám (továbbá az MSG) egészségre káros hatásairól, legfőképpen komoly krónikus neurológiai elváltozásokról, de számos más akut betegség előidézésében való közrejátszásáról is.

Mit szabad enni?

Szerencsére a természetes cukrok, amik gyümölcsökben, zöldségekben vagy a mézben vannak, nem károsak, mert saját természetes környezetükben vannak. Ha szüksége támad édességre, akkor fogyasszon szezonális gyümölcsöket, édesítésre használható a hőhatás nélkül kivont méz.

Ha mindenáron édesítőszerrel kíván használni, akkor használjon természetes úton előállított stevia-t (magyarul sztívia). Ez a növény Paraguayból és Brazíliából származik, leveleiből készült csipetnyi őrlemény egy teáskanálnyi cukrot képes helyettesíteni. Cukorbeteg is fogyaszthatják, sőt a dán Aarhus Egyetem több tanulmánya szerint a 2-es típusú cukorbetegség ellen is hatásos.

Vagy használjon Xylitol-t (magyarosítva Xilit), ami szintén egy természetes és teljesen biztonságos édesítőszer, nyírfakéregből készül, de számos gyümölcsben is megtalálható. Ugyanolyan édes mint a cukor és nincs semmilyen mellékíze.

Kauko K. Mäkinen finn professzor szerint nem tekinthető szó szerint cukorszármazéknak, mert 5 szénatomból és 5 hidroxil-csoportból áll. A xylitol nemcsak hatásosan helyettesíti az édesítőszeret, de jótékony hatást fejt ki a fogakra és a fogínyre.

Lassabban szívódik fel, alig befolyásolja az inzulin-szintet és ezért cukorbeteg is fogyaszthatják. 40%-al kevesebb kalória is van benne, mint a cukorban. Stabilizálja a hormon-szinteket és alapvetően jótékony hatással bír az egészségre.

Észak-Európában már régóta használják, újabban Japánban és az USA-ban is nagyon terjed a használat.

A 3 fehér mérge: só, cukor, liszt

Kabók Zita

Vajon mennyien tudjuk, hogy a táplálékunk hatással van a közérzetünkre, kedélyállapotunkra és az erőnlétünkre is? Tehát étkezési szokásaink nemcsak a testalkatunkat, de az életünk minden mozzanatát is befolyásolják. A normális testsúly eléréséhez egyetlen út vezet: ha megtanuljuk, hogy mely létfontosságú alapanyagra van szüksége a szervezetünknek, és mely káros anyagokra nincs. Így biztosan semmilyen csodadiétára nem lesz szükségünk, hogy karban tartsuk vonalainkat, sőt mindemellett több energiát és lendületet is szerezhünk magunknak.

A szakirodalom a „három fehér mérge”-ként emlegeti szervezetünk legnagyobb ellenségét, melyek a só, a cukor és a liszt. Sajnos egy átlagember táplálékának a 75 százalékát a fehér mérge teszi ki. Ha azonban odafigyelünk, hogy mit teszünk a bevásárlókocsinkba, könnyebben

segíthetünk szervezetünknek a hatékonyabb működésben.

A gabonafélékben nem kevesebb, mint 16 féle értékes alkotóelem van. A kenyér ennek azonban már csak töredékét tartalmazza. A gabona legértékesebb része a csíra és a korpa. Mivel ez romlik a leggyorsabban, ezt eltávolítják és csak a fehér, hosszan eltartható, főleg keményítőből álló maradékból készül a boltokban kapható liszt. A teljes kiőrlésű kenyérnek olyan magas a tápértéke, hogy az ember már két szeletből is jóllakik. Ha tehát a fehér kenyeret barnára váltjuk az étrendünkben, az egyik méregtől (részben) már meg is szabadultunk!

A következő méreg a finomított cukor, melyből egy átlag magyar ember évente 65-70 kg-ot fogyaszt. Egyértelmű tehát hogy ez a temérdek cukor a szervezetünkben feldolgozatlanul válik, és erjedni kezd. A túlzott cukorfogyasztás ezen kívül összefüggésbe hozható a szívinfarktussal, cukorbetegségek, emésztőrendszeri megbetegedésekkel, a vitamin- és nyomelem-hiánnyal, és nem utolsósorban az elhízással. A finomított cukor ezen kívül B1 vitamint von el a szervezetünkből, melynek következménye a fokozott idegesség, agresszivitás, székrekedés és légzési nehézségek.

Vigyázzunk azonban az édesítőszerrel, mert ezeknek gyakorlatilag több káros hatásuk van, mint a finomított cukornak! Ezek vegyileg előállított édesítőszerrel, melyek aspartam, sacharin és acesulfam nevezetű anyagokat tartalmaznak. Az édesítőszerrel használata pedig ahelyett, hogy fogyást eredményezne, hizlaló hatást váltanak ki a szervezet inzulinszabályzó mechanizmusainak becsapásával. Tehát a cukrot műanyag édesítőszerrel helyett pótoljuk mézzel, nádcukorral, maláta és gyümölcs-cukorral.

A legutolsó méreg, mely egyben létszükségleti elem is -- a só. A só nátrium és klorid keveréke. A nátrium nélkülözhetetlen ásvány, mely a szervezetünk vízegyensúlyának a fenntartásáért felelős, szabályozza továbbá az idegingereket és az izom-összehúzódásokat is. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) által ajánlott adag napi 4 gramm. Nagyon fontos a só és a víz megfelelő arányban való fogyasztása, miszerint 30 kilogrammonként 1 liter folyadékot szükséges meginnunk naponta. A sok só-bevitel hatására a vese sok vizet tart vissza, emiatt az arcunkon, lábszárunkon kiszárad a bőr. Tehát fogyasszunk kevesebb sót és több vizet. Só helyett ételünk ízesítéséhez használhatunk bazsalikomot, petrezselymet, kaprot, oreganot vagy citromkarikát. Továbbá ne vásároljunk konzerv ételleket, ízesítő porokat, leveskockákat, hanem részesítsük előnyben a friss alapanyagokat!

A három mérgező kizárása az étrendünkből természetesen lehetetlen. Kedvezőtlen táplálkozási szokásainktól is képtelenség az egyik napról a másikra teljesen leszokni. Ha azonban már elhatároztuk magunkat, ne engedjük mások véleményének vagy a negatív kritikának, hiszen az étrendváltoztatás kedvező hatását csakis mi fogjuk majd érezni. A sófogyasztás csökkentésével a feleslegesen visszatartott víz elhagyja a szervezetet, így a testsúlyunk csökkenni fog. A barna kenyér és a kevesebb cukorfogyasztás is további fogyást fog eredményezni. Nem beszélve a kedélyünk javulásáról, és megemelkedett energiaszintünkről.

Ha pedig felhagyunk a haszontalan tápanyagok bevitelével, testünk azonnal elkezd megválni a felhalmozódott felesleges anyagoktól és beindulnak a méregtelenítő folyamatok is.

Figyeljünk oda mit teszünk az asztalra, hiszen amit egyik nap eszünk, másnap már abból „leszünk”!

Mennyire mérgező a kávé és a kóla?

"a kávé valóban halálos mérgező, de nagyon lassan hat."

(Voltaire)

Általánosan elterjedt élvezeti cikk a kávé, a tea, a csoki, a kakaó és a kóla. A bennük található koffein, tein és teobromin serkentőszerek, melyek felpörgetik az embert, majd hatásuk elmúltával letompítják. És vajon mit okoznak még?

Koffein – kávé, kóla

A kávé és a kóla fő hatóanyaga a koffein, bár más alkaloidák is megtalálhatóak bennük. Kis mennyiségben a hatás éberség, fokozott figyelem, koncentráció és a fáradtság csökkenése. Lefekvés előtt ugyanekkora mennyiség szorongást és álmatlanságot idéz elő. 0,15 grammnál több koffein bevitele nyugtalanságot, idegességet, még nagyobb dózis pedig görcsöket, hányást okozhat.

A kávé megakadályozza egyes vitaminok, a vas és a kalcium felszívódását. A vitaminhiány tovább rontja a koffein által túlterhelt idegrendszer helyzetét, a vashiány vérszegénységet, a kalcium hiánya pedig csontritkulást eredményez.

A koffein hatása főként a központi idegrendszerben jelentkezik, a kezdeti nyugtalanságot, idegességet követi a krónikus kimerültség, az energiahiány és a tartós álmatlanság.

A koffein érszűkítő hatású, emiatt akadályozza az emésztést. A koffeintartalmú italok több sav termelésére készítetik a gyomrot, ezzel súlyosbítják a fekélyeket, a gyomorégést és a többi gyomorproblémát. Az érszűkítő hatás eredménye a vérnyomás-emelkedés is, amely önmagában is megterheli a szívet, a koffein hatásának elmúltával azonban a vérnyomás lecsökken, ez az ingadozás pedig tovább károsítja a szív- és érrendszert.

A koffein megemeli a vércukorszintet, ezáltal a szervezetet fokozottabb inzulintermelésre készíti. A koffein a veséket is ingerli, fokozott vizeletkiválasztást idéz elő. Néhány kutató összefüggésbe hozta a koffeinfogyasztást a vizeletkiválasztó rendszer rákos megbetegedéseivel. A koffeinről azt is kimutatták, hogy asztmatikus rohamokat képes előidézni és allergiás reakciókat tart fenn.

Koffeint tartalmaz a fekete tea, a szénsavas italok, a kakaó és a csokoládé is. Létezik ugyan koffeinmentes kávé, ez azonban a koffein kivonásához használt anyagok miatt még mérgezőbb.

Gyakran alakul ki koffeinfüggőség. A fizikai elvonási tünetek fejfájás, nyugtalanság, kimerültség, étvágytalanság, émelygés, hányás. Ezek a tünetek azonban általában öt nap után elmaradnak. A lelki függőség ennél sokkal erősebb, akár évek múlva is rátörhet az emberre, hogy például kimerültség esetén kávéat igyon. Sokan megszokásból kávéznak egy baráti beszélgetés szertartásának kellékeként. A leszokáshoz segítséget nyújthat a Coffea D12 homeopátiás szer és a lúgosító étrend, azaz nyers gyümölcsök, zöldségek és vértisztító (pl. csalán) teák fogyasztása.

Teobromin – kakaó, csokoládé

A teobrominnak is érszűkítő és serkentő hatása van, mint a koffeinnek. Növeli a vércukorszintet, ezzel élénkít, de ugyanakkor a jójóeffektus is bekövetkezik a koffeinhez hasonlóan: inzulin termelődik, a vércukorszint a korábbi alá csökken, kiváltva ezzel az igényt az újabb csokifogyasztásra. A teobromin allergiás, asztmás reakciókat válthat ki, és harmadik helyen áll az allergiát, asztmát okozó anyagok listáján. (A tej az első, a fehér liszt a második.)

Tein – fekete tea

A teacserje tartalmaz teint, teobromint és koffeint is, hatása hasonló az eddig felsoroltakéhoz. Sajnálatos, hogy több kórházban az újszülöttekkel a mai napig cukros fekete teát itatnak. A boltokban kapható teák is többnyire fekete teák. Úgy készülnek, hogy a friss levelek nedvét kipréselik, ezután 18 órán át tárolják 48 C-os nedves levegőn, ezt nevezik fermentálásnak. Az eljárás közben a tea kissé megpenészedik. Ezután megpörkölnek és feldarabolják. A fekete teák helyett fogyasszunk inkább vizet, frissen facsart gyümölcsleveket vagy gyógyteákat.

(Felhasznált irodalom: Váradi Tibor: Az egészséges életmód alapjai)

A kávé ártalmas a bőrbetegségekre.

Az újabb orvosi kutatások azt bizonyítják, hogy a valódi koffeintartalmú kávé fogyasztása az érzékenybőrűek és a bőrbetegségeken szenvedők számára ártalmas. A szervezetbe kerülő koffein a bőrgyulladások időtartamát meghosszabbítja és a bőrkiütéseket növeli.

Különleges hőmérővel a bőr felületének hőmérsékletét sikerült nagy pontossággal megmérni. A gyulladós bőrfelület hőmérséklete valódi kávé fogyasztása után emelkedik, ami azt bizonyítja, hogy a kávé nem sokkal a fogyasztás után kártékonyan befolyásolja a bőrbetegségeket.

A Coca-Cola a lassú halál itala!

Vizsgáljuk meg a Coca-Cola-t. Az USA több államában a rendőrség baleseti helyszínélő 2 gallon (7 liter) Cola-t visznek magukkal, hogy a balesetknél az úttestre folyt vért azzal távolítsák el. Ha egy steak-et egy tálba tesznek és Cola-val leöntik, két nap alatt feloldódik.

A WC kagyló tisztítása: önts bele egy dobozos Cola-t a kagylóba és hagyd ezt az igazi(?) csodaszert(?) egy óráig hatni, utána öblítsd le. A kagyló maradéktalanul tiszta lesz. Rozsdafoltok eltávolítása egy krómozott felületről: dörzsöld be a felületet egy Cola-ba áztatott alumíniumfóliával. Az autóakkumulátor pólusairól könnyedén eltávolíthatod a korróziót, ha egy doboz Cola-t ráöntesz.

Figyeld, ahogy pezseg. Egy berozsdásodott csavart könnyen meglazíthatsz, ha egy pár percig egy Cola-ba áztatott rongyot teszel rá. Ha kenőanyagokat akarsz eltávolítani egy szövetből, önts bele a mosógépbe, a mosószer mellé egy doboz Cola-t, és futtasd le a programot. Eltávolítja a szélvédő szennyeződéseit is.

Hasznos információ

A Cola aktív hatóanyaga a foszforsav, melynek pH értéke 2,8. Egy vasszöveget négy nap alatt old fel. A foszforsav kioldja a csontokban lévő kalciumot és hozzájárul a csontritkulás kialakulásához. A Coca-Cola szirupot koncentrált formában szállító tartálykocsikat különösen korrodáló, veszélyes anyagokat jelző táblával kell ellátni. A Cola-t már 20 éve használják a teherautók motortereinek tisztítására! *Szóval, mit szeretnél inkább, egy pohár tiszta vizet, vagy egy pohár CocaColát.*

A szójatermékek károsító hatásai

Dr. Pusztai Árpád

A nagyüzemi hústermelés és a tehéntej iránti egyre nagyobb méretű aggodalom a legtöbb embert a szójatermékek felé fordította. A reklámok szerint a szója egészséges húshelyettesítő a nagy fehérje- és kis kalóriatartalma miatt, nincs benne káros zsiradék és könnyen emészthető. Egyes állítások szerint rák-, szívbetegség-megelőző és segít a csontritkulás ellen.

Nehéz lenne még egy olyan gyorsan elterjesztett kultúrnövényt találni, mint a szója. 1999-es adatok szerint csupán az USA-ban 72 millió hektáron termesztették, és a gazdáknak a nettó piaci ár 1-1,5%-át kötelezően be kell fizetniük, amit más forrásokkal is kiegészítve reklámkampányra fordítanak. Kb. 100 millió USA-dollárt költenek évente a szója reklámozására, és akkor még nem is említettük az ipar nagyágyúit, mint például Monsanto, Protein Technologies, Cargill Foods, SoyLife, Central Soya stb. Vajon miért kell

valamit is ennyire agyonreklámozni, ha az tényleg olyan jó?

Toxinok

Szinte elképesztően hangzik ma, de alig néhány évtizede a szóját nem tartották emberi fogyasztásra alkalmasnak a nagy toxintartalma miatt. Ilyenek például a benne levő természetes enzimgátlók, amik közül a legismertebb a fehérjeemésztést gátló anyagok (pl. a tripszin enzimet gátló toxin), vagy a haemagglutinin nevű toxin, ami a vörös vércsöket összetapasztja és ezzel vérrögkeltő. Ezek a fent említett toxinok egyúttal növekedést gátlóak is, amit állatkísérletekkel is igazoltak. Az enzimgátló anyagok valójában nagyméretű és egymásba forduló fehérjék, amiket a közönséges főzés nem tud teljesen hatástalanítani, és komoly emésztési zavarokat keltenek, megnehezítik más fehérjék emésztését és krónikus aminosavhiányt váltanak ki. Nagy mennyiségű tripszingátlót tartalmazó étkezés állatokban a hasnyálmirigy teljes leterhelését okozta, megnagyobbította és betegségeknek kitéve azt, a rákot is beleértve, és nagyobb mennyiségű zsírsavakat halmozott fel a májban.

A szója tartalmaz még goitrogeneket, amelyek gátolják a pajzsmirigy működését. Továbbá a szója tartalmazza a legnagyobb mennyiségű phytic-savat az étkezésre használt növények közül. A phytic-sav jelentősen meggátolja az alapvető ásványi anyagok felvételét, ilyen például a kalcium, magnézium, mangán, réz, vas és legfőképpen a cink. Az az állítás, hogy a szója jó a csontritkulás ellen, teljesen érthetetlen, hiszen meggátolja a kalcium felvételét és D-vitamin-hiányt kelt.

A kínaiak csak úgy tudták a szóját bevinni a táplálkozásukba, hogy erjesztették. Ezzel csökkentették a toxinok jelenlétét, de teljesen nem tudták kiküszöbölni. A szóját éppen ezért csak kiegészítő ételként használták, és így terjedt el Koreában, Japánban, Indonéziában. Egy 1998-as japán felmérés szerint, (C. Nagata), egy átlag japán napi 7-8 g szóját fogyasztott (kevesebb, mint 2 teáskanálnyit). Tehát csak kiegészítő különlegességként és nem

húspótló főételként fogyasztották, mint ahogy ránk sulykolják.

Érvek és ellenérvek

Egyes érvek szerint Japánban a kevés mellrák, méhrák, prosztatatarák a szója fogyasztásnak köszönhető. Ez a kijelentés így meglehetősen félrevezető, hiszen egyrészt nem tesz említést a lényeges, nyugati és japán étkezési különbségekről, másrészt nem veszi figyelembe a fenti adatokat. Ugyanakkor miért van az, hogy Japánban (és Ázsiában is általában) sokkal gyakoribb a nyelőcsőrák, gyomorrák, hasnyálmirigyrák, májrák, pajzsmirigyrák? (Forrás: A. Harras, illetve C. Searle.) Pont ezek azok a szervek, amiket a szója a legjobban leterhel az állatkísérletek szerint.

SPI, TVP gyártás – ez mindennek mondható, csak étvágygerjesztőnek nem. Az SPI (soy protein isolate) és a TVP (textured vegetable protein) kulcsszerepet töltenek be hús- és tejhelyettesítőként, legfőképpen a bébi- és vegetáriánus ételekben. Ezek előállítása nem egyszerű folyamat, ipari gyárakban lehet csak előállítani.

A szójababot vízbe áztatják, amibe lúgos oldatot öntenek, hogy azzal eltávolítsák a rostokat. Majd leülepitik és különválasztják savas mosással, amit egy újabb lúgos oldattal semlegesítenek. A savas mosás alumíniumtartályokban történik, ami nagy mennyiségű és nem kívánatos alumíniumot hoz be a végtermékbe. Az így kapott terméket magas hőmérsékleten szárítják, ez a „szóró-szárítás”. A TVP-hez még egy újabb magas hőmérsékletű és nagy nyomású folyamatnak vetik alá az SPI-t. Ez a folyamat ugyan csökkenti a toxinok nagy részét, de teljesen nem tünteti el azokat. Sajnos más, nem kívánatos kémiai maradékanyagok is bekerülnek a végtermékekbe. Emellett a magas hőmérséklet egy újabb mellékhatást okoz: teljesen átalakítja a fehérjék összetételét és ezzel nagymértékben használhatatlanná alakítja azokat, ahogy azt G. M. Wallace egy tanulmányban kimutatta. Ezért kell még lysin tápadalékot is adni állatoknak, amelyeket ilyen szójatermékekkel etetnek.

Joseph J. Rackis egy, az FDA-nak beadott tanulmányban figyelmeztet az egyértelműen toxikus nitritek keletkezésére a szóró-szárítás folyamatában, valamint egy újabb toxin, az ún. lysinoalanine formálódására a lúgos áztatásnál. Mivel a végtermék meglehetősen íztelen, nagymennyiségű ízesítőanyagot is adnak hozzá, többek között a káros hatású MSG-t.

Isoflavonok, egészségesek-e vagy károsak?

Az isoflavonok ösztrogénszerű anyagi szerkezetek, amelyek nagy mennyiségben vannak jelen a szójában. Ilyenek például a genistein, diadzen. Számos kutatás foglalkozik velük. A legmegdöbbentőbb az, hogy az eredmények meglehetősen különböznek aszerint, hogy ki finanszírozta a kutatást. A Protein Technology International nevű nagyvállalat egy beadványban kérte az Élelmiszer és Gyógyszerellenőrző Hivatalt (FDA), hogy az nyilvánítsa ki az isoflavonok koleszterincsökkentő hatását. S. Fallon és M. Enig szerint az FDA átszerkesztette az eredeti kérvényt, kitörölve onnan mindennemű utalást az esetleges káros mellékhatásokra, és felgyorsított módon engedélyezte a szójaprotein származékok engedélyezését, a hivatal saját szabályait is megszegve. Számos állami kutatóközpontban dolgozó tudós tiltakozott: dr. Daniel M. Sheehan, dr. Daniel R. Doerge, dr. Ronald M. Krauss, Sir John Scott, valamint számos táplálkozási szakértő is: Mary G. Enig, Sally Fallon, Richard és Valerie James stb., de az FDA azóta is minden további tanulmányt elutasít.

Az eredeti Protein Technology International (PTI) által benyújtott beadvány riportjában az áll, hogy csak a 250 mg/dl fölötti koleszterinszintű egyéneknél észleltek 7-20%-os csökkenést, míg a többiekénél a csökkenés mértéke „nem számottevő” volt, azaz egy átlagembernél nincs változás. Ezt az FDA már nem reklámozza. S. Fallon és M. Enig szerint a legmegdöbbentőbb az, hogy teljesen figyelmen kívül hagyták vagy eltussolták a káros mellékhatásokat, és a nagyobb elhalálozási arányt a szójatermékeket fogyasztó vizsgálati csoportnál. A tanulmányok közül az egyértelműen ellenvéleményt kimutatóakat figyelembe sem vették.

N. L. Petrakis tanulmánya szerint SPI-t a mellrák elkerülése céljából fogyasztó nőknél nagyobb mértékű volt az epithelial hyperplasia jelentkezése, ami a rosszindulatú daganat előjele. Majd C. Dees és mások kimutatták, hogy az étkezési genistein serkentőleg hat a mellsejtek ciklusaira, és éppen ezért nem tanácsos szóját fogyasztani mellrák megelőzése érdekében.

Dr. Claude Hughes tanulmánya szerint a genistein-nel táplált anyapatkányok újszülöttjei kisebb súlyúak voltak, és hamarabb lettek ivarérettek. E tanulmány szerint az embereknél is ugyanez várható, kiszámíthatatlan neuroviselkedési zavarokkal, immunrendszeri elváltozásokkal és felborított szexhormon szintekkel. A kisfiúknál R. K. Ross szerint a szójafogyasztás kisebb heréket eredményezhet, valamint nehezebb tanulási és vizuális összpontosítást is okozhat. Marcia E. Herman-Giddens szerint kislányoknál korai pubertást, megzavart és fájdalmasabb menstruációs ciklusokat, sőt terméketlenséget is okozhat. Mind fiúknál, mind lányoknál érzelmi és viselkedési zavarok, immunrendszeri zavarok, ingerlékenyebb belek, agyalapi mirigy zavarok, pajzsmirigy zavarok jelentkezhetnek, pontosan ugyanolyan zavarok, mint amiket J. és V. James észlelt szójával táplált fiatal papagájoknál, és arra készítette őket, hogy felkérjék dr. Mike Fitzpatrickot, egy híres toxikológust, hogy vizsgálja ki alaposabban a szója mellékhatásait. Dr. Fitzpatrick arra a megállapításra jutott, hogy a szójafogyasztás madaraknál összefüggésbe hozható számos elváltozással, beleértve a terméketlenséget, a megnövekedett rák esélyt, korai fehérvérűséget, legyengült immunrendszert és viselkedési zavarokat.

A PTI vállalat 25 gramm SPI-t javasolt, mint minimális mennyiséget, hogy koleszterincsökkentő hatását kimutathatóvá lehessen tenni. Ez a mennyiség kb. 50-70 mg isoflavonokat tartalmaz. A Cassidy kimutatta, hogy már 45 mg is elég volt a változóknál fiatalabb nőknél, hogy jelentős biológiai hatásokat váltson ki, beleértve olyan hormonok csökkenését is, amik az egészséges pajzsmirigyműködéshez szükségesek.

A PTI vállalat által javasolt 100 gramm SPI-ben már egyértelműen toxikus mennyiségű isoflavon van. A svájci egészségügy becslése szerint 100 gramm szójabrotein ösztrogénszempontról egyenértékű egy antibébi tablettával. Dr. Fitzpatrick kimutatása szerint egy kizárólag szójjal táplált csecsemő testsúlyára számítva kb. 5 antibébi tablettával egyenértékű ösztrogénmennyiséget kap naponta!

A BJU International 2000 januárjában beszámolt arról, hogy terhes anyáknál – szójját fogyasztva, fiúgyermeket szülve – ötször nagyobb eséllyel jelentkezett hypospadias, egy nemi születési rendellenesség. Lányoknál a problémák később várhatóak, terméketlenség, hormonális zavarok, netalán rák formájában ugyanezen tanulmány szerint.

Savas kémhatás

A szója és termékei rendkívül savas kémhatásúak az emésztés során. Dr. Norman W. Walker szerint csupán ez elegendő indok arra, hogy kerüljük a fogyasztását. A szójatej teljesen más összetételű, mint az anyatej. Sokkal kisebb az organikus víztartalma, 22-szer több fehérjét tartalmaz, ráadásul alig emészthető formában, 5,5-ször több szénhidrátot tartalmaz, 1,75-ször több foszfort és 4-szer több kénszármazékokat tartalmaz, ami egyértelműen savasító. Ugyanakkor 35-ször kevesebb klorin van benne, emiatt az anyatej tisztító hatását nélkülözi.

És ekkor jön egy újabb szereplő

Mint más cikkeimnél is (tej, édesítőszer), egy újabb szereplő lépett be: a Monsanto. Ha mindez még nem lenne elég rossz, akkor a Monsanto génmanipulációi még inkább veszélyesebbé és kiszámíthatatlanabbá teszik a szójját és minden más génmódosított növényt.

A veszélyek háromfélék lehetnek: allergiák, toxinok és csökkent tápérték. Genetikai változtatások új fehérjéket, géneket hoznak az ételbe, amik közvetlenül vagy közvetetten veszélyeztethetik az egészséget.

Transzgenetikai változások létrehozhatnak beláthatatlan DNS mutációkat azáltal, hogy módosul az eredeti genetikai információ. Ezek a mutációk előre nem kiszámíthatóak, sőt meglehetősen véletlenszerűek, a genetikailag leggyengébb láncszemre hatnak. E cikk szerzője az állásával fizetett a nyíltságáért, mert aggodalmát merete nyilvánosan kifejezésre juttatni a génmódosított burgonya patkányokon kimutatott egészségkárosító hatásairól.

A mikrohullámú sütő ártalmai

Weixl -Várhegyi László

A második világháború vége felé egy amerikai hadmérnök a mikrohullámokkal végzett kutatást úgy, hogy az árnyékolat terület mögött volt a szendvicse. Éppen végzett, és megfogta a szendvicset, hogy falatozzon belőle. Meglepődött, hogy forró, és nem értette, mitől....

A dolgot azért tartotta érthetetlennek, mert a közelben nem volt fűtőtest vagy más hőforrás. Azután rájött, hogy az árnyékolás nem védte a szendvicset, és azt a mikrohullám melegítette fel. Elkérte kollégája szendvicset, azt is mikrohullámmal "kezelt", s az is felforrósodott.

Ekkor született meg bennük az ötlet, hogy ezzel a módszerrel más ételek is hőkezelhetők, süthetők, főzhetők. Megoldották, hogy az egészségre ártalmas sugárzás kifelé le legyen árnyékolva, s hogy az étel minden oldalról, egyenletesen kapjon a mikrohullámból. A sütőhöz speciális melegítő-főző edényeket is terveztek, mivel fémedény nem használható. Innen indult a mikrohullámú sütő karrierje 1946-ban. Egyes kutatók azt állítják, hogy az élelmiszerek és az italok a mikrosütőben rövid idő alatt elérik a kész állapotot, ezáltal kevésbé károsodnak az ételek beltartalmi anyagai, a vitaminok, szénhidrátok, fehérjék stb.

Azt viszont nem kutatták, vagy ha kutatták is, nem hozták nyilvánosságra, hogy a mikroba tett fehérjék másképp denaturálódnak, mint a hagyományos tűzhelyen készített ételek esetében. A fehérjék és a sejtek azért melegednek fel rövid idő alatt, mert a mikrohullámok rezegtetni kezdik a táplálékban lévő

sejteket és a molekulákat. Ez a rezgés hőt termel, ezáltal melegszik fel a mikrohullámú sütőben az étel. Az mellékes, hogy a fehérjék és az enzimek denaturálódnak, mert ez történik normál főzéskor is, viszont minden elektromos sütő főző-edényben készült étel esetében megváltozik a vízmolekulák szerkezete és struktúrája; élettani, biológiai szempontból káros hatásúvá válik. Ezt támasztja alá dr. Masari Emoto japán kutató is, aki mindezt fényképekkel bizonyítva le is írta a Magyarországon is megjelent A víz üzenete és A víz rejtett bölcsessége című könyveiben. Volt szerencsém két évvel ezelőtt személyesen is meghallgatni a budapesti előadását.

Nem lesz egészséges sejtépítés

A mikrohullámú sütőben a villámgyors rezgések következtében az ételek molekulái rövid időn belül degenerálódnak. A degenerált ételtől, degenerált molekuláktól nem lesz egészséges sejtépítés az ilyen ételeket fogyasztó ember szervezetében, hanem előbb-utóbb egyre jobban elhatalmasodó degeneráció indul meg a szervezetében, éppen ott, ahol a szervezetén belül a leggyengébb az immunrendszer állapota. Ez már a rák előkapuja, mert ha rendszeresen mikrohullámú sütőben főzött, melegített ételeket fogyaszt valaki, akkor előbb-utóbb daganatos beteggé "eszi" magát.

Elgondolkodtató, hogy gyermekeink, unokáink mikrohullámú sütővel készített, melegített ételeken nőnek fel. Sok helyen az egészségügyi intézményekben, idősek otthonában is mikrózott ételeket tálalnak fel a betegeknek és öregeknek, akiknek amúgy sem erős az immunrendszerük.

Régebben alig volt rákos beteg gyermek, ma pedig már a kórházakban sajnos vannak gyermekrák osztályok is. A daganatos betegek száma pedig napról napra növekszik. Ez a gondolat a készülék megjelenése óta foglalkoztat. Mérnöki és egészségügyi felsőfokú végzettségem tartott vissza attól, hogy mikrohullámú sütőt vásároljak magamnak és családomnak. Tudom, hogy a technikai civilizáció sok új dolgot talált fel, amiről azt hitték, hogy ártalmatlan, aztán később kiderült, hogy ártalmas, mégsem hozták nyilvánosságra, mivel óriási üzlet a termékek eladása, s ha megbetegszik valaki, akkor az is óriási üzlet a gyógyszergyártóknak.

Svájcban 1992 januárjában a RAUM UND ZEIT (Tér és Idő) című lapban a svájci orvosok arról a kísérletsorozatról számoltak be, amely első alkalommal bizonyította be kétséget kizáróan, hogy a mikrohullámú sütőkben elkészített vagy melegített ételek fogyasztása után olyan változások játszódnak le a vérben, amelyek rákosodási folyamatot váltanak ki az arra érzékenyekben vagy a gyengébb immunrendszerűekben, betegekben, fejlődő szervezetekben stb. A környezetbiológiával foglalkozó szakemberek már azt a kérdést teszik fel: Meddig árusíthatók még büntetés nélkül a mikrohullámú sütők? Svájcban, Franciaországban és több más országban is tilos reklámozni a mikrohullámú sütőket!

Kutatók döbbenetes megállapításai

A svájci orvosok nyolc önként jelentkező, makrobiotikusan táplálkozó személyen végezték el a kísérleteket (a lausanne-i Biokémiai Intézetben és a wattenwili Környezetbiológiai Tanácsadó Intézetben).

A kísérlet során a résztvevők 2-5 naponként megváltoztatott táplálékot kaptak. Elsőként egy biotermelő nyers tejét, másodikként ugyanezt hagyományos módon felforralva, harmadikként a berni cégtől származó pasztörözött tejet, negyedikként ugyanezt mikrohullámú sütőben felforralva. Ötödikként nyers biozöldséget, hatodikként ezt a zöldséget hagyományos módon megfőzve, hetedikként ugyanezt lefagyasztva, majd mikróban megfőzve. Meghatározott idővel a táplálékfelvétel után minden esetben vért vettek, és a kapott vérmintát bizonyos kritériumok szerint elemezték.

Az eredmény a következő

A mikrohullámú sütőben melegített, felengedett vagy főzött ennivaló (a tej és a zöldség) a kísérleti alanyok vérében szignifikáns (döntően meghatározó) elváltozásokat okozott, csökkent valamennyi hemoglobin érték (vastartalmú fehérje, vérfesték, amely megköti az oxigént), valamint a HDL és az LDL (koleszterin) aránya. A limfociták (nyiroksejt, nyirokszövetekben termelődő fehérvérsejt) esetében pedig rövid ideig tartó, erőteljes csökkenést állapítottak meg, ha a vizsgált személy előzőleg mikrohullámú sütőben előkészített

zöldséget fogyasztott.

A fényérzékeny baktériumokkal pedig azt is megállapították, hogy a mikrohullámú energia a táplálék útján továbbadódik az emberi szervezetnek. Ezt a fizikai folyamatot előzőleg már több széleskörű tanulmány is megállapította. A mikrohullám hatásának kitett emberi táplálékok vizsgálata azt is igazolta, hogy fogyasztásuk az emberi szervezetben patogén (kórokozók, valamely betegség kifejlődését elősegítő) folyamatok kezdetét váltja ki. S így rákos elváltozásokat is előidézhetnek, okozhatnak."

Pacemakere van? Maradjon távol a mikrótól! A fentieket olvasva gondolkozzanak el az olvasók, hogy megéri-e a kényelmükért feláldozni az egészségüket vagy az életüket. Időt lehet megtakarítani a mikrosütő használatával, viszont ami időt nyernek, azt elveszítik akkor, amikor betegek lesznek miatta, orvostól orvoshoz járnak, azok gyógyszeres kezeléseket adnak, a gyógyszerek pedig a mellékhatásaikkal hozzásegítenek ahhoz, hogy ne népesedjen túl a Föld a mikrohullámú sütővel készített, melegített ételek fogyasztóival. Tehát hosszú távon nagyon nagy árat kell fizetni a gyorsaságért és a kényelemért.

A második világháborúban kifejlesztett mikrohullám-technika káros sugárzásainak határértékeivel kapcsolatban még senki nem vonta kétségbe - sem hivatalosan, sem félhivatalosan - a mikrohullámú sütőből kikerült ételek minőségét. Általános vélemény: igaz ugyan, hogy van káros hatása a mikrohullámnak az élő szervezetekre, sejtekre, de ez a hatás a sütőn belül marad, s így a benne lévő étel nem jobb és nem rosszabb, mint a hagyományos módon sült, főzött étel.

Nos, hogy nem maradnak a mikro bekapcsolásakor a káros sugarak a készüléken belül, azt igazolja, hogy a pacemakert (beépített szívritmus-szabályzót) viselő emberek a mikrosütő 10 m-es körzetében rosszul lesznek, majd összesnek, ha bekapcsolják a közelükben a mikró. A pacemaker gyártókat nagy feladat elé állította ez a tény, mert olyan szívritmus-szabályzót nehéz előállítani, amelyik érzéketlen a mikrohullámra. Még egy kísérlet. A kikapcsolt állapotban lévő mikróba bele kell tenni egy bekapcsolt

mobiltelefont. Rá kell csukni a mikro ajtaját, majd felhívni egy másik készülékről a mobiltelefont. Akkor jó a mikro burkolása, ha nem szólal meg a benne lévő mobil készülék.

Én eddig közel 100 különböző márkájú mikrosütővel végeztem már el ezt a kísérletet, és eddig minden mobil kicsengett, akkor is, ha a mikro ajtaja be volt zárva. Tudni kell azt, hogy a mobilok 900 és 1800 MHz frekvenciatartományban üzemelnek, a mikrosütők pedig 2450 MHz-en.

Tehát ha a mobilkészülék mikroval közel azonos frekvencia sugárzása "kitalál" az "árnyékolt" mikróból, és megtalálja az esetleg több kilométer távolságban lévő mobiltornyot, s a mobiltorony sugárzását veszi a mikroban lévő mobiltelefon, akkor miért hiszi el sok ember, hogy a bekapcsolt mikro nem bocsát ki káros sugarakat a környezetében tartózkodókra? Közel 20 méter az a távolság, ami ilyenkor élettanilag veszélyes még a szomszédos lakásokban lévőkre is. Ennyit ér a mikro "árnyékolása"!

Tömbházakban az alattunk, felettünk, mellettünk lakókkal meg kell beszélni, hogy adják el ők is a mikrojukat, mert csak így lehetünk bizonyosak afelől, hogy nem sugároznak át ránk a szomszédok mikroí. A Faraday-elv szerint megvédhetjük magunkat a szomszédok mikroítól, ha az egész lakást körbeárnyékoljuk, minden irányban. A gyorsétkezdék eladói naponta akár többször is használják a mikro a vevő kívánsága miatt. Eddig egy olyan eladóval találkoztam, aki két évet bírt ki egy ilyen helyen, de betegállományba került leukémia miatt, a többi eladó pár hónapot tud elviselni ilyen sugárözönben.

A mobil mint kis mikrosütő

A fenti kísérlet igazolja, hogy a mobilok is kis mikrosütőként hatnak ránk. Termovíziós felvételek igazolják, hogy egy rövid mobilozás is mennyire felmelegíti a mikrohatás miatt az agyat. Gondoljuk csak meg, hogy az agyat védi legjobban a természet vagy a Teremtő, mivel a koponya erős csontburokban, agyvízbe van "ágyazva". A mobilt használók a fej, illetve az agy egyik leggyengébb pontján, a füljáraton keresztül "mikrózzák" az agyukat.

A mikrohullám romboló hatása kiterjed a sejtmembrán (sejtfal-hártya) károsodásától az anaerob légzés (oxigén jelenléte nélküli közegben) megsérülésén át a megzavart sejtosztódásig, a leukémiáig (fehérvérűség) és a genetikai (örökléstan) változásokig! Csak a természetes hővel való melegítés (sparhelt, gáztűzhely, napenergia, geotermikus energia, gőz stb.) jó!

Sérül a vízstruktúra és a molekulaszervezet

A mesterségesen előállított mikrohullám a molekulákat nagyon gyors rezgésre kényszeríti - stresszhatásnak teszi ki -, ennek következtében súrlódási energia keletkezik. A hagyományos melegítési eljárásokkal ellentétben, ahol a hő kívülről hatol befelé, a mikrohullám belülről melegít, az energiát súrlódási hővé alakítva át. Mivel a természetben található anyagok közül a vízmolekula reagál a legérzékenyebben a mikrohullámra, elképzelhető, milyen hatást gyakorol rá ez a rezgés. Az, hogy a vízmolekula hogyan reagál a körülötte lévő elektroszmogra, mikrohullámra, külön fejezetet érdemelne.

Ezért javaslom elolvasni dr. Masari Emoto japán kutató A víz üzenete és A víz rejtett bölcsessége című, magyarul is megjelent könyveit. Tehát nemcsak a mikrohullám, hanem az elektroszmog is tönkreteszi a táplálékok vízstruktúráját és molekulaszervezetét. Viszont a világegyetem vízbázisú, s az élő szervezetek átlag 70%-a is vízből áll, s ugyanez igaz a táplálék-alapanyagainkra is. A mikrohullámnak a termikus (hő hatására létrejövő) hatása mellett atermikus (hőváltozás nélküli) hatása is van, amelyre mindeddig hivatalosan kevés figyelmet fordítottak. Ám mindkét hatásmechanizmust, a közös romboló hatást kell vizsgálnunk.

A mikrohullám sejtmembrán-változtató hatását a géntechnológiában használják, hogy hozzájussanak a génekhez, amelyek így mesterségesen megváltoztathatók. A folyamatos stresszhatás, így a mikrohullámok is arra kényszerítik a sejtet, hogy fokozottabb légzésre álljon át, melynek során ugyanúgy H₂O₂ és CO, azaz sejtmérgek keletkeznek, mint ahogy a rákos sejtekben is kimutathatóak ezek a sejtmérgek. Ezért is olyan veszélyes a mikrohullámú sütőben bent működő és az onnan kijutó sugárzás. Bár sugár-

hullámértékek minden országban léteznek, a készülékek soha nem zárnak tökéletesen (a mobiltelefonos kísérlet is igazolja!), és a használat során a szigetelésük csak romlik és nem javul.

A mikrohullámok - amelyek a mesterséges radioaktivitással együtt az elektroszmog fő, kiváltó okai - minden élő szervezet természetes funkcióit befolyásolják. Hatnak a bőrre, a szemre, a besugárzott levegő útján a tüdőre, valamint a sugárkezelt ételek, italok miatt az egész szervezetünkre. A sugárzás keltette elektromágneses rezgések a szemem keresztül megzavarják a belső elválasztású mirigyek működését. Ezek az elváltozások a vérképben is megjelennek. A vércsepp analízis is tökéletesen igazolja a leírtakat. Ember és állat maga is degenerálódik

A mikrohullámú sütőbe helyezett ételek molekuláit ugyanúgy megváltoztatják a hullámok, mint az élő szervezetét. A degenerált molekulákat elfogyasztó ember és állat előbb-utóbb maga is degenerálódik. Ráadásul a mikrohullámok keltette rezgés nem áll le a mikrosütő kikapcsolásakor, hanem a víztartalomtól függő csillapodással még tovább rezeg, tovább sűrűlódik a molekula, azaz a hőképződés nem áll le. Az ilyen ételt kívülről nem érezni túl forrónak, de a kivétel után belül még percekig emelkedik a hőmérséklete, s ezáltal fekélyesedést idéz elő az emésztőcsatornában, gyomorban stb.

A készülék 1-10 GigaHz sugárzásán belül a 2450 MHz tartományba eső sugárzása leépíti a molekulastruktúrákat, és olyan vegyületek maradandó kialakulását segíti elő, amelyeket a jelenlegi tudomány alig ismer, vagy ismer ugyan, de nem publikál, mert akkor összeomlana a mikrosütők és a mobiltelefonok piaca. Ez a sugárzás úgy indukálja az ételt, hogy az étel is a sugárzás hordozójává és forrásává válik! Az ételek, azaz a szerves anyagok vízstruktúrájának ártó sugárzások a fehérjéknek, zsíroknak és vitaminoknak kevésbé ártanak, de csak egy darabig, mert a vizsgálatok igazolják, hogy 4-5 perc után a táplálékok ezen összetevői is degenerálódnak, illetve elpusztulnak, azaz az egész táplálékszerkezet komoly, természetellenes elváltozáson megy át.

Svájci kísérleti eredmények

Az önkéntes kísérleti személyektől Svájcban vett mintákban, 1989-ben végzett kísérlet eredményei a következők: A mikrohullámú sütőben felforralt tej lényeges elváltozásokat mutatott, megemelkedett a savasságának foka, megváltozott a tejsziradékok struktúrája (a sejt szövetszerkezete), csökkent a folsavtartalma, s növekedett az élettani szempontból igen kedvezőtlen, nem fehérjéhez kötött nitrogén aránya.

A vizsgálati alanyoknak a mikrohullámos étel fogyasztása utáni vérparaméter-értékei valamennyi esetben a normál tartomány alsó határán helyezkedtek el, s ha egymást követő napok során ilyen ételeket fogyasztottak, akkor már - hematológiai szakkifejezéssel élve - az eredmények anémiás (vörösvértetek számának csökkenése) diszpozíciókat (betegségekre való hajlam) mutattak. Az egy hónapig így tápláltaknál már jelentős koleszterinszint-növekedést is tapasztaltak. A vércsepp analízis (vérkristály analízis) során jól igazolható volt a vértetek degenerációjának egyre nagyobb foka, valamint az agglutináció (a vérlemezkék összetapadása). Mit (t)ehet a tudatos vásárló?

Ha Ön, Kedves Olvasó tudatos vásárló és tudatos fogyasztó, akkor nem tévesztheti meg az az óriási reklámözön, ami nap mint nap zúdul ránk a médiából és a plakátokról. Mi, tudatos vásárlók tudjuk csak megváltoztatni a gyártókat s a kereskedőket. Nekem viszont attól könnyebbek a mindennapjaim, hogy nincs mikrosütőm.

Az alkoholfogyasztás

Az alkoholfogyasztás kezdete messzire nyúlik vissza a történelemben. Már az ókori Egyiptom leletei között is találtak alkoholkészítésre utaló tárgyakat. Noéről fejlegyezték, hogy ő volt az első borivó. Az évszázadok során azóta minden kultúrában felbukkant az alkohol.

Az alkoholfogyasztás veszélyeiről már mindenki hallott, de azt, hogy valójában mennyire káros, kevesen tudják. Az alkohol elnevezésen kémiailag az etil-alkohol

nevű vegyületet értjük. A metil-alkohol azonnal öló mérég, rokona, az etil-alkohol lassabban pusztít. Elsősorban a májsejteket és az idegsejteket pusztítja, erős sejtmérég. A máj és az idegsejtek pusztulása számtalan betegséget eredményez: májmegnagyobbodást, májgyulladást, elbutulást, bőrelváltozásokat, ekcémát, látásromlást, stb.

A szervezetben nagyon hamar kialakul a tolerancia, már két-három hét elteltével az alkohol bódító hatása felére, harmadára csökken, ugyanakkor a halálos mennyiség nem növekszik. Az alkohol gátolja a vitaminok, a cink, a magnézium és a kálium felszívódását. Ezen anyagok hiánya kiindulópontja rengeteg betegségnek, például a farkasvakságnak, az idegrendszeri gyengeségnek, és az immunrendszer gyengeségének. A magzatot is komoly veszély fenyegeti. Az alkoholista anyák gyermekei fejlődési rendellenességeket mutatnak, főként mentális képességekben. Az elvonási tünetek súlyos állapotokat idézhetnek elő: szorongást, túlérzékenységet, remegést, rosszulletet, fejfájást, szédülést, zavartságot, idegességet okozhatnak. Legkomolyabb formája a delirium tremens, melyet hallucinációk, szív- és vérkeringési rendellenességek jellemeznek.

Függőség, lelki háttér

Az alkoholfüggőség ott kezdődik, amikor valaki nem tud megenni nélküle. Nem több, mint egy pohár ital naponta, ám ha muszáj meginni, az már függőség. Nem a mérték számít, hanem a folytonosság! Az alkoholizmus leggyakoribb okai: talajvesztettség, túlzott követelmények érzete, a felelősségvállalás hiánya, lelkiismeret-furdalás, veszteség, kishitűség. Alkoholfogyasztás hatására a gátlások feloldódnak, csökken a nyomás. Az ember olyat is meg mer tenni, amit amúgy nem tudna. A részegség, bódultság következtében a reflexet tompulnak, ez pedig számtalan baleset kiváltó oka. Veszélyt jelent az is, hogy az alkohol befolyása alatt álló ember legtöbbször azt hiszi, normál képességeinek birtokában van, vagy legalábbis nincs nagy mértékben befolyásolva.

Az alkoholgőzös állapot néha csupán fecsegéssel, oldottabb hangulattal, több nevetéssel jár, majd a mennyiség fokozódásával emlékezetvesztés, emlékezetkihagyás, koordinálatlan mozgás, egyensúlyvesztés, agresszív kitörések és érzelmi hullámvás jelenhet meg. Azután az ember elveszíti tér- és időérzékét, végül az öntudat teljesen kikapcsol. Az évsztés állapota az alkoholizáló ember számára azt jelenti, hogy egy időre felmentést nyer a problémák alól.

A történelem során az alkoholivás társadalmi programmá vált. A stresszes világban egy sörivásos, beszélgetős társalgás látszólagos felüdülést hozhat. Ha azonban az oldottság elérése nem megy másképp, az komoly gond. Az őszinteség, a bizalom, az álarcok levetése segíti az igazi, oldott hangulat kialakulását. Ez viszont lelki munkával jár, belső erőt követel. Az alkohol azonban sajnos leszoktat a lelki munkáról. Szenvedéskerülő kultúránk jellegzetes tünete az alkoholfogyasztás. A problémákkal és megoldásukkal együtt járó feszültséget kis ideig sem toleráljuk.

Szabadulás az „alkohol karmai” közül

A függőség megszüntetése nehéz folyamat, sok kitartást igényel. Ne egyedül fogjon hozzá a leszokni vágyó, keressen társakat, segítőkét. Olyanokat, akik megértéssel és elfogadással fordulnak felé. A homeopátia és a növényi étrend is sokat segíthet. Ezen kívül fontos valamilyen pszichoterápiás módszer alkalmazása, például kineziológia, csoportterápia, pszichodráma, stresszcsökkentő gyakorlatok. A sport, a mozgás is tisztítja a testet-lelket egyaránt. Legjobb az úszás, a futás és a kirándulás.