

## Háború az immunrendszer ellen

Az Covid kinőtte magát egyszerű járványból, üzletté és politikai kérdéssé vált. Senki sem meri feszegetni, hogy vajon az elhunytak és a súlyosan megbetegedett személyek egyéni életmódja, rossz táplálkozása, és az ebből eredő legyengült immunrendszere milyen mértékben járult hozzá az esetek bekövetkezéséhez.

A nyugati életmód a 20-21.század során olyan betegségeket tett általánossá, melyek még a 19. században kuriózumnak számítottak, a velünk genetikailag azonos természeti népeknél pedig ismeretlenek. A civilizációs betegségek, mint a szív-érrendszeri betegségek, a rák, a cukorbetegség, az autoimmun és allergiás betegségek, a csontritkulás stb. az akadémiai orvoslás eszközeivel jószereivel nem gyógyíthatók, csak kezelhetők. A magyar nép az élvonalba tartozik a civilizációs betegségek tekintetében. A legalapvetőbb probléma az, hogy ezek életmódbetegségek, ezeket a betegségeket csak életmód-változtatással lehet megelőzni, sok esetben meg is gyógyítani.

Életmódunk miként befolyásolja immunrendszerünket? Az immunrendszer a szervezetünk védekező mechanizmusa. Minden nap szorgos munkával védelmez minket a kórokozók ezreitől, melyek megbetegíthetnek bennünket. Mindezt oly hatékonyan végzi, hogy működését észre sem vesszük. Létezik egy veleszületett immunrendszerünk, amely akkor is képes a bennünket megtámadó baktériumok és vírusok ellen harcolni, ha még sosem találkoztunk velük. Az egészségromboló táplálkozás felismerése és annak elhagyása a legfontosabb teendő. A nyugati étrendben a mértéktelenül használt cukor, a transzsírok, a rengeteg finomított szénhidrát (tehát a gabona- és édesipari termékek jelentős része), a sok tartósítószer, színezék, adalékanyag, az ezekkel teli húsipari készítmények, a magasan feldolgozott ipari magolajokban sült készételek mind az egészséget károsító tényezők. Lehet úgy is fogalmazni, hogy az „üres kalóriák”. Ezeknek semmi haszna nincs, a sejtek táplálására nem alkalmas, az anyagcserét feleslegesen terheli, a szervezet egyensúlyát felborítja.

Őseink még tisztában voltak a természet adta lehetőségekkel és fel tudták venni a harcot bármely betegséggel szemben, ami megtámadta szervezetüket. Sok idő eltelt és a társadalom megváltozott és egy olyan hermetikus világban élünk, ami tele van hibákkal. Mikor betegek vagyunk, pirulákat veszünk be, abban a reményben, hogy az majd segíteni fog, ahelyett, hogy szétnéznénk a természetben.

A kutatók vizsgálták, hogy a nagy népsűrűségű, rossz higiéniai körülmények között élő népcsoportok körében (India, Pakisztán, Mexikó, Afrika), ahol a hűtőszekrény sem elterjedt, miért nem gyakoriak a fertőző betegségek, járványok, mi által védettek az emberek? A választ a táplálkozási szokásaik adják meg. Nagy mennyiségben fogyasztják azokat a fűszereket, melyek antimikrobiális tulajdonságokkal rendelkeznek. Ezek általában erős fűszerek, melyekről a tudomány is igazolta, hogy sok esetben az antibiotikumoknál is hatásosabbak. A védő hatás tudományos háttere feltárt.

A szervezet két lábon áll, amikor a fertőzések ellen dolgozik. Van az immunrendszerünk, mely arra van felkészítve, hogy hogyan tüntesse el mindenféle kórokozót a szervezetből. A másik az emésztőcsatorna. Az emésztőcsatornának az a funkciója, mely összekapcsolódik az immunrendszerrel, ugyanis az immunrendszer 80%-a az emésztőcsatornában van (mikrobiom), ugyanakkor biztosítja azokat a tápanyagokat számunkra, mely a belső mikroba kontrollt lehetővé tesz. Az emésztőcsatorna veszi fel azokat a tápanyagokat, amelyeket a szervezet a mikrobák kontrollálására használ. Vannak olyan gátló molekulák, melyek elfogják a baktériumok szignál (jelző) molekuláit, így a baktériumok a kommunikációnak azt a kritikus szintjét sosem érik el, nem tudnak tudomást szerezni egymásról, és ebből kifolyólag sosem indul be a fertőző gének aktiválása. Mik ezek a gátlómolekulák? Különböző zsírok, olajok, illóolajok, különböző fűszerek, színes gyümölcsök, olajos magvak. Ezek összekapcsolódnak azokkal a szignál molekulákkal, amelyekkel a baktériumok kommunikálnak egymással. Így azok nem tudnak elszaporodni, fertőző génjeiket nem tudják bekapcsolni. Ezek a gátló molekulák egyben immunserkentő hatásúak is. A természet zsenialitását tükrözi az, hogy ember és növény között ilyen kooperatív működés van.

A tudósok már ismerik molekuláris szinten, hogy hogyan működik a koronavírus. A korona végén lévő tüskék kötődését kell megakadályozni zsírok olajok segítségével. Például amikor inhalálunk, forró gőzzel illóolajokat belélegzünk, ez bekerül a tüdőnkbe, és ott szaporodó vírusokhoz ezek az illóolaj zsírmolekulák hozzákötődnek, és leblokkolják. Innentől a vírus nem tud behatolni a tüdőbe. A leghatásosabb illóolajok inhaláláshoz a borsmenta olaj, eukaliptusz olaj, citromolaj, teafa olaj, rozmarying olaj. Gyógynövény teák fogyasztásakor a meleg tea kortyolgatásakor a gyógynövény illóolaja is a tüdőbe jut hasonló jótékony hatását kifejtve. A belsőleg fogyasztott olíva olaj, földimogyoró olaj a vérkeringésbe jutva hasonló elven hatnak a vírusok ellen. Széles spektrumú antimikrobiális és antivirális kiegészítőhöz legalább egy fűszer és két olaj szükséges, melyek kiegészíthetők még élénkítő, fokozó szerekkel. A kurkuma az egyik legtöbbször fogyasztott, leghatásosabb antimikrobiális fűszer, mely vérhígító hatással is rendelkezik. Ennek hatása fokozható borssal. A gyógyhatású fűszerek sorába tartozik az erős paprika, gyömbér, fahéj, szegfűszeg, fokhagyma, vöröshagyma, kömény, oregánó, szerecsendió, gyógy-gombák. A kutató szerint nem kell táplálkozási szokásainkat teljesen megváltoztatni, csupán be kell emelni az étrendünkbe azokat az élelmiszereket, fűszereket, melyek az egészség megőrzését szolgálják. Példaként említette, hogy elődeink 50 évvel ezelőtt fogyasztott zsíros kenyér hagymával és paprikával tápláléka egyaránt szolgálta az egészség megőrzését, és szolgálta az energia szükségletet.

Az új típusú koronavírus megmutatta, hogy a vírusfertőzéseket komolyan kell venni, s a jövőben ez még fontosabb lesz. Fokozottan kell védenünk és táplálnunk azokat a sejtszervecskéket, a mitokondriumokat (energiatermelő egységek), melyek nem csak a szervezet minimál funkcióit tartják fenn, hanem veszély esetén - amilyen ez a járvány is - meg is védenek. Sajnos ezeket az ismereteket sem az iskolai oktatás, sem az egészségügy, sem a média nem karolta fel. (dian)