

Őszintén a burgonyáról és a paradicsomról

A következő cikk valószínűleg sokakban ellenállást vált majd ki, mivel olyan növényekről esik szó, amelyek bár csak az 1800-as évek elején jelentek meg Európában, mégis mélyen beivódtak az európai népek táplálkozási szokásaiba.

A Vaidja Hagymánynak (Ajurvéda orvosok hagyománya) köszönhetően mindannyian tudjuk már, hogy a csucsorfélék <http://www.tuja.hu/kerteszeti-lexikon/zoldsegfelek.html> – <http://hu.wikipedia.org/wiki/Burgonyaf%C3%A9l%C3%A9k> csoportjába tartozó burgonya, paradicsom, paprika és padlizsán nagyon előnytelen hatással vannak az emberi fiziológiára.

Amint kiderült ezek a növények egy kb. 2000 fajt számláló népes családba tartoznak. A fő bűnös egy bizonyos kémiai vegyület, amit alkaloidoknak (növényi eredetű, gyakran mérgező vegyület) hívunk. A legtöbb problémát okozó alkaloid a szolanin, amely egy idegméreg. A csucsorfélék legalább 6 másik idegmérget tartalmaznak, mint pl. az antropin és a nikotin, de szintén tartalmaznak szkopolamint, amely tompítja a központi idegrendszert, így nyugtatóként vagy szexuális ajzószerként is ismerjük. Minden csucsorfélékben található idegméreg másképpen hat az emberre. Tudjuk a vaidjától, hogy milyen káros a nikotin, mivel összehúzza az áramlási csatornákat, amelyek behálózják az egész emberi fiziológiát, akadályozva ezzel a szabad információáramlást, amely köztudottan degeneratív betegségeket, rákot idéz elő. Tudósok megállapították, hogy a nikotin rövidtávú vérnyomás emelkedést okoz, amely a szívritmus emelkedését és a vér áramlásának gyorsulását is eredményezi a szívből. Az artériákat is leszűkíti. A nikotin elképesztően függővé tesz. Egy másik idegméreg a csucsorfélékben az atropin, amely meggátolja az idegpályákon való szabad áramlást.

Az acetil cholinesterase (AChE) egy enzim, amely segíti az acetilcholine nevű neurotranszmitter lebomlását (acetate- és choline-ra) az idegi kapcsolódási pontokban, amelyeket szinapszisoknak hívunk. Ezt a folyamatot akadályozza meg a csucsorfélékben található másik 3 ilyen erős vegyület. Ez azt jelenti, hogy a neurotranszmitter lebomlatlan állapotban szinapszisokban ragad, blokkokat képezve ezzel az idegpályákon való szabad információáramlásban. Ezek az alkaloidok segítenek megvédeni a növényeket a kártevőktől, tehát alapvetően ezek egyfajta természetes rovarirtók. Néhány burgonyafajta kifejezetten arra (is) van természetve, hogy porrá őrölve szétszórják őket a földeken.

Szóljunk néhány szót arról is, hogy ezek a növények hogyan váltak élelmiszerré

Legtöbbjük történetesen híres vagy inkább hírhedt, mint drog alapanyag. A leginkább ismertek a mandragóra (amelyről azt gondolták, hogy az ördög lelkét hordozza magában) a dohány és a belladonna (nadragulya vagy maszlagos nadragulya). A paradicsom, zöldpaprika, padlizsán és burgonya csupán dísznövények voltak. A paradicsom története Dél-Amerikában kezdődött, ahol az aztékok fogyasztották, de Európában az 1800-as évekig egyáltalán nem ismerték, ami annyit jelent, hogy az olaszoknak addig egyáltalán nem volt szószuk a tésztaikra, legalábbis nem paradicsomból. Mielőtt a burgonyát elkezdték népszerűsíteni mint ételt, a földművesek csak, mint mérgező növényt ismerték. Könnyen érthető ez, hiszen a Belladonna (Deadly Nightshade http://en.wikipedia.org/wiki/Atropa_belladonna) virága és a burgonyáé igen hasonló.

Az a legenda járja, hogy Sir Walter Raleigh egy burgonya növényt adott ajándékba I. Erzsébet királynőnek (1533-1603) majd az arisztokrácia bizonyos csoportja, minden fogásában burgonyával gazdagított, hatalmas lakomákon lett megismertetve ezzel a növényvel. Persze a szakács, aki életében nem látott addig krumplit, a gumókat kidobta és az erősen mérgező szárazakat és leveleket főzte meg, amelytől természetesen mindenki azonnal rosszul lett. Így aztán a burgonya tiltólistára került a királyi udvarban és a „jó fej” angolok az íreknek passzolták át. A padlizsánt sokáig úgy hívták, hogy „őrült alma”. A mediterrán országokban azt gondolták róla, hogy ha valaki egy hónapig minden nap eszi, az elmezavarodottá válik. Néhány kanálnyi padlizsán ugyanannyi nikotint tartalmaz, mintha 3 órán keresztül egy folyamatosan dohányzó emberrel egy szobában ücsörögnénk.

Most pedig nézzük meg, mi történik a testben, amikor valaki ezeket a csucsorféléket („zöldségeket”) eszi. Kétfélek lehetnek ezek a növények a mérgezés tekintetében, akutak és krónikusak. Az akut mérgezés a zöld vagy sarjadzó burgonyától vagy paradicsomtól (mivel ezek szolanin tartalma sokkal magasabb), a következők lehetnek: görcsök, hasmenés, szédülés, álmoság. Sok embernél a rövid távú hatások sokkal erősebbek, mint például a krónikus migrénes fejfájás, szédülés, bélrendszeri probléma és ételmérgezés, amelyeket az emberek érhetően nem kapcsolnak egy burgonyával elkészített étel elfogyasztásához.

A krónikus lassan kialakuló problémák ennél sokkal rosszabbak lehetnek, mert a krónikus szolanin mérgezés bármi lehet a különböző emésztési problémáktól (gyűjtőnéven angolul IBS) izületi

fájdalmak, féregnyúlvány-gyulladás, születési rendellenesség (beleértve a nyitott gerinccel való születést), depresszió, különböző mirigyeknek, különösen a pajzsmirigynek a problémája, köszvény minden fajtája, a bélrendszer illetve bélfalak gyengülése, migrén, csontritkulás, érrendszeri problémák és kalciumhiány egészen 80%-ig, vas- és D-vitamin-hiány.

Hogy történhet ez meg?

Úgy találták, hogy a szolanin megszakítja a test biokémiai folyamatait:

- Az első dolog, ami történik – ahogy már említettük -, hogy a rovarirtókhöz és az ideggázokhoz hasonlóan blokkolja egy enzim (acetylcholinesterase) aktivitását az idegsejtekben.
- Ez nélkül az enzim nélkül az idegkövetítő acetylcholine felgyülemlik a szinapszisokban (az idegek kapcsolódási pontjaiban) és meggátolja a normális idegműködést (elektromos impulzusok áramlását). Ezeknek a blokkoknak van néhány nagyon negatív hatásuk. Amikor a blokkok mennyisége elér egy bizonyos szintet, hatása alá vonja az izmok működését olyan tüneteket produkálva, mint az izomösszehúzódás, remegés, légzésbénulás, rángatózás.
- Még ha egy burgonyában található szolanin nem is elég ahhoz, hogy ilyen súlyos tüneteket okozzon, kiderült, hogy bizonyos idő elteltével felgyülemlik a szövetekben és a test csak nagyon lassan képes lebontani. A szolanin nem oldódik vízben és a főzés sem semlegesíti. A testnek 1-2 és fél hónapra van szüksége, hogy megszabaduljon csupán egyetlen krumpliban található szolanintól. Általában a különböző szervek izomszöveteiben raktározódik el, mint a bélrendszer, a szív, a tüdő és a mirigyek, különösen a pajzsmirigyben. A káros és nyilvánvaló hatások sokszor hosszú évek után következnek be. Akár 10 ezer burgonyát is elfogyaszthat valaki, amíg a tünetek megjelennek. A jó hír itt viszont az, hogy ha teljesen kiiktatjuk az étrendünkéből, úgy 4-5 hónap alatt teljesen kiválasztódik és a tünetek még ennél is hamarabb tűnnek el.
- A szolanin ízületi károsodásokat valamint gyulladásokat is okoz.
- Sok ember szenved merev ízületektől, fájdalmas csuklótól, bokától és térdétől.
- A kutatók úgy gondolják, hogy a csucsortfélék kalciumhiányt okoznak a csontokban és kalciumlerakódásokat a lágyszövetekben.

Dr. Michael Liebowitz – aki egy bélrendszeri problémákkal, étel és egyéb kémiai anyagokra való érzékenységgel foglalkozó szakember – kezdte el vizsgálni a csucsortféléket, különösen a szolanint, miután megszűntek krónikus ízületi fájdalmai és bélrendszeri problémái röviddel azután, hogy abbahagyta fogyasztásukat. Dr. Liebowitz szerint a szolanin kivonja a kalciumot a csontokból és lerakja oda ahova éppen neki tetszik, különböző mellékhatásokat produkálva ezzel, mint pl.: szívbetegségek, ízületi problémák és csontritkulás. Szintén megállapítást nyert, hogy ha egy páciens mindent megtesz a csontjainak erősítése érdekében (megfelelő vitaminok, ásványianyagok, mozgás, életvitel) és mellette csucsortféléket fogyaszt, azok szolanin tartalma megakadályoz minden pozitív változást a csontokban.

Azt találta, hogy a betegek akik csontritkulásban szenvednek, semmilyen táplálékra illetve táplálékkiegészítőre nem mutattak javulást, továbbá mindenféle erőfeszítés hiábavalónak bizonyult ami a gyógyulást célozta meg, amíg ezeket a növényeket fogyasztották. A szolanin egy sejtromboló, amely megtámadja a gyomor- és bélfalat is. Míg sok bélrendszeri problémákkal – mint az ételérzékenység és Crohn-betegség – küzdő embernél a kezelések soha nem működtek, addig csupán attól tünetmentesekké váltak, hogy mellőzték a csucsortfélék családjába tartozó „zöldségek” fogyasztását. A szolanin egy igazi mérge: a csucsortfélék kivonatait patkányméregként használják. Amikor Dr. Liebowitz megpróbált beszerezni egy szolanin mintát, a gyártó cég habozott eladni, mint különösen veszélyes mérget. Végül is 95 dollár fejében megkapott 5 mg-ot, amit burgonyából vonta ki. Az üvegcsén egy a veszélyes mérgeket tartalmazó fiolákról mindenki számára jól ismert jel (koponya és keresztbe tett csontok) volt látható!

Ami igen érdekes, hogy a szolaninra jellemző szimptomákat igen jól ismeri a tudomány az 1800-as évektől, mégsem tettünk ezidáig semmit, hogy kivonjuk az élelmiszerpiacról ezeket a növényeket. A burgonyatermesztők megpróbálták a burgonya szolanin tartalmát minél alacsonyabb szinten tartani, de soha egyetlen tanulmány sem készült arra vonatkozólag, hogy mennyi lehet a biztonságos szint. Nagy bizonyossággal ha semmit sem tartalmazna belőle. Az emberek azt hitték és még mindig hiszik is, hogy ha fogyasztják, és nem lesznek tőle azonnal betegek, akkor a fogyasztása teljesen biztonságos, ami érthető is, hiszen nem veszik figyelembe a krónikus betegségekre való veszélyességét. Ha azt hinnénk, hogy a dolog súlyosságát már nem tetézheti semmi, muszáj megemlítenünk, hogy a burgonya szolanin tartalma fény alatt drasztikusan emelkedik. Vagyis ha a zöldségespultokon 24 órán keresztül tárolt

burgonya szolanin tartalmát megvizsgáljuk, azt találjuk, hogy kilencszeresére emelkedik. A burgonyát régebben vászonzsákokban szokták árusítani, manapság ömlesztve vagy átlátszó műanyagzsákokban, hálókban tárolják az áruházak polcain, ami tovább nehezíti a helyzetet. Egy nagyon népszerű közhiedelem szerint – amit az FDA [Food and Drug Administration - az Egyesült Államok Kormányának étellekkel és drogokkal foglalkozó Minisztériuma; osztálya] is jóváhagyott – az antioxidánsok a paradicsomban megakadályozzák a prosztatara kórt, de a legújabb kutatások nem csak hogy megcáfolták ezt, de azt találták, hogy azoknál a férfiaknál akiknek a vérében magas a béta-karotin tartalom (akik sok paradicsomot vagy készítményt esznek), sokkal magasabb a prosztatara kórt egy igen agresszív fajtájának előfordulása.

Nagyon meglepő, hogy hosszú évtizedekig csak egyetlen elszánt tudós volt, aki a csucsorféléket a betegségek nézőpontjából vizsgálta. Dr. Norman Childers a New Jersey állambeli Rutgers Egyetem doktora akinek több könyve is megjelent a témában, ráirányítva a közvélemény figyelmét erre az igen fontos témára. Csak és kizárólag az ő 70-es évekbeli munkájának köszönhető, hogy ezen egészségügyi problémák és a csucsorfélék közötti összefüggésekre fény derült. Az utóbbi 40 évben több mint 50.000 olyan esetet regisztrált, amikor ezen növények étrendből történő kiiktatásával teljes felépülés vagy jelentős állapotjavulás történt, beleértve a bot, járókeret vagy toloszék elhagyását. A következő web oldalon érhetőek el kutatásai: <http://noarthritis.com>

Dr. Childers meggyőződése, hogy a csucsorfélék mérgező hatása sokkal kiterjedtebb, mint amit az ízületekre és bélrendszerre gyakorolnak. Ő úgy érzi, hogy negatív hatásuk sokkal átfogóbb és mindenre kihatóbb, akár olyan betegségeket is beleértve, mint az Alzheimer és a rák. A paradicsomot szokták úgy is hívni, hogy rák alma ('the cancer apple').

A csucsorfélék a legelő állatokra is igen veszélyesnek bizonyultak. Ha például tehenek legelnének egy mezőn, ahol ezek a növények nőnek, egy rövid idő elteltével soha többé nem lennének képesek járni. A farmerek tudják ezt már több, mint 100 éve és napjainkban már kiirtják ezeket a növényeket mielőtt bármilyen kárt tennének az állatállományban. Ezek a növények lassan, de biztosan rombolnak le bennünket lerövidítve életünket 10 de akár 30 évvel is.

Dr. Childers szerint nincs már messze az idő, hogy tudósok széles köre fog figyelmeztetni erre a veszélyre, de mint a dohány esetében – mivel függőség alakult ki ezektől a „zöldségektől” -, az emberek inkább vállalják a megpróbáltatásokat.

Ami csodálatos, hogy a Vaidya-tradíció (Ájurvéda orvosok hagyománya) sok ezer éve ismerte már ezeknek a növényeknek a mérgező hatását. Szerencsések vagyunk, hogy a Védikus Hagyomány tanítványai lehetünk. Az Ájurvéda nem egy dogmatikus tudomány, így nem tilt semmit, egyszerűen csak információval szolgál arra vonatkozólag, hogy a fiziológia számára mely ételek kedvezőek és melyeket kellene kerülni. Fontos, hogy még ha nehezen is tudjuk elfogadni ezeket az információkat, megfelelő nyitottsággal álljunk hozzá, megadva ezzel az esélyt az elkövetkezendő generációk számára egy egészségesebb, megvilágosodott jövő felé.

Két apró jótanács azoknak, akik úgy gondolják, hogy továbbra is fogyasztják ezeket a „zöldségeket”: fogyasszuk őket mértékkel, és ha lehet csak ebédkor, amikor az emésztőerő a legerősebb a nap folyamán.

Köszönöm szeretett Mesteremnek, Maharishinek, hogy elérhetővé tette számunkra az Ájurvéda egy oly rég nem tapasztalt tisztaságú tanítását.

Köszönöm Kövecses Varga Marci Barátomnak, hogy angol és magyar nyelvtudásával hozzájárult a cikk létrejöttéhez.

*Dobos Tomi
Jai Guru Dev*

Az eredeti szöveghez felhasznált irodalmak:

Childers, N.F. Cancer-my experience. The Arthritis Nightshades Research Foundation.

Noarthritis.com/cancer_and_nightshades

Childers, N.F. Childers's diet to stop arthritis, The nightshades and ill health. (1981). Somerville, NJ: Somerset Press.

Childers, N.F. & Russo, G. The Nightshades and health. (1977). Somerville, NJ: Somerset Press.

Childers, N.F. Nightshades – The number one health problem. The Arthritis Nightshades Research Foundation.

Noarthritis.com/the_number_one_health_problem

Childers, N. Ph.D and Margoles, M.S. M.D. (1993). An apparent relation of nightshades (Solanaceae) to Arthritis.

Journal of Neurological and Orthopedic Medical Surgery, 12:227-231.

Fowler, M. Nightshade free pain free. (2007). LaVergne, TN: Grass Fire Media,

Liebowitz, M. & Wilson, J. Treating the complex patient 2009 [Videotapes]: Scottsdale.

Mateijian, G. What are nightshades and in which foods are they found? Newsletter for The World's Healthiest Foods Foundation.

<http://whfoods.com/genpage.php?pfriendly=1&tname=george&dbid=6>

Peters, U. & Leitzmann, M. & Chatterjee, N. & Wang, Yinghui & Albanes, D. & Gelmann, P. et al. (2007). Serum lycopene, other carotenoids, and prostate cancer risk: a nested case-control study in the prostate, lung, colorectal, and ovarian cancer screening trial. Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention, 16:962-968.

Researchers refute lycopene benefits, find association between beta-carotene and aggressive prostate cancer. (2007)

Fred Hutchison Cancer Research Center News.

fhrc.org/about/pubs/center_news/2007/june/art3.html