

Dr. Panyik Gáborné előadása
2009. október 16.

Mit tehetünk jobban az egészségünkért?

Röviden megpróbálom elmondani, hogy mit tehetünk az egészségünkért és ebben főszerepe van az antioxidánsoknak.

Amit ma nehéz megtennünk, hogy egészséges életmódot folytatunk, a stresszt kerüljük. Különösen a mostani helyzetben nagyon nehéz elkerülni, amire tudunk tenni és egyre többet kell, hogy megfontoltan és céltudatosan táplálkozzunk. Tehát olyat nem eszünk, ami csak árthat a szervezetnek és megfelelő étrend-kiegészítőkkal kell a táplálkozási hiányokat pótolnunk.

A szervezet elsavasodása ellen véleményem szerint elsősorban az emésztőrendszerben kell keresni a megoldást. Mivel a táplálékaink nagy részét iparilag állítják elő, nagyon nehéz kiküszöbölni, hogy olyan dolgokat ne együnk, meg stabilizáló dolgokat, állományjavítókat, amiket nem kellene megenni. Biztos, hogy sokan mivel szakemberek ismerik a Chronbetegséget, ez is egy hibás immunreakció, ami annak köszönhető, hogy a táplálékban állományjavítóként betesznek mindenféle már vegyi úton előállított anyagot, amit régen őseink használtak, de természetből nyerték ki. Ilyen például a Xantál, amit tengeri moszatokból állítottak elő elődeink, ma viszont Kínában több ezer, több százezer tonna számra gyártják mesterséges, vegyi úton. Ha valaki az élelmiszeriparban jártas, akkor tudja, hogy ma az üdítőktől kezdve a tejtermékekig mindenbe belekerülnek ezek a szintetikus anyagok – elsősorban olcsóságuk miatt. Ha valaki a gyártásban is részt vesz, akkor észreveszi, hogy az üdítőnél például a tartály alján egy csomó melléktermék csapódik ki, ami nem oldódik fel, ott marad, egy csomó beoldódik, tulajdonképpen mérgezzük magunkat. A természetest fölismeri a bélflóra, ezt a mesterségeset nem fogja felismerni, mert így alakulnak ki a különböző negatív válasz-reakciók. Ez világjelenség, mert szaporodunk, nagy a lélekszám a Föld területén és természetes étkezéshez nehezen jutnak. Mi a megoldás? Valamilyen úton-módon segíteni kell, hogy a táplálék a csatornában úgy szívódjon, hogy a káros anyagok ne kerüljenek be a táplálkozási láncba.

Elsősorban élő mikroflórával lehet pótolni azokat a baktériumokat, amelyek a lebontásokat végzik, a kombucha például egy ilyen élő mikroflóra, ami a kombuflavonoid egyik alkotóeleme és mivel természetes, tehát a biológiai egyensúly megvan, megtartja a természet egyensúlyát. Ha nincs meg a biológiai egyensúly, be tudunk avatkozni a mikrobiológiai folyamatokba a fermentációknál elő akarunk minél többet állítani a természetes anyagokból, például ha ecetet gyártunk, vagy ne adj’ isten az alkoholos erjedésnél. Igen ám, de az élesztő is „belehal” az alkoholba, amit előállít egy kritikus koncentráció felett, de az ecetsav baktérium is elpusztul, amikor egy bizonyos koncentráció fölé kerül az ecetsav mennyisége, vagy nem kap elég oxigént. Tehát a természetes tápanyagainkban tökéletes az egyensúly, ha nem, akkor rögtön észrevesszük a pusztulást, tehát erre kell figyelnünk.

A szervezet elsavasodása ellen én mindig ódzkodom, mert egy picit össze-vissza beszélünk ezekről a dolgokról. Tehát ha savasodunk, akkor ne együnk savas termékeket – nagyon sokaknak ez a véleménye. Pont fordítva van, mert az emésztőcsatornában a savak segítenek lebontani a savasító anyagokat, tehát a szabadgyököket, az antioxidánsok ezeket megkötik például a színyanyagok által, és ezáltal tisztul a szervezet, tehát kiürül a szervezetből, nem szívódik fel.

Biztos, hogy tetszenek ismerni azokat a példákat, hogy almaecetet javasoltak őseink fogyókúrára az emésztési gondok megszüntetésére. Ekkor a mikroflóra nem pusztul el, mert

magas az ecetsav tartalom, sőt a szerves savak elősegítik zsírok, fehérjék oly módon történő átalakulását, hogy a felszívódás szempontjából csak a „jó” anyagok jöhetnek számításba. A főleges és káros anyagok a savak átalakítása után vagy „jó típusúak”, vagy ártalmatlanok lesznek. A kombuchában viszont optimális a szervessavak és egyéb bioszanyagok egyensúlya – különben az összetett, fermentáló bioszanyag pusztulna el az előállítás során -, tehát fogyasztása elősegíti a szervezet lúgosítását, nem elhanyagolandó szempont, hogy az emésztés szempontjából hasznos, élő mikroflórát vihetünk be a szervezetbe.

Mik is azok az antioxidánsok?

Elsősorban azok a biológiai vegyületek, amelyek a káros oxidációs folyamatokat úgy küszöbölik ki a szervezetben, hogy önmaguk fognak oxidálódni. A szervezet sejtjei is hiperaktív termékeket termelnek, tehát belülről is mérgezzük magunkat a természetes folyamatokkal. Ha antioxidánsokat fogyasztunk, akkor ezek semlegesítődnek, mielőtt nagy koncentrációt érnének el és elsavasodnának. Ezek elsősorban vitaminok, itt a legfontosabb az A-, C-, és E-vitamin, a növényi színanyagok, amelyek a virágokat csodálatossá, de a gyümölcsöket és csodálatossá teszik és így meg tudjuk különböztetni a meggyet a sárgabaracktól például. A színanyagokon belül a legjelentősebbek a flavonoidok az egyéb fenolos anyagok mellett, a Béta-karotinok elsősorban répában, sütőtökben találhatóak és nagyon fontosak az olajok és a zsírok természetesen, de azok, amelyek megfelelő molekula tömegűek.

A szabadgyökök hatásánál az a legrosszabb, hogy károsítják a sejteket, tehát mivel mi is termeljük, éppen ezért az eltávolítás a fontos. Ezek az öregedési folyamatokat gyorsítják, az immunrendszert gyengítik, azon kívül degenerációs folyamatokat is előidéznek. Tehát az antioxidánsoknak az a szerepe, hogy ezeket a negatív hatásokat kivédje.

Beszélt Jakab úr arról, hogy nagyon nagy a légszennyezés, tehát kívülről is mérgezzük magunkat. A táplálkozásunk és a stressz az, ami hatványozottan igényli az antioxidánsok belépését. Tehát itt az ábrán látható, hogy jobb oldalon vannak a károsító hatások, ha nincs kivédés, az alsó két sorban lévő összes károsodás előfordul, tehát a lipidperoxidáció, fehérje oxidáció, DNS károsodás, sérülnek a sejtek membránjai, a protein degenerálódik és ha degenerálódik, akkor egy egész más folyamat indul meg, a gének sérülnek és ezt örökítjük a szaporodáskor, és hát ez vezet a sejthalálhoz. A védekező mechanizmusok a szervezetnél, amelyek egészségesek, a gyulladáscsökkentő enzimgátlások és amelyek még szintén egy normál szervezetnél jók, különböző enzimek, tehát antioxidáns enzimek, vitaminok, flavonoidok, ezek, amiket természetesen be kell vinni a szervezetbe. A nehézfémekről is szöveg – az enzim-reakciók csak megfelelő fémion jelenlétében mennek végbe - és nem csak a nehézfémekről van szó. Tehát ahhoz, hogy egy biológiai folyamat végbemenjen, akár a felépítési, akár a lebontási folyamatok, enzimekre van szükség. Az enzimeknek viszont ionokra, fémionokra vagy nem fémes ionokra is van szüksége, tehát nem véletlenül van a természetben annyi elem, amennyit már a kémikusok kimutattak. Egy példát mondanék, ha egy gyümölcslevet, vagy szőlő mustot teljesen leioncserélünk, tehát ioncserélő gyantán lecseréljük minden fémiont nátriumra, akkor - nem a nátrium miatt – benne, ha megnézzük mikroszkóp alatt, tele van baktériumokkal, penészekkel, élesztőkkel és meg sem mozdul, tehát a biológiai folyamatok gátolva vannak. Tehát a természetes lebontási folyamat, hogy erjedni kellene a cukornak például, ecetesedni, vagy esetleg penészesedni a cukroknak ez nem történik meg. Ez azért van, mert a lebontási folyamatok, de ugyanúgy egyéb fermentációs folyamatok is, meg a szervezetünkben is, mind enzimekhez kötött. Ha nincs meg a megfelelő koncentrációban az a fémion, amelyre az enzimnek szüksége van, akkor nem megy végbe a reakció, vagy rosszabb esetben egész más irányba fog elmenni a biokémiai folyamat.

Ugyanez van akkor, ha bizonyos fémionokból túl sok van. Itt, amelyek mérgezők lehetnek határozottan számunkra, a szervezet számára, az elsősorban a nehézfém ionok és ide tartozik még a nem nehézfém, az alumínium is. Ezeknek az optimális fémion-értékéhez szolgálnak a különböző táplálék-kiegészítők, amelyek megfelelő koncentrációban tartalmazzák a biológiailag fontos elemeket. Az antioxidánsokra történő hatás-vizsgálatnál viszont az eredmények alapján megállapítható, hogy oxidálják önmaguk, tehát már maga a fémion megkötésével eltávolítjuk az antioxidánsokkal is a nehézfémeket a szervezetből, ha túlsúlyban lennének. Például a borászok nagyon jól használják azt, hogy ha magas a nehézfémionok mennyisége, például a réz vagy a vas mennyisége - ez általában hibás technológiából adódik, a tartályok nem megfelelő felületkezelése miatt – akkor eltávolításukra megfelelő kezelést alkalmaznak. A borokban lévő antioxidánsok, a fenolos anyagok oxidálódnak és a nehézfémekkel együtt kicsapódnak a borból. Tehát már egy nem annyira élő bor is, olyan értelemben, hogy erjedésen túl van, az is él tovább, öregszik és pontosan ezek a vegyületek fognak kicsapódni belőle a természetes biokémiai reakciók alapján.

Ha szervezetünkbe bevisszük kívülről ezeket a flavonoid készítményeket, akkor a sejteinkből, ha ne adj' isten túl sok vas, vagy inkább a mérgező anyagokra gondolok, szépen kioldja a sejtekből komplexet képezve kiürül a szervezetből. Tehát ilyen pozitív hatása is van a flavonoidoknak.

Egy olyan mérgező anyagra, mint például az ólom, nagyon jók az úgynevezett Omega 3 zsírsavak, amelyek „test-rokonok” a szervezet számára. Ha belegondolunk, ha valaki nyomdász ismerőssel rendelkezik, régen ólomfestékek voltak a nyomdában és védő ételként szalonnát kaptak, ugyanis a szalonna zsírtartalma megkötötte az ólmot és kiürült a szervezetből. Tehát mindenféleképpen fontos a megfelelő zsírok fogyasztása is mindennapjainkban.

Az élelmiszerekben elsősorban természetes megtermelt növényekről, tehát mezőgazdasági eredetből visszük be a színanyagokat, gyümölcsökben, zöldségekben található flavonoidok segítségével és ezáltal egy védőpajzsként is szerepel számunkra a flavonoidok és a szervessavak fogyasztása.

Természetes antioxidánsok a vitaminok, flavonoidok, amelyek a szervezetben lévő szabadgyököket megkötik. Ugyanúgy, mint az állományjavítóknál, a színanyagoknál is elkészítik a mesterséges antioxidánsokat. A természetes és a mesterséges között az az óriási különbség, ami a gyógyszereknél is, Önök jobban tudják, mint én, hogy a kémiai előállított anyagoknál mindig marad benn valamennyi szennyezőanyag, ami viszont mérgezőleg hat a szervezetre és nincs meg az a biológiai egyensúly, ami egy növénynél, élő szervezetnél megvan, hogy egymás mellett található azok a komponensek, amelyek balanszírozzák egymás hatását, s nem hatnak toxikusan.

A homeopátiának is az a jelentősége, hogy a szervezet egyensúlyát fogja helyreállítani, és ezáltal hat, annak ellenére, hogy ez a biológiai egyensúly megvan. Tehát nem egy anyagot viszek be, hanem egy „semleges anyagot”.

A természetes flavonoidokat, amiket mi is felhasználtunk termékeink előállításánál, melyekhez gyümölcs sűrítvényeket használunk, amelyek nagy tisztaságúak és aseptikusan tartósítottak. Az egyes gyümölcsök, zöldségek antioxidáns értékeit raktam föl, ORAC egységben, a táblázatban. Ha megnézzük a készítési mód hatását, látható, hogy a főzéssel csökkentjük például a spenótnál 1260 ORAC egységről, a párolt spenót esetén 909 az ORAC értékre. Ez természetes, mert hő hatására, a természetes színanyagok, antioxidánsok sérülnek. Tehát minél többet kell nyers és friss állapotban ennünk a zöldségeket és gyümölcsöket.

A táplálék-kiegészítőknél, antioxidánsokon mindig olyanokat tetszenek látni, hogy TAS vagy TAK érték, ebben fejezték ki az antioxidáns értéket eddig. Ennek a mérése elsősorban a

fenolos anyagok tartalom alapján történt, sokkal reálisabb képet ad az úgynevezett oxigényök abszorpciók elnyelő képesség meghatározása, amit már egy módszerrel, fluoresciás módszerrel mérünk, tehát a hatékonyságot sokkal jobban kifejezi.

A kombuflavin az az új termék, amit meg is kóstolhatnak, koncentrált formában kerül forgalomba kombucha tea koncentrátumot használtunk hozzá és 9 féle gyümölcsnek a sűrítményét. Mind a kettőre az jellemző, hogy koncentráltan tartalmazzák az esszenciálisan fontos fehérjéket, szerves savakat, vitaminokat, fémionokat és az egyszerű cukrokat.

Melyek ezek a gyümölcsök? Az arióka, az áfonya egy vad változata nagyon magas antioxidáns értékkel, csipkebogyó egy kicsit kakukktójas, mert nem piros, mint amit eddig mondtam, de a magas C-vitamin és egyéb biosz-anyagtartalma miatt szinte a legmagasabb ORAC értékkel rendelkezik. Fekete bodza, fekete ribiszke, fekete szeder, kék áfonya, nagyon fontos a kék szőlő színanyag sűrítmény, nagyon nagy az antioxidáns értéke, a kökény is és a meggy. Sokkal több gyümölcsből válogattunk, de ezek adtak ízben is egy nagyon harmónikus összhatást, s a fogyasztó számára kellemes italt. Ha már pótoljuk, akkor ne csak hasson, hanem legyen kellemes ízű is.

Itt nagy táblázatokat raktam fel, megvan a kombuflavonoid-tartalom késztermék fenolos anyag összetételére vonatkoztatva, és a végén az antioxidáns értékek, ez még TAS értékben van, itt vannak a sűrítmények és összehasonlíthatjuk egy másik forgalomban lévő antioxidáns termékkel, ami miatt begurultunk és ha megnézik, itt annak csak 2448 az értéke az összpolicifenolban is, de antioxidáns értékben is tizedrésze majdnem a mi termékünknek a hatóanyag-tartalma. Ha ORAC-ban mértük volna, még rosszabb lett volna a helyzet. Itt szintén az egyéb, tehát az összetevőknek adtuk meg a fémion tartalmát. Ezeknek a gyümölcs sűrítményeknek az a nagy előnye, hogy a nagyon nagy mennyiségben koncentráltan tartalmazzák a számunkra fontos fémionokat, tehát ezáltal is egy pótlást tudunk bevinni a szervezetünk számára, sőt közvetlenül felvehető formában. Az összetételeknél tulajdonképpen meghatároztuk a kombuflavonoidnál és a kereskedelmi tételnél kiemeltém a különböző polifenol és antioxidáns értékeket, tehát nagyon nagy eltérés van.

Jakab úr elkészítették ezt spray formájában is. Mi ennek az előnye? Kis flakonba helyeztük el, amikor besprézi az ember a szájüregbe, ugyanúgy zárva marad, tehát a cseppfertőzés veszélye kicsi, praktikus, könnyen kezelhető, akár egy női táskában, vagy egy zsebben is elfér, bármikor használható. Koncentráltasága ellenére nagyon kellemes íz hatású és frissítő, tehát a nyálkahártyán keresztül elsősorban az esszenciális szerves savak és a cukrok szívódnak föl. Kellemes, üdítő, szomjoltó hatása van a készítménynek. Ez elkísérheti Önöket, illetve a használóit a nap minden órájában, mert magas vitamin-, flavonoidtartalma hasznos és a mikroelem pótlást is elvégzi, ezek sokkal gyorsabban szívódnak fel a nyálkahártyán, mint a bélrendszerből, tehát hatékonyabbak és komfortosan használhatók a jelenlegi rohanó életünkben is.

Köszönöm szépen figyelmüket és váljon egészségükre!