

# Méregtelenítés ízletesen

ELIZABETH JANE HALL ÉS  
POLIANA V. VALE, M.D.

*Fordította: Somogyi-Balogh Magdolna és  
Somogyi Lehel*

Ha az alábbiak bármelyikétől szenvedünk – hasi zsír, elhízás, cukorbetegség előtti állapot, 2-es típusú cukorbetegség, megemelkedett vérzsírszint –, vagy gyakran fogyasztunk üdítőitalokat, akkor szükségünk van egy hatékony és ösztönzőerejű méregtelenítő programra. Ezek a stratégiák óriási mértékben javítják az egészségi állapotot.

Bizonyára mindenki hallott már méregtelenítő kezelésekről. Nagy a valószínűsége, hogy a környezetünkben valaki már próbálkozott is ezzel. De valóban szükség van méregtelenítésre?

Bizony szükség van! Oly annyira, hogy az emberi szervezetben több méregtelenítő rendszer is működik.

## Összetett méregtelenítési folyamat

Valójában a test minden sejtje és rendszere valamilyen formában részt vesz a méregtelenítésben. A lizoszómák minden sejtben megtalálható sejtstruktúrák, amelyek eltávolítják a hulladékot.

A falósejtek mind az élő, mind az elhalt kórokozókat felfalják. A vesék megakadályozzák a vegyületek és elemek mérgező mennyiségben történő felhalmozódását, míg a vastagbél eltávolítja a salakanyagokat. A legfontosabb, hogy a lizoszómákat, a falósejteket, a veséket, a vastagbelet és a májat a lehető legjobb állapotba tartsuk.

## Máj – a szuper méregtelenítő

A rekeszizom alatt, a jobb felső hasüregben található a máj, amely a szív által percenként pumpált vér 20%-át veszi fel. A főbb hasi szervekből származó összes vért a májnak kell megszűrnie és megtisztítania, mielőtt visszatérne a szívbe. Valójában minden percben a máj körülbelül két liter vért méregtelenít. Ha megfelelően működik, speciális fagocitái (falósejtjei) – a Kupffer-sejtek – a baktériumok 99%-át bekerítik, megeszik és elpusztítják.

A máj rendkívül hatékony, naponta több mint 500 vegyi műveletet végez!

A mérgek és rákkeltő anyagok méregtelenítése során a máj 1-es fázisú májenzimjei elkezdik a rákkeltő anyagok lebontását, de ennek a folyamatnak a melléktermékei még mérgezőbbek lehetnek.

Az 1-es fázisú enzim aktivitás azonban elengedhetetlen ahhoz, hogy a mérgeanyagokat előkészítsék a 2-es fázisú enzimek általi teljes megsemmisítésre. Ahhoz, hogy a megsemmisítés megtörténjen, a 2-es fázisú enzimeket össze kell hangolni az 1-es fázisúak működésével, különben a veszélyes toxinszintek megnövekednek. A kevés gyümölcsöt és zöldséget tartalmazó tipikus amerikai étrend következménye a 2-es fázisú enzimek lemaradása az 1-es fázisú enzimaktivitás mögött, így a toxikus hatások felhalmozódnak.

## Glutation

Glutationra van szükség a 2-es fázisú méregtelenítéshez. A glutation a glutaminsav, a cisztein és a glicerín aminosav komplexé, valamint fontos anti-oxidáns, amely felszabadítja a szabad gyököket és védi a májat. A stressz, az elhízás, a mérgeanyagok vagy gyógyszerek, az alkohol, a túl sok étkezési zsír és a megterhelő testmozgás kimeríti a máj glutationját, és következképpen csökkenti a máj hatékonyságát a méregtelenítésben.

## Legyen az étrend egyszerű és tápláló

### 1. Minden nap egy tál gyümölcs vagy gyümölcssaláta

A citrusfélék, az eper, a málna és a nyers alma serkentik a máj 2-es fázisú méregtelenítő tevékenységét. A citrom egy speciális flavonoidot tartalmaz, amely ellensúlyozza a glutation-kiürülést, és csökkenti a májban a szabad gyökök károsító hatását.

A grapefruit, az eper és a görögdió mind jó glutation-forrás. A citrusfélék flavonoidjai tompítják a gyulladáshoz vezető reakciókat az anyagcsere szempontjából fontos szövetekben, beleértve a májat és a vesét is.[1]

### 2. Minden napra keresztesvirágú zöldség

Brokkoli, káposzta, leveles kel, bordáskel (bok choy), kelbimbó, karfiol; ezek az ételek serkentik a máj méregtelenítését.[2] Tegyük brokkoli virágokat a burgonyalevesbe, apróra vágott kelkáposztát a lencselevesbe, gazdagítsuk a vegán kínai ételeket káposztával vagy bordáskellel.

### 3. Minél több leveles zöldség

A zöld leveles zöldségekben sok antioxidáns található, amelyek segítenek megvédeni a májat a szabad gyökök káros hatásaitól, amit a mérgeanyagok feldolgozása okoz. A klorofill (a növények zöld pigmentje) csökkenti a mérgeanyagok felszívódását a bélből, ezáltal csökkentve a máj terhelését.

A klorofillin, a klorofill vízoldható származéka, megvédi a vastagbél DNS-eit, és csökkenti egy rákkeltő penészfajta – az aflatoxin B1 – kialakulását is, amely szintén károsítja a májat.[3]

Az avokádó és a spárga jó glutationforrás.

### 4. Hüvelyesekből készült vegán burger hamburger helyett

A hüvelyesek különleges előnyöket kínálnak a máj számára. Fitinsavuk segít megvédeni a májat és a vastagbelet a ráktól. Különösen a szójabab javítja a máj antioxidáns aktivitását. Kimutatták, hogy a mungó bab és a fekete bab segít megvédeni a májat a szabad gyökök által okozott károktól.[4]

### 5. Hidegen sajtolt, extra szűz olívaolaj vaj, margarin és finomított olaj helyett

A hagyományosan használt vaj, margarin és finomított olajok szabadgyökös károsodást okozhatnak a májban. A szűz olívaolaj azonban csökkenti a szabad gyökök okozta károkat, a gyulladást és a zsírfelhalmozódást a májban.[5] Ne vigyük azonban túlzásba annak fogyasztását sem: egy evőkanálnyi mennyiség a napi zsírszükséglet negyedét teszi ki.

A diófélék, az olajbogyó és az avokádó a legjobb módja a zsírszükséglet fedezésének.

### 6. El a tányérról minden feldolgozott étellel és gyorsétellel!

Az egészségtelen ételek és italok gyakori fogyasztása növeli a triglicerid szintet, ami következképpen károsítja a májat. Az üdítőitalokban található magas fruktóztartalmú kukoricaszirup növeli a zsír felhalmozódását a májban.[6] Emellett csökkenti a máj ATP-termelését, amely nagyon fontos a máj energiájához és hatékony működéséhez.

### Ne rongálja a máját!

Az alkohol mérgezi a májat, és gyulladós reakcióra készíti. Ha az alkoholfogyasztás krónikus mértékben folyik, az a máj tartós hegesedéséhez (cirrózis) vezethet. Még a tünetek megjelenése előtt a májnak már több mint háromnegyede károsodhat. Ha a férfiak napi kettőnél több alkoholos italt fogyasztanak, vagy a nők több mint 1½-et, akkor súlyos májkárosodás alakul ki az esetükben.

Az alkohol csökkenti a máj azon képességét, hogy megtisztítsa a vért a szennyeződéstől és a kórokozóktól. Számos tanulmány kimutatta, hogy a napi egy vagy több alkoholos ital fogyasztása önmagában megnöveli a vastagbélrák kockázatát.

### Az elhízás lenullázza a máj hatékonyságát

A nem-alkoholos zsírmájbetegség (NAFLD) a lakosság 10-24%-ánál fordul elő. Ebben az állapotban a szabad gyökök, a gyulladás és a zsírfelhalmozódás végül károsítja a májat. Ezek 20-40%-ánál fibrózis, 30%-ánál pedig cirrózis alakul ki, és a májrák kockázata is jelentősen megnő.

Nő a zsírmájbetegség (NAFLD) kialakulásának kockázata, ha gyakran fogyasztunk üdítőitalokat, vagy a következők bármelyike fennáll: hasi zsír, elhízás, cukorbetegség, prediabétesz, emelkedett vérzsír-szint, magas vérnyomás. A megfontolt kalóriakorlátozás védi a máj- és veseműködést, javítja a lizoszómák és az immunrendszer hatékonyságát.

Nem szükséges hosszú böjtöt tartani, de csökkentjük 10-20%-kal a kalóriabevitelt. A kalóriabevitel korlátozása javítja a lizoszómák hatékonyságát. Ha elhízás esete áll fenn, fontoljuk meg, hogy naponta csak kétszer együnk – reggelit és ebédet. A vacsora elhagyása javítja a növekedési hormon termelését. A növekedési hormon fiziológiás növelése elősegíti a zsírégetést, valamint javítja az immunrendszer hatékonyságát és a fehérjeszintézist az egész testben, beleértve a májat is.

Meg kell említenünk, hogy a „hiányos táplálkozás” is károsítja a májat.

### Tanuljunk meg leegyszerűsíteni az életet

Amint már említettük, a máj az egyik fő méregtelenítő szerv, de mentális méregtelenítésre és nyugalomra van szükségünk az optimális egészség és a máj jobb teljesítményének eléréséhez. A pszichológiai stressz kiújítja a májban már meglévő gyulladásokat. Azok az egyének, akiknél a depresszió és a szorongás kisebb mértékben van jelen, nagyobb valószínűséggel később halnak meg májbetegségben, mint azok, akiknél az ilyen tünetek gyakoribbak. A Szentírás arra int bennünket, hogy ne engedjük, hogy a szívünket túlterheljék az élet gondjai. Tegyük különbséget a valódi és a felszínes kívánságok között!

[3] Egner, PA. et al. Chlorophyllin intervention reduces aflatoxin-DNA adducts in individuals at high risk for liver cancer. Proc Natl Acad Sci USA, 98 (25):1401-6, 2001.

[4] Wu, SJ. Evaluation of hepatoprotective activity of legumes. Phytomedicine. 2001 May; 8(3):213-9.

[5] Assi, Nimer. Olive oil consumption and non-alcoholic fatty liver disease. World J Gastroenterol. 2009 April 21; 15(15): 1809-1815.

[6] Nseir, William. Soft drinks consumption and nonalcoholic fatty liver disease. World J Gastroenterol. 2010 June 7; 16(21): 2579-2588.