

Táplálkozás és a rák

A Kistarcsai Kulturális Egyesület szervezésében a „Deáktanyán” megint egy kitűnő szakember tartott előadást, Tóth Gábor, táplálkozástudományral foglalkozó élelmiszeripari mérnök, akinek több témában is jelent már meg könyve. Az előadás témája igen közérdekű, ugyanis a rákbetegséget kiváltó tényezőket vizsgálva szembe kell néznünk azzal a ténnyel, hogy az öröklődés mindössze 10-20 százalékban, az életmód és táplálkozás viszont 80-90 százalékban járul hozzá a ma már népbetegségnek számító rák kialakulásához.

Az összes halálozás egynegyede a rák számlájára írható, plusz a szövődmenyes halálozások! Az elmúlt 25 évben megkét-szereződött a rákos megbetegedések száma, ami feltétlenül az életmód rovására írható, nem magyarázható a génekkel. Ami különösen elszenvedhető, hogy a 30-50 éves korosztály körében rendkívüli mértékben terjed a pusztító kór.

Öngyilkos daganat

Mit érdemes tudni a ráksejt-ről? Nem erős, gyengébb, mint a testi sejt, de folyamatosan szaporodik. Hiányzik belőle a program, ami megállítaná a szaporodást, s a „sok lúd disznót győz”. Függetlenül dolgozik, mindig rosszindulatú, áttéteket képez – ebben különbözik a miomától és a cisztától. A ráksejt a gazdaszervezetből táplálkozik. De nem gondolkodik, mivel a „kenyéradó gazdáját” is felemészti. Az önzést testesíti meg, és értelmetlen, megmagyarázhatatlan, hiszen az emberrel együtt a daganat is meghal.

A leggyakoribb ráktípusok a hámrétegen alakulnak ki: a vastagbél-, a végbél-, a tüdőrák és hörgőrák, a prosztaták, a méhnyak-, az emlőrák, nyirokmirigy- és májrák. (A felsorolás egyfajta sorrendiséget is mutat.)

A rák kialakulásához vezető tényezőknél belül bizonyos dolgokról tilos beszélni, hiszen komoly érdekellentétek vannak, de

a gazdaság és egészség érdekellentétéből többnyire a gazdaság kerül ki győztesen. Bizonyos keresletek visszaesése akár gazdasági válsághoz is vezethet egyes területeken – mint ahogy erre már volt is példa.

Egyik komoly probléma, hogy az állatok súlyosan rákosak. Ha belegondolunk, hogy a stresszhatásnak milyen komoly szerepe van az embereknél a rák kialakulásában, rögtön érthető, hogy az állatok, amelyeket manapság nagyszámú nagygyógykezeléssel ér a nagyobb stresszhatás és a nagyüzemi tartás miatt, még nagyobb arányban betegednek meg. Míg kézzel ment a feldolgozás, addig a sokszor boncmesterekből átképzett hentes kikanyarította a húsból a rákos daganatot, s kidobta. Ám manapság a gépi feldolgozás ezt a kreativitást nem teszi lehetővé, s a darált húsból bizony ott lehetnek ezek a nem kívánatos részek is, amelyekben pedig benne vannak a rákkeltő vírusok. Ezt azért fontos tudni, mert hiába szűrjük pl. a leukémiára az állatokat – annak a vírusát az állat már akkor hordozza (szubklinikai jelleggel), mikor még meg sem betegedett.

Ehető hulladékkraktár

A zsírszalonna-részek elraktározzák a zsírban oldódó vegyszereket, a máj pedig mint méregtelenítő szerv, egyfajta hulladékkraktár, gyermekeknek féltetemesen veszélyes! Fordult is a világ, ma már nem is ajánlják a felkészültebb védőnők a májat a kicsiknek. A mangalica genetikailag jobb fajta, de csak akkor tud ez érvényre jutni, ha speciális táppal van etetve. De ha a normál zsírsertés is lenmagolajat kapna, az is sokkal egészségesebb lenne. Sajnos a mangalica is egyfajta biznissz...

A szójáról is terjesztenek mindenfélét. Azt azonban érdemes megemlíteni, hogy az egyszerű, kicsipattással készített szója termékek, mint például a tofu nagyon egészségesek, és



Tóth Gábor élelmiszeripari mérnök előadása a Deáktanyán

sokféle módon felhasználható. A texturált termékek, mint a granulátum azonban nehezen emészthetők, jól meg kell rágni.

A rák nagyon sok tényező, nincs orvos, aki meg tudná mondani, kinél mi volt az oka. Persze vannak egyértelműbb esetek, mint például, ha a gumigyárban dolgozó, az aszfaltmunkás, vagy az aszbesztlapokat ácsoló, fűrészelő dolgozó betegszik meg rákban.

Mindenki másként

De minden ember másképp reagál ugyanarra hatásra. Például egy mesterséges színezék okozhat egyszerű allergiát, másnál már allergiás asztmát, de van, akinél DNS károsodást indít el, és rákos betegséget alakít ki több tényezővel együtt. Elégé elhúzódó a lappangási idő is: egy aszfaltmunkásnál pl. 15-20 év is eltelhet, mire az aszfalt gőzölgése, s a nap UV sugárzása együttesen bőrrákhoz vezet (melanoma). A dohányzás okozta rák a statisztika szerint 16-20 év alatt lakul ki, de van, akinél 8 év is elég, a másik emberről meg a 30 év dohányzás sem okoz megbetegedést.

A rák kialakulásánál kétlépcsős mechanizmus működik. Van egy iniciátor tényező, ilyen volt például a csernobili katasztrófa. Sokan emlékszünk még arra a bizonyos május elsejére, ahol mindenki gyanútlanul felvont. Aztán megkaptuk az áldást a jó kis esővel az éppen felénk ért „atomos” felhőből. Majd 15-20 év után robbanásszerűen megnövekedett a bőrrák a lakosság körében. A csernobili

katasztrófa annak idején alvó tumorsejteket hozott létre, amelyek bármikor beindulhatnak valamilyen hatásra.

Rémisztő, de a vírusos megbetegedések is okozhatnak rákot. Ezért a fertőzések lecsengése után az antioxidáns, illetve vitaminkúrát nem szabad abbahagyni még egy hétig: C-vitamin, nagyobb mennyiségű gyümölcs, zöldség is nagyon jó erre.

Kiváló megoldás még a belső hulladékkraktárak kitakarítása a tisztítóúrák, böjtök. Ez nem divat, hanem nagyon hasznos módszer a betokosodott ráksejtek kiszűrésére, a ciszták kinyitására, a mérgeanyagoktól terhelt szervezet tisztítására. Egy pár napos léböjt, vagy 1-2 zöldség- vagy gyümölcsnap beiktatása, desztilláltvíz kúra (de nem hosszú ideig!) sokat segíthet, hiszen a mai emberrel az immunrendszer 30-40 százalékban csak azal foglalkozik, hogy a betoko-

sodott cisztákat, ráksejteket ne engedje kinyílni. Tisztítás után az immunrendszer fellélegezhet, és végre hivatásának megfelelően tud működni.

A védekező rendszer általános legyengülését kiválthatják az irritációk. Az ezt okozó anyagok a legtöbb édesipari termékben megtalálhatóak, pl. a cukorkákban, jégkrémekben, fagyaltokban, a színezett termékekben. Ezek az agresszív, rákkeltő anyagok az alvó tumorsejtekkel találkozással – amely majdnem mindenkiben van – felébreszthetik azokat. Az emberi szervezet legalább 7-8 lépcsőben védekezik, ahol képes megállítani a folyamatot, még akkor, amikor még nem képződött metasztázis. Létezik egy Aloe ültetvény Zugligetben, ahol Laci bácsi, a tulajdonos pusztán elhivatottságból friss aloe-nektárt készít (tormalével tartósítva), mely önköltségen kapható, és képes olyan segítséget nyújtani a szervezetnek a védekezésben, hogy hatására visszafejlődnek rákos daganatok, ha még nem alakult ki áttét!

Keringő tumorok

A tumor akkor válik halálos betegséggé, ha saját keringést alakít ki, és ez összekapcsolódik a gazdaszervezet saját vérkeringésével. Ekkor alakulnak ki az áttétek, s innen nincs visszaút. Amíg nincs saját vérkeringés és összekapcsolódás, addig a tumor visszafejlészthető, eltávolítható. Olyan étrenddel olyan életmódot kell folytatnunk, hogy ne támogassuk a tumort ebben a folyamatban.

Mint már említettük, a rák kialakulásában 80-90 százalékban a helytelen életmód okolható.

De mit is együnk, mit is tegyünk? Először is, aki csökkenti az idegen anyagok, pl. az E-számok mennyiségét, aki figyeli a táplálékok összetételét, aki nem nassolgat rendszeresen, nem vacsorázik be este, az sokat tesz az emésztőrendszeri daganatok megelőzéséért.

A víz minőségéért érdemes a legegyszerűbb víztisztítót felszerelnünk, hiszen a klór is rákkeltő (Folytatás a következő oldalon)

Mi mennyi a piacon? (május negyedik hetében)

| | Bosnyák tér | Sashalom |
|----------------|------------------------------|---------------|
| Burgonya | 118-120 Ft | 128-138 Ft |
| Újkrumpli | 128-178 Ft | 198-398 Ft |
| Hagyma | 148 Ft | 198 Ft |
| Csemege hagyma | 80-98 Ft | 80-128 Ft |
| Sárgarépa | 168-200 Ft/kg, 248-298 Ft/kg | 80-128 Ft/kg |
| Fehérrépa | 128-250 Ft/cs | 78-150 Ft/cs |
| Fejes káposzta | 148-198 Ft | 198 Ft |
| Kelkáposzta | 198-298 Ft | 198-348 Ft |
| Zeller | 100-148 Ft/db | 120-198 Ft/db |
| Karalábé | 58-78 Ft/db | 98-120 Ft/db |
| Karfiol | 198-498 Ft | 298-398 Ft |
| Piros retek | 58-98 Ft | 100-128 Ft |
| Saláta | 68-120 Ft | 118 Ft |
| Paprika | 398-698 Ft | 498-798 Ft |
| Paradicsom | 200-480 Ft | 498-698 Ft |
| Uborka | 168-198 Ft | 198-298 Ft |
| Főzőtök | 198 Ft | 298 Ft |
| Spénót | 400 Ft | 398 Ft |
| Sóska | 350 Ft | 400 Ft |
| Gomba | 240-298 Ft | 400 Ft |
| Zöldborsó | 380-498 Ft | 398 Ft |
| Alma | 168-240 Ft | 100-198 Ft |
| Körte | 298-398 Ft | 498 Ft |
| Eper | 298-580 Ft | 298-848 Ft |
| Sárgadinnye | 248-298 Ft/db | 298 Ft |
| Szőlő | 398-998 Ft | 998 Ft |
| Narancs | 150-198 Ft | 348-498 Ft |
| Citrom | 198-298 Ft | 398 Ft |
| Grapefruit | 398-448 Ft | 398-450 Ft |
| Banán | 248-298 Ft | 298-378 Ft |
| Kopaszbarack | 480-498 Ft | 498-798 Ft |
| Cseresznye | 598-998 Ft | 598 Ft |
| Sárgabarack | 398-680 Ft | 798 Ft |
| Őszibarack | 490-680 Ft | 498-798 Ft |
| Tojás | 17-23 Ft | 20-23 Ft |
| Csirkecomb | 698-750 Ft | 780-798 Ft |
| Csirkecomb | 448-450 Ft | 598-698 Ft |
| Sertéscomb | 949-999 Ft | 920 Ft |
| Dagadó | 970 Ft | 940 Ft |
| Oldal | 699-940 Ft | 850 Ft |
| Rostélyos | 899-1150 Ft | 980-1080 Ft |
| Pontyzelet | 1390 Ft | 1399 Ft |
| Házi tej | 180 Ft | 140 Ft |

Aktuális receptünk

Tárkonyos

újkrumplileves

Hozzávalók: fél kg parázkrumpli, 30 dkg csirkemell, 1 csészényi friss tárkonylevél, 2 dl tejföl, 2 dkg liszt, 1 paradicsom, 1 paprika, 1 fűrtős uborka, só, citrom, olaj.

A csirkemellet vékony csíkokra vágjuk, kevés olajon kicsit megpirítjuk. Felöntjük 2 liter vízzel, sózzuk és megfőzzük. Mikor a hús félig megpuhult, beletesszük a megtisztított parázkrumplit (vagy a kockákra vágott nagyobb újkrumplit), a tárkony felét, a felszeletelt paradicsomot, paprikát, uborkát. Végül a lisztes tejföllel behabarjuk, hozzáadjuk a maradék tárkonyt, egyet rottyantunk rajta, majd levéve a lángról fedő alatt pihentetjük. Citromlével savanyítjuk ízlés szerint.

Jó étvágyat kívánunk!

RŐFŐSBOLT A RÁKOSI ÚTON

Újdonság!

Függönyvásárlás estén nyitvatartási időn túl is rendelkezésére állunk előre egyeztetett időpontban: 06-30-350-0152

1161 Bp. Rákosi út 110. Tel: 405-4812 Nyitva: H-P 9-18-ig, Szo: 9-13-ig

CSIGAHÁZ

1146 Bp. Hermina út 2. (Thököly út 98.)
Tel/Fax: 460-9834, 460-9835
06-20-331-9615, 06-30-562-0982

Vásárlók részére parkoló az üzlet előtt a járdán. www.csigabolt.hu

Nyitva tartás: H-P: 10-18-ig, illetve viszonteladónak időpontegyeztetéssel is

- tengeri herkentyűk – 120 féle, kilóban is
- marokkók, talizmánok, medálók, fülbevalók
- kulcstartó: csigas, köves, műgyantás: skorpiós...
- szerecskő fűcskák, csigafűcskák
- tenyésztett gyöngy láncok és alapanyagok
- ásványok, ősmaradványok
- féldrágák formák, faragványok
- láncfűzés, javítás, egyedi megrendelések

Vásároljon kedvező áron, közvetlenül a készítőktől, ill. importőrtől!

Biztosításkötés

XVI. Cziráki út 26. EMG irodaház fszt. 31.

AEGON, Allianz Hungária, QBE-Atlasz
Garancia, Generali-Providencia, Groupama (Európa), Köbe, Uniqa, TIR, Union

biztosítók képviselete

- Kötelező • Casco •
- Ház- és lakásbiztosítás
- Cégek vagyonszociális
- Élet- és nyugdíjbiztosítás
- Utasbiztosítások
- Felelősségbiztosítások
- Nyugdíjpénztár

Szeretettel várjuk régi és új ügyfeleinket!

**Tel: 401-0256, 403-8656
30/971-3870, 20/935-2374**