Egészségtár - Sacha Inchi az inka mogyoró

2009 november 06. Flag

Szöveg méret

90
Mentés

-
-
-

- 0

Értékelés kiválasztása Még nincs értékelve

Mérték

Az Amazonasz menti es?erd?kben n?v? kúszónövényt a helyi törzsek már évszázadok óta termesztik és fogyasztják. Az utóbbi id?kben a világ többi része is kezdi megismerni ezt a különleges növényt.

Amióta a tudósok rájöttek, hogy vannak olyan zsírsavak melyek elengedhetetlenek az emberi szervezet m?ködéséhez , ám azt szervezetünk nem tudja el?állítani, megindult a keresés, hogy milyen természetes forrásokból lehet azokat pótolni.

A leggyakrabban fogyasztott növényi olajok (a napraforgó, a kukorica, a szójabab olaja) zömében Omega 6 telítetlen zsírsavat tartalmaznak. Ám szervezetünk egészséges m?ködéséhez elengedhetetlen az Omega 3 telítetlen zsírsav jelenléte is. Az optimális arány a 2-4 : 1 Omega 6 / Omega 3. Sajnos mai táplálkozási szokásaink ezt 20 : 1 –re módosították.

Az Omega 3 pótlását eleinte a hidegvízi halakból (lazac, makréla, szardínia, stb) kivont halolajjal végezték. Manapság egyre többet hallhatunk a krillb?l, más néven világító rákból készült olaj magas Omega 3 szintjér?l. Ezekkel a termékekkel csak az a baj, hogy ha hosszú ideig folyamatosan szedjük, még ha kapszula formájában is, el?bb-utóbb a b?rünk hal szagú lesz.

Az ?si gyógymódok újra felfedezése során került látótérbe az inka mogyoró, melyb?l Földünk legmagasabb Omega 3 zsírsavat tartalmazó olaját nyerik. Nemcsak, hogy nagy arányban tartalmazza ezeket, különleges tulajdonsága, hogy szervezetünk 96%-ban tudja azt hasznosítani. Ami szintén igaz az inkamogyoró magas protein tartalmára is. És hab a tortán az inkamogyoró olaj magas A és E vitamin tartalma.

Mindkét esszenciális zsírsavat az E-vitamin tartalom védi meg az avasodástól.

Dr. Barna Mária a Magyar Táplálkozástudományi Társaság elnöke az alábbiakat írja az omega-3 zsírsavak szerepér?l:
“Az E-vitamin véd? hatása annak köszönhet?, hogy mint természetes antioxidáns leköti az anyagcsere folyamatok, stressz vagy toxikus anyagok stb. hatására képz?d? szabad gyököket, amelyek károsíthatják a sejteket, gyorsíthatják az öregedési folyamatokat, el?segíthetik az érelmeszesedés, a szürke hályog, és daganatos stb. megbetegedések kialakulását.

Az omega-3 zsírsavak szükségesek a magzat és a csecsem? optimális fejl?déséhez, növekedéséhez.

A várandós anya megfelel? omega-3 zsírsavellátottsága befolyásolja a méhlepény és a tejmirigyek fejl?dését, csökkenti a koraszülés veszélyét. A terhesség 3. trimeszterét?l és a szoptatás alatt az anyatejb?l, az esszenciális zsírsavak (mind az omega-3 -ból származó DHA, mind az omega-6-ból származó AA) beépülnek a magzat idegrendszerébe és a szemideghártya sejtjeibe, biztosítva a csecsem? optimális látás élességét és szellemi fejl?dését.

Miért nem kapnak infarktust az eszkimók?
Az eszkimók és a japán halászok körében az infarktus alig fordul el?. ?k sok halat (100-400 g/nap) esznek, táplálkozásukra jellemz? a magas omega-3 és az alacsony omega-6 és telített zsírsavbevitel. Az infarktus elleni véd?hatást a 80-as évekig els?sorban az omega-3 zsírsavak szérum koleszterin szint csökkent? hatásával magyarázták. Szérum triglicerid szint redukáló hatása is (mind az emelkedett, mind a normál szérum triglicerid szint esetén érvényesül) jelent?s szerepet játszik az infarktus megel?zésében.

Bebizonyosodott, hogy a véd?hatás azáltal is érvényesül, hogy az omega-3 zsírsavak megnövelik az érfalban képz?d? relaxációs faktor és olyan anyagok elválasztását, amelyek az érbelhártya épségének meg?rzését segítik, csökkentik az oxidatív és a gyulladásos folyamatok érfal-károsító hatását, és így csökkentik a plakkok kialakulásának a veszélyét. Kisebb a szív koszorúér halálozás azoknál, akik rendszeresen fogyasztanak halat és az omega-3- zsírsav adagolása infarktuson átesett egyéneknél kb. 30 %-kal csökkentette a halálozást.

Szívritmus zavar (aritmia) és a hirtelen halál
A hirtelen szívhalált az esetek nagy részében súlyos aritmia okozza. Infarktuson átesett egyéneknél nagyobb az aritmia kialakulásának a veszélye. omega-3 kiegészítés eredményesen alkalmazható az aritmia megel?zésében.

Az omega-3 zsírsavak csökkentik a trombózis kialakulásának a veszélyét
Az omega-3 zsírsavak úgy csökkentik a vérrög kialakulásának a kockázatát, hogy - az aszpirin hatáshoz hasonlóan

- gátolják a véralvadást el?segít? faktorokat, növelik a véralvadási id?t, gátolják a vérlemezkék összecsapódását, csökkentik a vér viszkozitását.

Az omega-3 zsírsavak csökkentik a szív koszorúér m?tétet (angioplaszticát) követ?en az ismételt elzáródás (restenosis) létrejöttét.

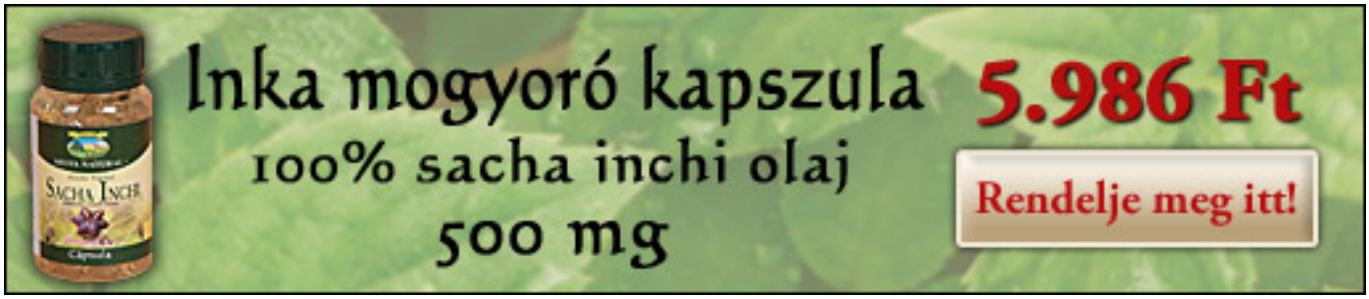
Van-e vérnyomáscsökkent? hatásuk?
Az omega-3 zsírsav kiegészítés vérnyomáscsökkent? hatású. Terápiás dózisban (6g/nap) átlagban 6 Hgmm szisztolés, és 3 Hgmm diasztolés vérnyomás csökkenés érhet? el. Els?sorban a borderline (határérték) hipertonia kezelésében hatásos. Az omega-3 zsírsavakat a hipertónia adjuváns kezelésére ajánlják.

Miért kisebb az eszkimók és a japánok között a cukorbetegség, a psoriasis, az autoimmun-, a gyulladásos és az allergiás megbetegedések és néhány fajta daganatos megbetegedés el?fordulása, mint más népcsoportokban?

A kutatók úgy vélik, hogy a különbséget az étrend nagy omega-3 zsírsavtartalma magyarázza. Ezt az elképzelést alátámasztja, hogy az omega-3 zsírsavaknak kedvez? terápiás hatása lehet sok gyulladásos és autoimmun megbetegedésben, mint pl.: rheumatoid arthritisben, ulcerativ colitisben, Crohn betegségben és szervátültetésnél is alkalmazható a transzplantátum kilök?désének a megel?zését célzó kiegészít? kezelésben.
Alkalmazása kapcsán csökkenthet? a gyulladásos megbetegedésekben alkalmazott szteroidok mennyisége.

Jó eredményr?l számolnak be az Alzheimer kór, cisztás fibriózis, a depresszió és az alkoholos megbetegedések kiegészít? terápiájában.
A betegségek gyógyításában terápiás hatás természetesen csak az omega-3 zsírsavak nagy adagban történ? bevitelét?l várható. A betegségek és kóros állapotok megel?zésében az egészséges táplálkozásnak, ezen belül a megfelel? omega-3 zsírsav bevitelnek azonban jelent?s szerepe van. “

Bár az inkamogyoró olajat Dél- és Észak Amerikában is használják étkezési célra, kellemes diós íze miatt különösen saláta öntetek alkotó elemeként, hazánkban egyenl?re csak táplálékkiegészít? kapszula formájában kapható.



gyogyulasutjai.hu

DR. DRÁBIK JÁNOS
100 ÉVVEL TRIANON UTÁN
DVD
A trianoni gyalázatról tabumentesen
„Egy film amelyet minden magyarnak látnia kell”

Ajánló