

A máj „méregtelenítő” munkájáról

Tisztelt Olvasóim!

Rövid ismertetővel kezdem a bemutatkozásomat. 27 éve dolgozom a magyar egészségügyben, ebből orvosként 20. éve. Hazánkban a „hagyományos” úgynevezett nyugati típusú orvoslást tanultuk meg, és azt alkalmaztuk a szakma szabályai szerint a tudásunk legjavát adva, de minden orvos eljut egyszer a pályán oda, ahol már szűkek ezek a határok, és minél többet szeretne segíteni betegein, családján, önmagán, s ha komolyan is gondolja akkor talál a tanult módszerek mellett más lehetőségeket is. Így találtam meg a számomra mindig nagy érdeklődést kiváltó gyógynövényeket, amik egy részét volt szerencsém megismerni a nagymamáimtól, hisz 50-60 évvel ezelőtt nem volt ennyi gyógyszer. A családjukon sokszor orvosi segítség nélkül kellett segíteni, gyógyítani még a világháborúk idején is.

TŐLÜK tanultam meg a kamilla, planta teák készítésének helyes módját. Megismertem jó néhány ehető gombafajt , és sok olyan gyakorlati ápolási tanácsot ami ma is megállja az úgynevezett modern orvostudományban a helyét.

Édesapámtól tanultam meg mi az ÉDESGYÖKÉR (az egyik legfontosabb természetes gyümölcs cukrot tartalmazó növény ami a mézzel egyenértékű) milyen fontos szerepe van nemcsak az édesítésben, hanem a májműködésünk serkentésében is. A nagyszüleim, szüleim egyszerű emberek voltak nem tanulták az orvoslást, mégis sokat tanultam TŐLÜK: emberséget, szeretetet, egymás iránti tiszteletet, kitartást a munkában. Így tudtam én is továbblépni a szakmámban.

Orvosként 7. éve foglalkozom gyógynövényekkel, és ezekből készült termékekkel .Akkor édesanyám életét mentették meg a gyógynövényekből készült termékek és adtak Neki nagyon szép hátralevő éveket. Bár hamarabb ismertem volna ezeket a lehetőségeket!! Sokkal több emberen tudtam volna segíteni!!

Ezért fogadtam el a Herbalance Cég vezetőinek javaslatát, hogy a szaktudásomat , tapasztalataimat ÖNÖKNEK is átadjam. Már régóta tudja az emberiség az alábbi tapasztalatot: A TANULÁS CÉLJA: TUDJUK, HOGYAN ÉLJÜNK!

A mai „tananyag” a májműködés (röviden és a „méregtelenítés”). Miért kezdem éppen a tananyag közepével, azt majd a végére megérti mindenki.

Ahhoz, hogy a beteg és egészséges szervezeten segíteni tudjuk, az egyik legfontosabb szervünket kell rendbe tenni a MÁJAT.

Röviden a májműködésről: A máj a hasüregben közvetlenül a rekeszizom alatt helyezkedik el. Vénás, artériás vérerekkel átszőtt, májsejtek milliói között haladnak az erek az epecsatornákkal együtt, melyek egy közös nagy csatornába torkollnak, amin az epehólyag mint tároló „hely” található a máj belek felőli oldalán, s ez a közös epecsatorna ömlik a patkóbélbe, oda ahová a hasnyálmirigy vezetéke halad. Az epének az emésztésben van nagy szerepe a zsírcseppek dispergálása (kémiai eldarabolása = apró mikroszkópikus cseppekké alakítása) a feladata.Igy tudnak ezek az apró cseppek a bélben tovább bomlani a a hasnyálmirigy emésztő enzimeinek hatására.

A máj következő feladata a szénhidrát anyagcsere pl: a vércukor keményítővé alakítása és

újbbóli visszaalakítása vércukorra.

Hormonok lebontása, s vízdékonnyá tévése, hogy a vesén át kiürüljön. (Glükuronsav szerepe!! itt nagyon fontos.)

Fehérje anyagcsere irányítása: aminosav és a fehérjeanyagcsere legfontosabb szerve.

(Immunglobulinok = védőfehérjék aminosavainak „gyártóhelye”).

A vér zsírcseppeket szállító fehérjék úgynevezett LIPOPROTEINEK elkészítése is a májsejtek feladata (LDL, HDL koleszterin).

Vitaminképzésben rendkívül fontos szerepe van (zsírbanoldódó vitaminok (A, K,E, és részben a D vitamin) előállításának első lépései is a májhoz kötött)

Fontos zsírraktár: éhezésnél ez a raktár ürül ki először.

Vérzés-alvadásrendszer fehérjéi itt „készülnek”.

A fehérje anyagcsere maradék nitrogénje húgysavvá alakítása, így tud kiürülni a vizelettel. (Ha a javasoltnál több fehérjét és só-t fogyasztunk a Na a húgysavhoz kötődik és nem tud kiürülni viszont az ízületekbe rakódhat le köszvényes rohamot okozva.)

Hasonló zajlik le amikor sokat napozunk, s a bőrünk leég, vagy daganat miatt kemo-sugár-terápia zajlik, sok sejt hal, el és nehezen tud kiürülni, és a vér húgysavszintje megemelkedik, mert a máj nem tud ezzel lépést tartani. A tünetek hasonlóak köszvényes roham, ízületi fájdalom.

A vérképzéshez szükséges Fe(vas) Cu és más nyomelemek raktára.

AZ EGYIK LEGFONTOSABB méregtelenítő ENZIM: A GLÜKURONSAV előállítását is a májsejtek végzik. Nagyon sok a szervezet számára mérgező anyag kapcsolódik hozzá: bilirubin (vörösvértettek bomlási terméke így tud vízdékonnyá válni), de sok gyógyszer, hormonok jó része így ürül ki. A kívülről a szervezetbe került mérgek, permetszerek, gázok, festékek, aromás szénhidrogének, alkohol, a cigarettafüst jó néhány kémiai anyagai, tartósítószer jó része, mesterséges ételfestékek nagy része az aktív glükuronsavhoz kapcsolódva válik vízdékonnyá és a vesén át kiürül.

Az utóbbi 60-70 évben megemelkedett kémiai, vegyi szennyezés a levegőben, ivóvízben, ételekben, permetszer maradványok a táplálékainkban nagyon komoly munkára kényszerítik a máj tényleges méregtelenítő működését. Ezért növekedett meg hazánkban is az allergiás betegek száma.

Már évezredek óta ismert jó néhány gyógynövény ami a máj epetermelését fokozza és segíti a méregtelenítő, salaktalanító munkáját.

A mentafajok jó része (Borsmenta, Fodormenta) KURKUMA, ARTICSÓKA

FEKETE RETEK, Katángkóró, Édeskömény, Édesgyökér, Tárnicsgyökér, Máriatövis hatóanyaga.

Az egyik legfontosabb A KOMBUCHA HATÓANYAGA A GLÜKURONSAV.

A mai időben a fokozott kemikalizáció, miatt még az egészséges embereknek is ajánlott.

A beteg máj (KIVÉVE az éppen akut sárgasággal járó betegeknél!!!!!!) kifejezetten segítségre szorul a gyógyszeres kezelés mellett!

Májbetegségek idején a megfelelő vitamin (C, Flavonoidok, B6-, B-vitamin komplex!) K-vitamin rendkívül fontos az étrendi diéta (Csökkent fehérje és Na sóbevitel!) mellett, de a méregtelenítő munkáját sem árt a fent leírt gyógynövényekkel segíteni.

Decompensációval járó magasvérnyomásos-szívbetegeknél is sokat segít a helyes májdiéta

és méregtelenítő működésének fokozása.

Egészséges felnőtt embereknek a Kombucha oldatból napi 3-5 ml ajánlott. Betegségek idején 2x4-5 ml.

Beteg gyermekeknél 1 év fölött 1-2 ml 3 éves korig. 3-6 évig 2-3 ml naponta 1x.

6-12 éveseknél 3-4 ml 1x, 12 éves kor felett a felnőtt adag ajánlott.

A bő folyadék, koffeinmentes teák szintén javasoltak nemcsak májbetegség idején.

Sok „civil” nem egészségügyi munkatárs lehet, hogy megijed ennyi szakmai ismertetés kapcsán: Bátorság!! Franciaországban , és a közvetlen szomszédainknál az egészséges szervezet ismerete kötelező általános iskolai anyag. Sajnos hazánkban még nem igazán vesszük komolyan az egészség megőrzésének (prevenció) rendkívüli fontosságát!!

Pedig a betegségek csökkentésének legolcsóbb, legjobb módja a MEGELŐZÉS!!

Japánban már így fizetik az egészségügyi dolgozókat, akkor csökken a fizetés, ha az ember beteg lesz!! Ők, hogyan érték el ezt!?? TANULÁSSAL, KÖVETKEZETES MUNKÁVAL, ÖNMAGUK MEGBECSÜLÉSÉVEL.

MI IS MEGPRÓBÁLHATNÁNK !!

2000 éves idézettel szeretném zárni soraimat (Marcus Aurelius római császár szavaival):

„NE GONDOLD AZT, HOGY AMI NEKED NEHEZEDRE ESIK, AZ EMBERILEG LEHETETLEN.

INKÁBB ÚGY FOGD FEL, HOGY AMI EMBERILEG LEHETSÉGES ÉS MEGSZOKOTT AZT TE IS ELÉRHETED.”

Tisztelettel:

Dr Mészáros Zsuzsanna

A Pécsi Tudományegyetem

Oktató Házi Gyermekorvosa