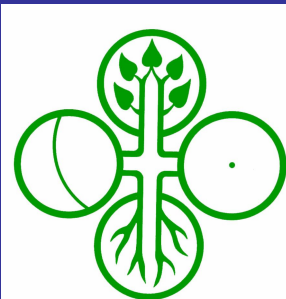


Civilizációs betegségek kialakulásának főbb tényezői

Kőszegi Tamás
egyetemi docens
Melius Alapítvány





Bemutakozás

- Felelősség a betegekért
- Felelősség az orvoslásért - fiatalok, oktatás
- A ma orvosának felelőssége:
Legmegfelelőbb diagnosztikus/terápiás
módszer megválasztása - hatékony
- legkevésbé árt

Fogalmak tisztázása

- Orvosi diploma $\neq$ természetgyógyászat
- Orvosi diploma = komplementer medicina
- A terápia egységes!
- A módszerek választhatók
- Összekötő kapocs lehet: laboratóriumi
monitorozás

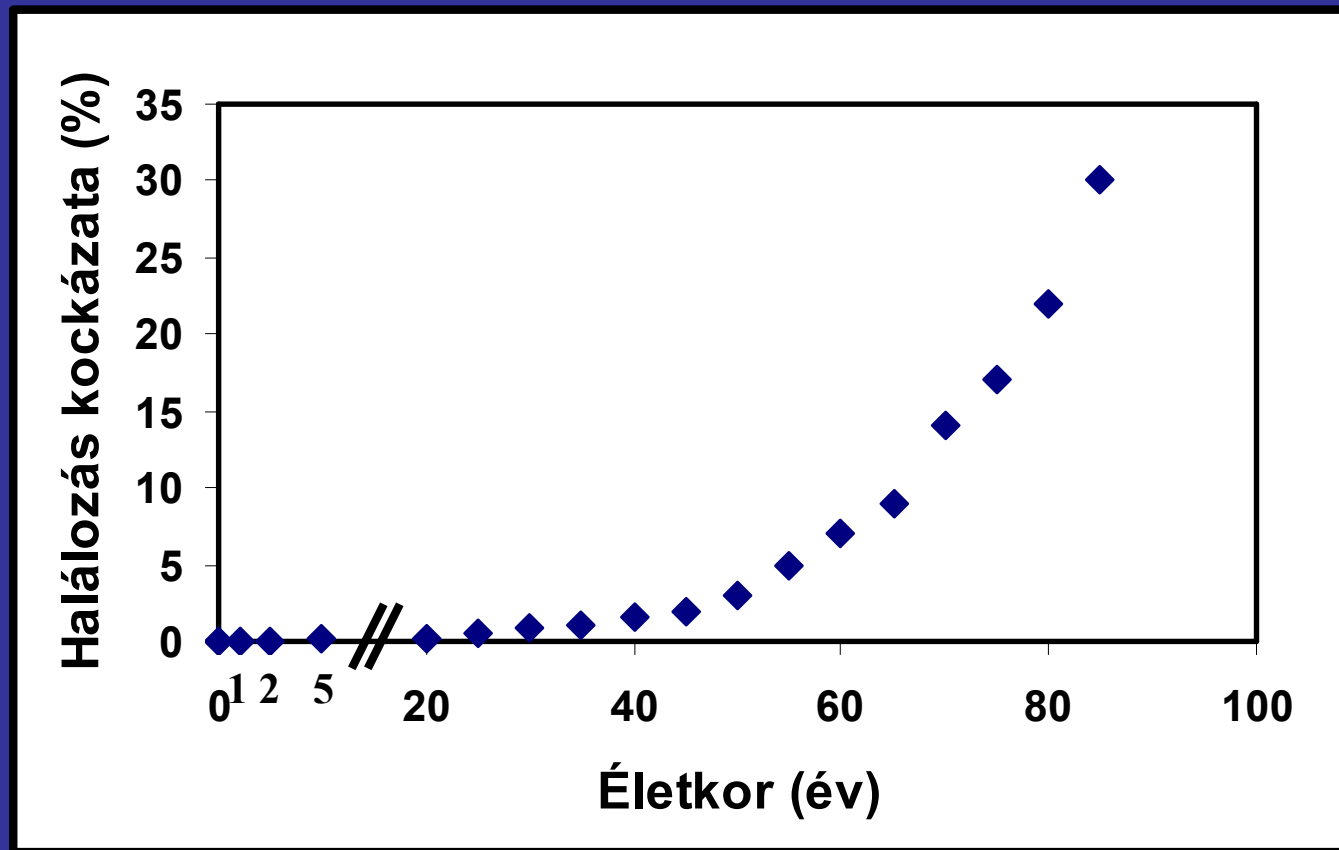
Törvényi háttér

- NM 1997. rendelet és kormányrendelet, többször módosítva
- Jelenleg érvényes (nem sikerült változtatni)
- **Nem orvosi diplomához kötött – ETI**
Gimnáziumi érettségi, kivéve életmód terapeuta – felsőfokú
Tanfolyam, sikeres vizsga
- **Orvosi diplomához kötött – orvostudományi egyetemek**
Akkreditált tanfolyam, sikeres vizsga

Mit, miért?

- Miért betegszünk meg?
- Hogyan gyógyítsunk?

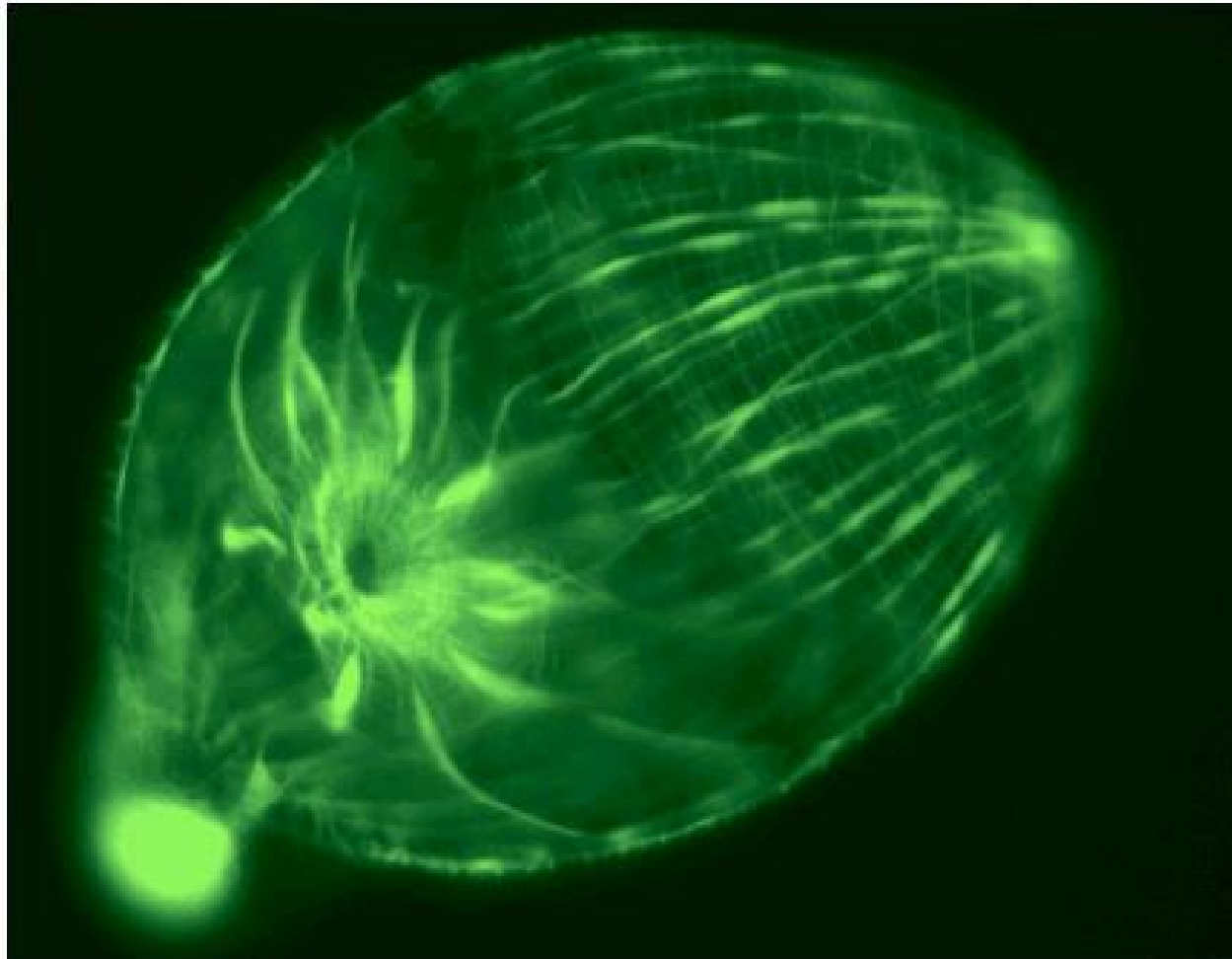
Daganatos halálozás az életkor függvényében



Alapvető életfolyamatok értelmezése molekuláris szinten

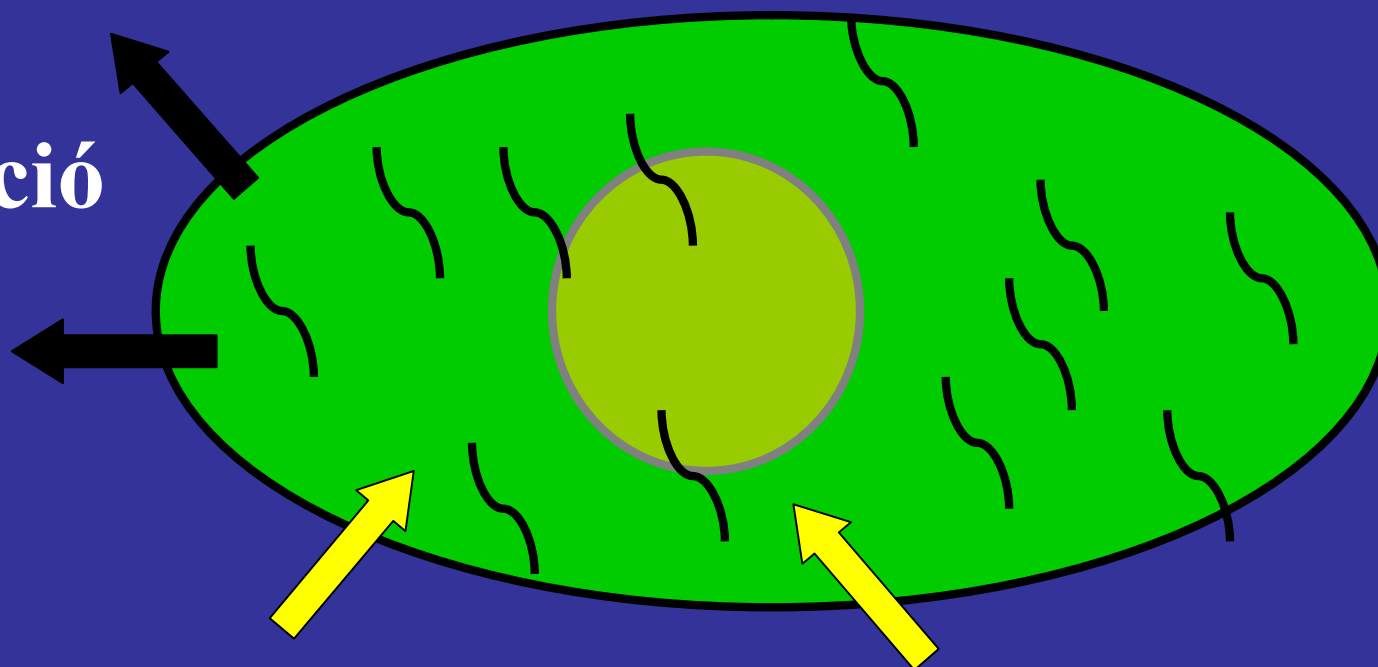
- **A víz kitüntetett szerepe (MRI)**
 - **Energia többlet – élő rendszer**
 - **Csak struktúrába ágyazottan!**
-
- **Az élő sejt, mint struktúra**
 - **A sejt termodinamikai értelmezése**

A sejt, mint nyílt struktúra



Az élő sejt energetikailag nyílt rendszer

Energia
disszipáció

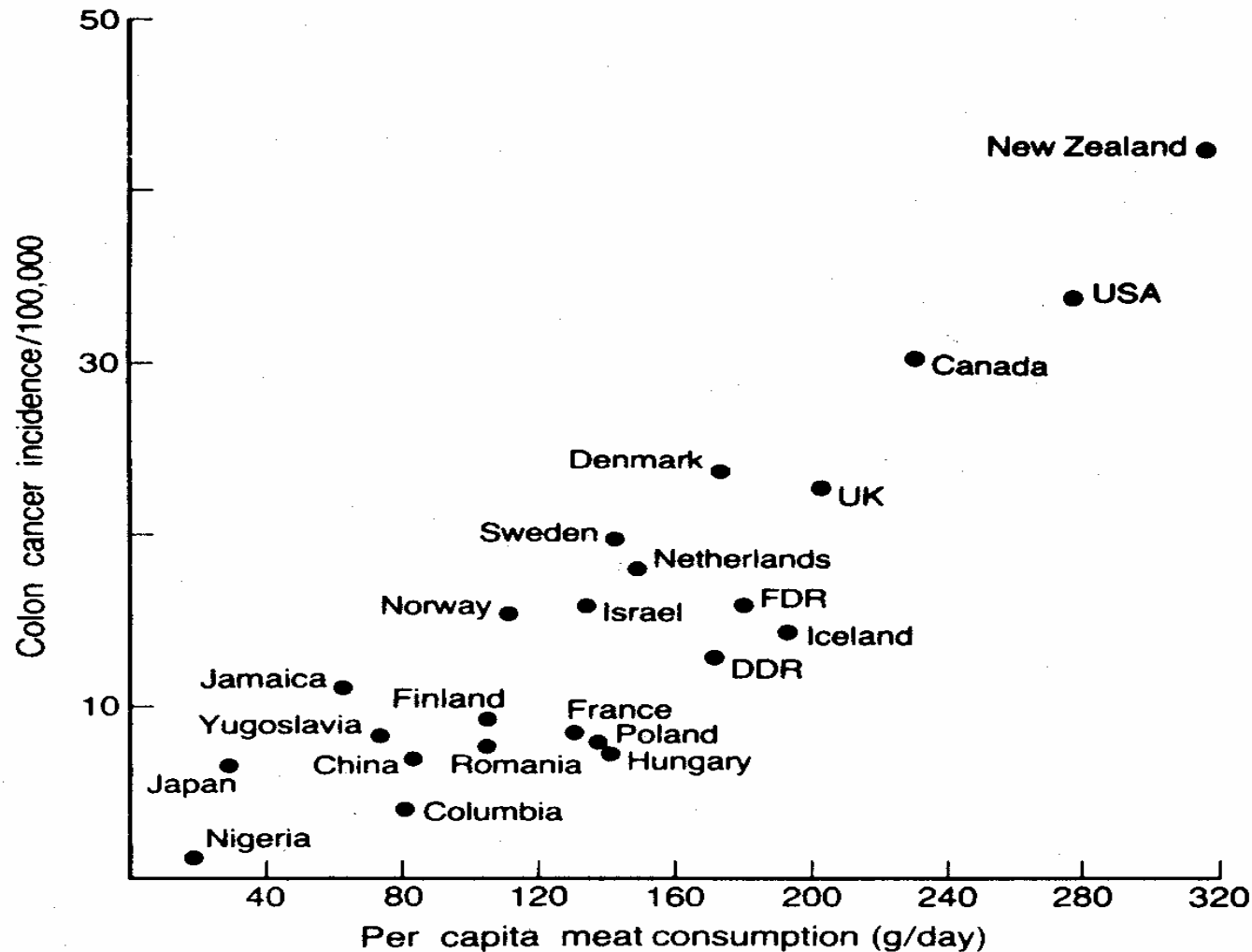


Energia - építőkö betáplálás

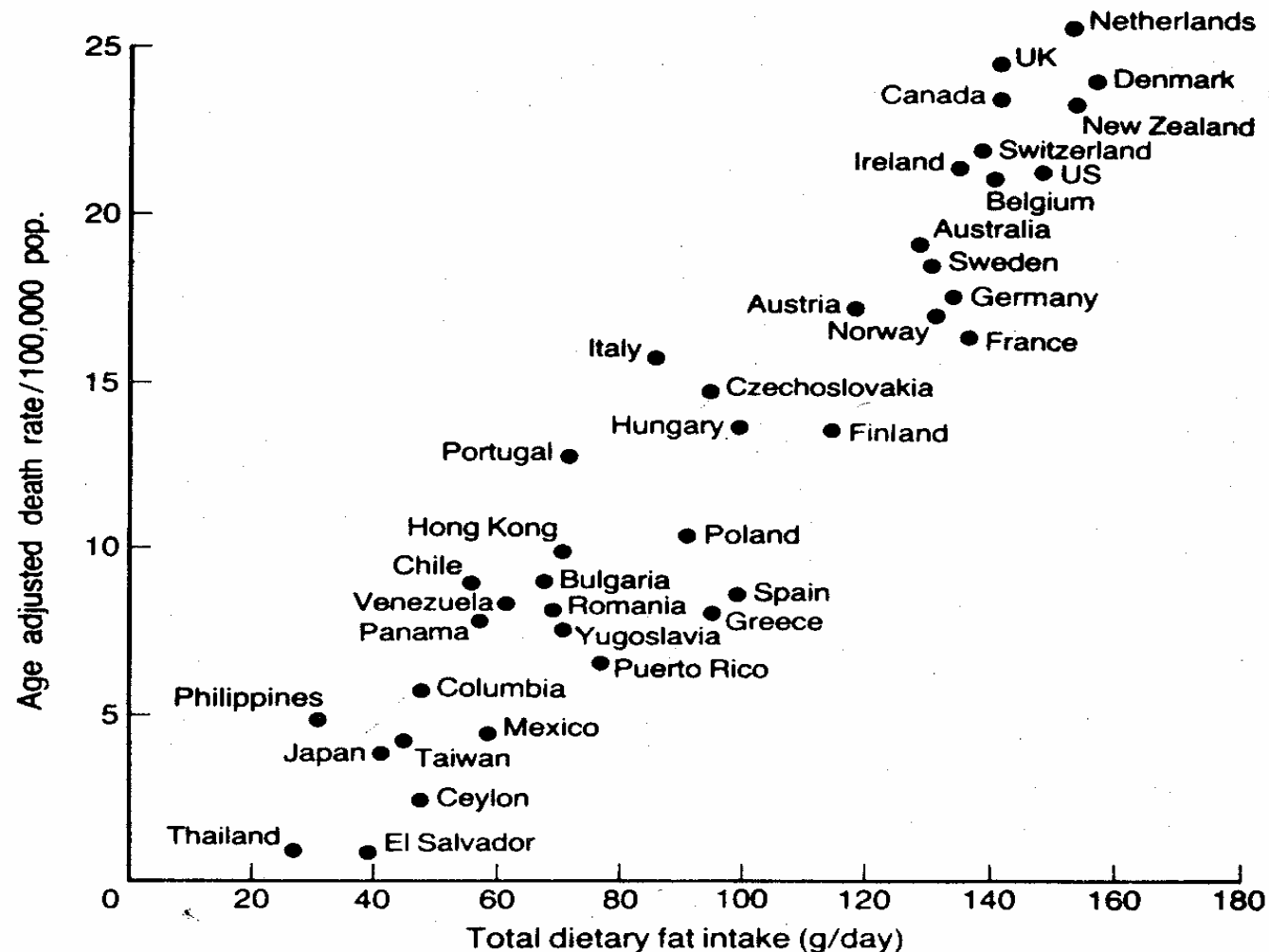
Mik az építőkövek?

- Fehérjék, zsírok, szénhidrátok
- Ásványi anyagok (makroelemek): K, Na, Ca, Mg, Cl
- Ásványi anyagok (mikroelemek): Fe, Zn, Cu, Mn, Co, Se, Al,
- Esszenciális tápanyagok: aminosavak, zsírok, vitaminok
- Védő faktorok: antioxidánsok, flavonoidok, immunrendszerre ható anyagok, stb.

Építőkövek és a vastagbélrák gyakorisága



Építőkövek és az emlőrák gyakorisága



A rend (harmónia) megteremtése és szférái

- **Rend a molekulák világában –
energiatöbblet**
- **Rend sejtszinten – energiatöbblet**
- **Rend szöveti szinten – differenciálódás**
- **Rend a szervezet szintjén**
- **Rend a lelki szférában**
- **Rend a természetes és épített
környezetünkben – harmónia**



Egyensúlyok (harmónia) a szervezet szintjén

- A kötőszövet, mint alap szabályozó rendszer
- Az emésztőrendszer
(mikrobiológiai egyensúly)
- Hormonális szabályozó rendszerek
- Pszichés tényezők (negatív - pozitív)

Egyensúlyok a szervezet szintjén

- **A bemenet és kimenet egyensúlya**
Táplálék - belső anyagcsere - kiválasztás

Belső tényezők: sejtszaporodás-sejthalál, mikróbák termékei, anyagcsere végtermékei

Külső tényezők: toxikus molekulák, kémiai, fizikai ártalmak, környezetszennyezés

Betegségek kialakulása

- **Általános tényezők**

Életkor, nem, energetikai állapot, testsúly, mikrobiológiai egyensúly, regulációs-adaptációs készség, örökletes faktorok, szociális háttér, lelki egészség

- **Specifikus tényezők**

Kórokozók, toxikus/rákkeltő ártalmak, mutációk, stressz

Betegségek kialakulása - emberi tényezők

- Levegő - víz - talaj szennyezés
- Talaj: agyagásványok kötő képessége
növényvédő szerek, műtrágyák,
nehézfémek, stb.
- A talaj a külső anyagcserénk!

	Víz %	Na mg/100g	K mg/100g	K/Na
Cékla (Detroit) Zselic	89,3	38,5	378,0	9,80
Cékla (Detroit) piacról	86,1	134,0	284,0	2,12
Sárgarépa (Amszt.) Zselic	88,8	7,7	369,0	47,92
Sárgarépa (Amszt.) biotermék	88,8	110,3	137,0	1,25

Civilizációs betegségek rizikó tényezői

- **Egész test és sejt K/Na arány romlása**
- K- és intracelluláris fehérje kiáramlás
- Na- és víztér növekedése (hypertonia)
- Alapszövetek átalakulása – degeneráció
- Zsírszövet többlet, elhízás (citokinek)
- Biológiaiag hatékony molekulák arányeltolódása (daganatok)
- Alacsony szintű krónikus gyulladásos folyamatok kialakulása (érelmeszesedés)

K/Na arány eltolódás

- Na többlet, K hiány – keringő vér volumen ↑ (esszenciális magas vérnyomás)
- Sejtek energiaszintje ↓ - autoimmun és egyéb degeneratív megbetegedések
- Immun védekezés ↓
- Sejtmegújulási ráta ↓
- Öregedési folyamatok ↑

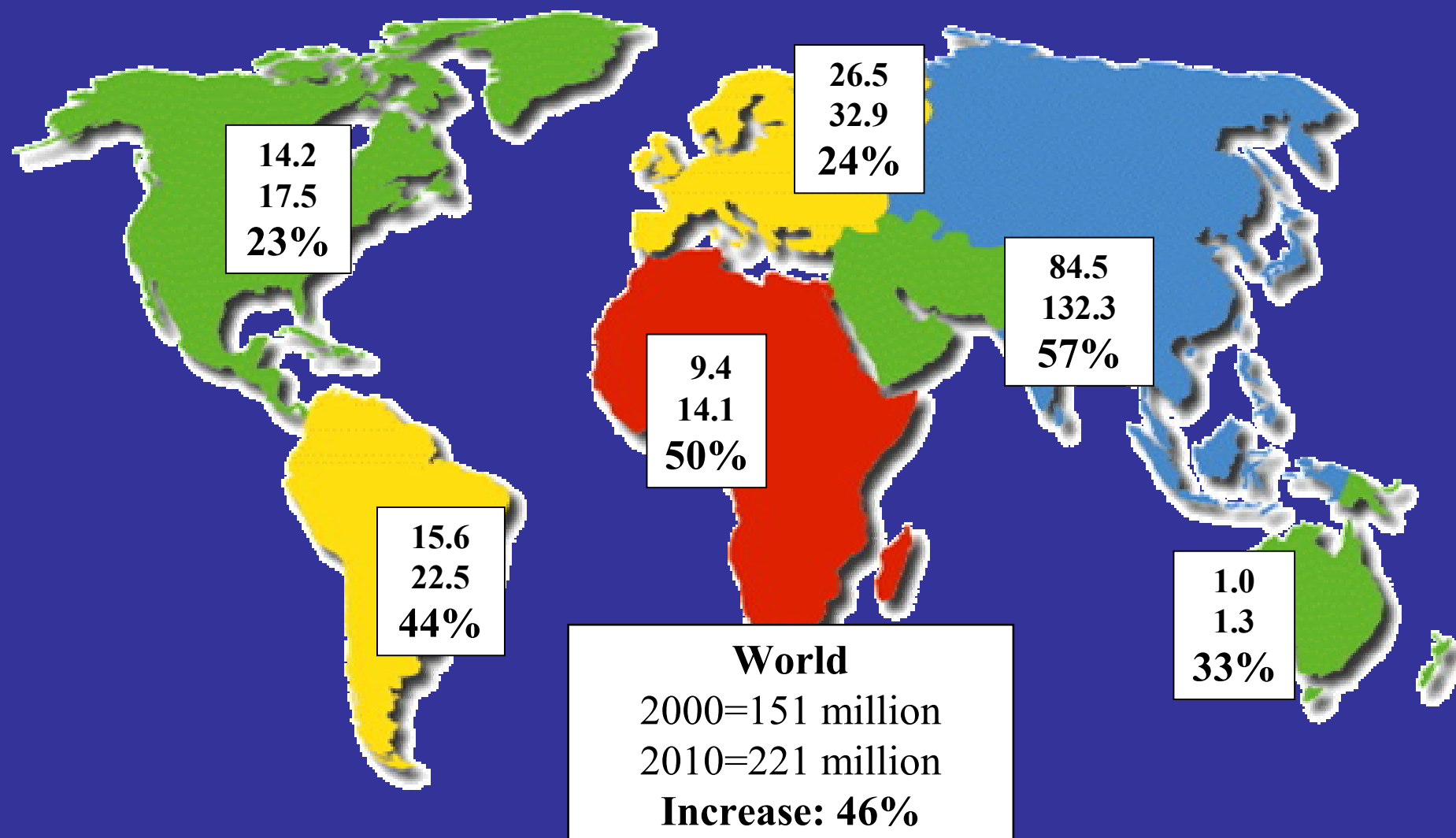
Hasi zsírszövet többlet

- Citokin túlprodukció
- Keringésbe kerül (kikerüli a májat)
- Gyulladásos folyamatok fenntartása (erek endothel proliferációja, érlemezsedés beindítása)
- Rizikó becslés: TNF-alfa, Interleukin-6, C-reaktív protein
- Zsírdékony toxikus molekulák akkumulációja

Biológiailag aktív molekulák arányeltolódása

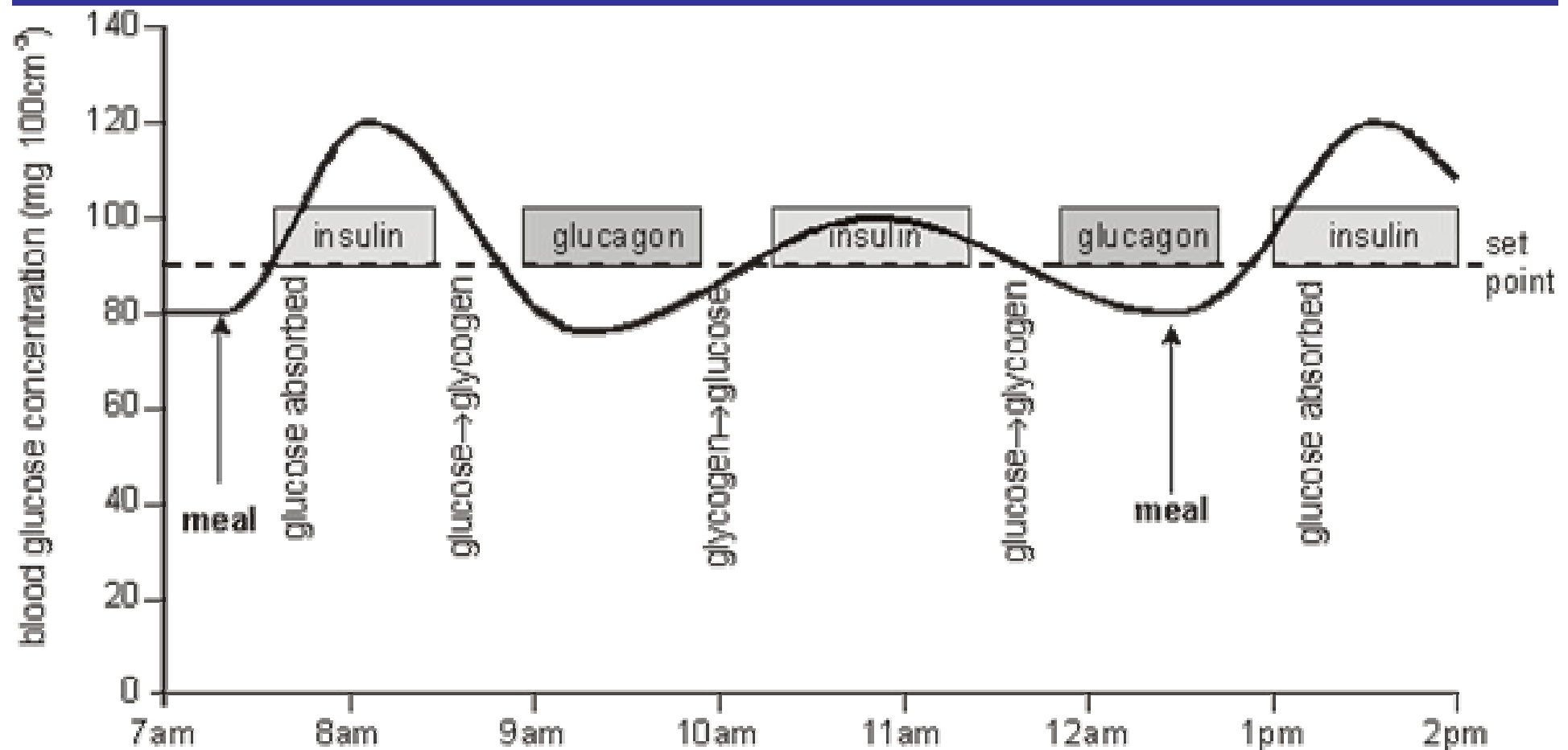
- **Sejtosztódást elősegítő molekulák
túlprodukciója**
- **Mycotoxin expozíció (pl. ochratoxin A)**
- **Biogén aminok túltermelése (bélflóra
megváltozása – putreszcin kadaverin,
spermidin)**
- **Epesav bakteriális lebontási termékek
fokozott képződése**

Globális előrejelzés 2-es típusú diabetes 1995-2010



Zimmet P et al. *Nature*. 2001;414:782.

Inzulin szekréció ritmusa



Metabolikus szindróma

- Érfal károsodás – érrelmeszesedés
- Hypertonia
- Diabetes
- Vese károsodás
- Degeneratív kötőszövet elváltozások
- Szívinfarktus
- Agyi katasztrófa

Civilizációs betegségek rizikó tényezői

- Abnormális immunválasz (autoimmun)
- Hormon egyensúly felbomlása (sterilitás, hypo – hyperfunkciók, stb.)
- Molekuláris károsodások (glikáció, mutáció, repair csökkenés)
- Permisszív (proliferatív) állapot kialakulása – daganatos betegségek
- Kronológiai – biológiai életkor eltolódása

Civilizációs betegségek rizikó tényezői

- **Lelki tényezők:**

**szorongás, depresszió, stressz,
létebizonytalanság, agresszió,
közönyösség, családi-egyéni tragédiák**

- **Eredmény: testi-lelki harmónia felbomlása**

Gyógyítás: a szervezet egyensúlyának áthangolása

Bemenet megváltoztatása



Indukció



Kimenet változása

(Ingerterápia)

Magas vérnyomás

- **Fokozott zöldség, gyümölcs, rostbevitel:**

RR↓, LDL koleszterin↓, glukóz↓, CRP↓, HDL koleszterin↑

Journal of Epidemiology and Community Health 2009;63:582-588

Kardiovaszkuláris halálozás rizikó nőkben↓

J. Nutr. 138:1129-1134, June 2008

- **Fokozott Mg, K bevitel (természetes):**

RR↓, csontrendszer↑, lipidek↑, stroke↓

Nutrition in Clinical Practice, Vol. 23, No. 2, 142-151 (2008)

2-es típusú cukorbetegség

- Fokozott tejtermék (kalcium) bevitel és magas D vitamin szint:

C-peptid (inzulin) szekréció ↓, diabetes kockázat csökkenése

Journal of Epidemiology and Community Health 2009;63:582-588

- Fizikai aktivitás fokozása
- Testsúly normalizálása
- Fehérjebevitel csökkentése

Diabetes kockázat csökkentése

Diabetes Care. 2009 Oct 13 (under publication)

Malignus daganatos betegségek

- Védő (megelőző) hatású táplálék összetevők:

Nyers zöldség, gyümölcs, teljes őrlésű gabona, n3-gazdag növényi olajok, hagymafélék, keresztesvirágúak, D vitamin, selenium, antioxidánsok (flavonoidok, karotinoidok, likopin, lutein, cryptoxanthin)

Orális enzimterápia

Mikrobiológiai terápia (acidofil baktériumok)

Nutrition Journal 2004, 3:19

Indukció – kimenet változtatása: „méregtelenítés”

- Méregegyensúlyok (belső – külső)
- A méregtelenítés fogalma
- A bőr
- A tüdők
- A vesék
- A máj – epe – bélrendszer

Méregtelenítés, böjt: irányított lebontási folyamatok

- **Ébrenlét – táplálkozás ritmusa**
- **Alvás – táplálékfelvétel szünetel**
- **Természetes ritmus megtörése, adaptáció**
- **1-2 nap bevezető szakasz**
- **Böjtölés szakasz (terápiás – intézetben)**
- **2-3 nap kivezető szakasz (böjt megtörése)**



Böjt indikációi

- Egészség megőrzése, „méregtelenítés”
- Testsúly csökkentése, szellemi regeneráció

Csak intézetben

- Súlyos elhízás
- Nem inzulinigényes cukorbetegség
- Magas vérnyomás és érrelmeszesedés
- Furunculosis
- Rheumatoid arthritis

Böjt kontraindikációi

- **Kisgyermekkor**
- **Terhes, szoptató anyák**
- **Aktív tuberkulózis, sorvasztó állapotok (pl. malignus betegségek)**
- **Súlyos fertőzések**
- **Kemoterápia, sugárterápia, műtét után**
- **Elmebetegségek, viselkedészavarok**
- **Együttműködés hiánya**

Teremtsük meg magunkban a testi – lelki harmóniát

