

Mivel mikotoxinok voltak, vannak és lesznek, két dolgot tehetünk: az egyik az, hogy jó minőségű termékeket vásárolunk...

Miközben hazánkban növekszik a félelem az ösztrogénhatású növényektől (a szója, vagy most az ösztrogénhatású mikotoxin említése széles körben), addig az állati eredetű élelmiszerek hatásai – amelyek bizonyítottan érintik a hormonális egyensúlyt is, az állati fehérjék túladagolása és más jelenségek kapcsán – nem kapnak publicitást. Hasonlóan háttérbe szorul a nagy mennyiségű cukor fogyasztásának hatása a növekedési hormonra, és az is, hogyan hatnak a modern élelmiszerek a magyar serdülőkre, fiatalokra. Hogyan torzul el az ízlésviláguk, hogyan gyengül az állóképességük, miért sokasodnak a magatartászavarok stb.

Mivel mikotoxinok voltak, vannak és lesznek, két dolgot tehetünk: az egyik az, hogy jó minőségű termékeket vásárolunk, lehetőségeinkhez mérten utánanézzünk egy-egy termék minőségi mutatóinak. Másrészt sem az idegrendszerünket, sem az immunrendszerünket, sem a májunkat (kiválasztó szerveinket) nem terheljük fölösleges anyagokkal, illetve bevisszük a testünkbe azt, ami szükséges és hasznos (antioxidánsok, fitokemikáliák).

Hazánkban a munkaképes lakosság egészségügyi állapota igen rossz, sok tekintetben jelentősen az európai átlag alatt van. A mikotoxinok szempontjából az emésztőszervek, a máj, a vese, a keringési rendszer, az ideg- és immunrendszer érintett nagyobb mértékben. A krónikus májbetegségek és a májzsugor miatti halálozás relatív kockázata hazánkban az európai uniós átlag 7,4-szerese (férfiak), illetve 6,2-szerese (nők), rákbetegségek terén is messze meghaladjuk az európai átlagot. Az emésztőszervek megbetegedései is kiemelkedőek hazánkban (vastagbélrák, végbélrák), a keringési rendszer szintén „válságban van”, az immunitás is jóval gyengébb a genetikai lehetőségekhez képest.