**Csillapítják a skizofréniát az alacsony szénhidráttartalmú diéták   
Revolife.hu | szerző: Wastrel**

Nehéz egyértelműen beazonosítani a modern civilizációs betegségek konkrét kiváltó okait. Mindenesetre tényszerűen kimondható, hogy a különféle könnyebb és súlyosabb mentális zavarok, valamint a spektrumzavarok közé tartozó betegségek mind mai korunk jellegzetes kísérői.

A skizofrénia is egyfajta spektrumzavar, mely súlyosságának mérésére különböző módszertanok léteznek. Egy ezek közül a PANSS (pozitív és negatív effektivitás skála), mely egy standardizált kérdőív segítségével állapítja meg a skizofrénia mértékét. A 30 kérdésre kapott választól függően 1-7 pont adható, így legkevesebb 30, maximum pedig 210 pont jöhet ki eredményül. Minél magasabb a pontszám, annál súlyosabb a skizofrénia, így 75 pont alatt enyhe zavarokról (skizoaffektív zavar), míg 115-től felfelé egyértelműen súlyos skizofréniáról beszélhetünk.

A skizofrénia legfontosabb kísérőjelensége, hogy elszenvedője a valóságban érzékelhető-tapasztalható világgal is hadilábon áll, szemben például egy neurotikussal, akik súlyos lelki bajaik ellenére nem vesztik el a kapcsolatot a valósággal. A skizofrénia legjellegzetesebb tünetei az alkalmankénti hallucinációk, melyek teljesen kiszámíthatatlan módon törnek a betegre. A hallucináló személy olyan tárgyakat vagy embereket vizionál maga elé, melyek nem léteznek, bizonyos esetben pedig az áldozat életére törő elemekként jelennek meg. Ebből következően a skizofrén betegek társadalomra veszélyes egyedenként szerepelnek, hiszen bármikor előfordulhat, hogy merő véletlenségből és persze a hallucinált jelenségtől való megszabadulás kísérleteként emberéleteket oltanak ki.

A skizofréniának csupán egyik jellegzetes tünete a hallucináció, ráadásul az sem rendszeres gyakorisággal fordul elő. További szenvedést okoznak a betegnek a hallucinációknál sokkal gyakoribb szorongásos zavarok, depresszív epizódok és az önálló életvezetésre való képtelenség a szociális kitaszítottság következében.

Ilyen körülmények közepette a skizofrén betegek helyzete elég reménytelennek tűnik. Terjednek ugyan pletykák vagy egyéni beszámolók spontán gyógyulásokról, mint ahogy minden más elmezavarral kapcsolatban előfordulnak hasonlóan csodás sztorik. Ám ezen esetekben sajnos vagy a gyógyulás bizonyítása hiányzik, vagy pedig az odáig elvezető út nincsen megfelelően dokumentálva, ezért más embereken nem ismételhető meg a folyamat.

Hagyományosan a skizofréniát szedációval és antipszichotikumokkal kezelik. A Harvard által üzemeltetett McLean pszichiátriai kórház egyik orvosa azonban talált jobb módszert is a pszichózis enyhítésére.

Ahogy a táplálkozástudomány legújabb forradalmát éljük, ahol a szénhidrátokról folyamatosan helyeződik át a fókusz a telítetlen zsírokra, valamint vitaminokra és nyomelemekre, úgy az orvoslásban is hasonlóképp kezdenek a kiszámíthatatlan hatásokkal bíró mesterségesen kotyvasztott gyógyszerek helyett az anyatermészet által felkínált potenciális gyógymódokkal kísérletezni.

Dr. Chris Palmer pszichiáter két páciensét ketogén diétával kezelte. Egy 31 éves nőt 12 különböző antipszichotikummal való sikertelen próbálkozás után vett be a kísérletbe, akit ráadásul 23 alkalommal véghezvitt elektrosokk terápiával is kínoztak feleslegesen. Egy 33 éves férfi pedig 17 gyógyszer után sem mutatott különösebb javulásra utaló jeleket, ráadásul súlyos elhízástól is szenvedett. Elsősorban miatta döntött a doki a gyors fogyással kecsegtető ketogén diéta mellett, a női páciens pedig saját elhatározásából vágott bele ugyanebbe. Fontos megjegyezni, hogy az antipszichotikumok sokfajta mellékhatása között szerepel az elhízásra való fokozott hajlam.

Négy héten belül mindkét kísérleti alany radikális állapotjavulást könyvelhetett el. Hallucinációik ritkulni kezdtek, valamint sokkalta nagyobb összeszedettségről és javuló hangulatról számoltak be.

Egy év múlva a férfi mintegy 50 kiló súlyfeleslegtől szabadulhatott, életében pedig radikális javulásnak örvendhetett. Képessé vált az anyagi függetlenségre, randizni járt és még egyetemre is beiratkozott. A PANSS skálán elért pontszáma 98-ról 49-re csökkent. A női alany 4 hónap leforgása alatt szintén leadott majdnem 15 kilót, PANSS pontszáma pedig 107-ről 70-re zuhant.

Sajnos a skizofrénia végleges gyógyítása érdekében a ketogén diéta sem tehet semmit. Annak elhagyása után mindkét páciens állapota szép lassan újra súlyosbodni kezdett. Ám a diéta újrakezdése hatására ismét jobban lettek, ami igazolja az összefüggést a diéta és a tünetek enyhülése között. Tekintve, hogy Amerikában a kevésbé súlyos mentális zavarokat, mint a borderline személyiségzavar, a mániás depresszió vagy az autizmus is gyakran antipszichotikumokkal kívánják kezelni a kókler orvosok, a low-carb diéta ezen alanyoknál akár még nagyobb sikerrel kecsegtethet. Ennek kutatása remélhetőleg mihamarabb elkezdődik.

PANSS jelentése: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15982856>

<http://www.wakingtimes.com/2017/10/27/low-carb-ketogenic-diet-proves-effective-antipsychotic-drugs-without-negative-side-effects/>

<https://www.psychologytoday.com/blog/diagnosis-diet/201709/low-carbohydrate-diet-superior-antipsychotic-medications>

<http://www.egeszsegpraktikak.hu/blog/ketozis-ketogen-dieta-a-lowcarb-alapjai>