

Alvászavarok ellen: csodatej

2010. október 21. 08:54

Németországban jóformán népbetegségnek számítanak az alvászavarok: a 82 millió lakos közül minden harmadiknak megkeserítik az életét. A baj ellen altató tablettákkal lehet védekezni - vagy pedig azzal a "szenderítő itallal", amelynek receptjére nemrég kért szabadalmi oltalmat egy müncheni cég. A nedű nem más, mint tej - viszont különleges tej. Rendkívül magas ugyanis a benne lévő alváshormon, a melatonin aránya. Némely altatóval szemben az új szernek, amely már kapható német gyógyszertárakban, semmilyen mellékhatása nincs.

A melatonin szabályozza valamennyi emlősállat (és az ember) nappal-éjjel ciklusát. Kizárólag sötétben kerül a vérbe - tehenek esetében pedig a tejbe. Ezt az adottságot használták ki bajorországi kutatók. A müncheni Milchkristalle GmbH szakemberei olyan fejési módszert dolgoztak ki, amelynek révén a többszörösére növelhető a tej melatonin-tartalma. Bár a tejről régóta ismert, hogy van benne alváshormon, a nagyüzemi tehéntartás körülményei között ennek a mennyisége minimális. Egyrészt azért, mert az ilyen istállóknak még éjszaka is erős fényű lámpák világítanak, másrészt az állatoknak adott takarmányban alig van olyan alapanyag, amely serkentené a melatonin képződését.

A müncheni módszer lényege: az istállóban éjjel csak vörös, narancs és sárga fénykeveréket adó lámpák égnek. E fénysugarak hullámhossza nem csökkenti a tejben képződő melatonin mennyiségét. A tehenek ugyanakkor látnak, ami szintén fontos, mert teljes sötétségben elveszítenék tájékozódásukat, nyugtalanná válnának, egymás felé döfnének, ami megnehezítené a fejést - a tejükben pedig szinte nullára redukálná a melatonint.

A fenti fényspektrum hatására az állatok nyugodtak maradnak, viszont szervezetük úgy reagál, mintha teljes volna a sötétség: beindul a melatonin termelése - árulta el a Berliner Morgenpost című újságnak Tony Gnann, a Milchkristalle igazgatója. A másik serkentő tényező a takarmány. A tehenek egyfajta gyógynövény-keveréket kapnak, amelyhez jócskán kevernek gondozóik lucernát. Ez a hereféle növény nemcsak rendkívül gazdag fehérjében, de sok benne a tryptophan, amely viszont a melatonin-termelés "alapanyaga".

A teheneket hajnali 2 és 3 óra között fejik, a fejőgép csöveiben áramló tej 25-ször annyi melatonint tartalmaz, mint a boltokban kapható biotej. A jobb eltarthatóság és a könnyebb kezelhetőség érdekében a "csodatej" kristályosított por alakban kerül forgalomba. Lefekvés előtt egy órával tejbe, joghurtba vagy más tejtermékbe keverve kell bevenni - és a hatás garantált. A kísérleti személyek - akik között "éjjeli baglyok" is voltak - könnyen elaludtak, átaludták az egész éjszakát, reggel pedig a szokásosnál kipihentebben ébredtek.

(MTI)