

PELLO ZUBIRIA

# Mikrouhin labea, sukaldeko erregina ala sorgin gaiztoa?

Joseph Mercola medikuak Amerikako Estatu Batuetatik zabaltzen duen newsletterrean berriro ohartarazi du Mendebaldeko sukaldeetan tresna nagusi bihurtu den mikrouhin labearen arriskuez. Teknologia zahar-berrien erabileraz eta herrialde aberatsetako jendeon elikatzeke moduaz gogoeta egiteko aukera ematen du.

TAKE CONTROL ON YOUR HEALTH (Zure osasunaren jabe egin zaitez) dio Joseph Mercola mediku iparramerikarrak astean birritan mundu osoko milaka herritarri kitorik bidaltzen dien albiste orri elektronikoak. Maiatzaren 18koan honakoa zen artikulu nagusiaren titulua: “Zergatik debekatu ote zuten errusiarrek gaur familia amerikarren %90ean dagoen tresna?”. Mikrouhin labeaz ari da, 14 orriko dossierrean ia etxe guztietan dagoen tresna horren arriskuez ohartarazteko.

Joseph Mercola (1954) medikurik famatuenetakoa da sendabide alternatiboez interesatzen direnen artean. Ikasketaz mediku eta osteopata, enpresa dauka antolatuta osasun gaien inguruan: osagarri edo suplementuak saltzen ditu (denda elektroniko aberatsa eskainiz), liburuak plazaratu ditu, *newsletter* eta bestelako argitalpenak, blog propioa animatzen du, eta abar luzea.

Eskaintza zabal hori ez da gizon bakarrak landua, noski: ekipo osoa dauka lanean jarrita. Mundu osoko sendalari alternatiboek gomendatzen dituzten produktu gehienek dute oihartzuna Mercolaren idatzie-tan eta dendan.

Elikadurari dagokionez, Mercola zereal modernorik gabeko –kinoa, artatxikia eta beste bakan batzuk salbatzen ditu– dietaren aldeko

sutsua da. Esnerik hartzekotan, esne gordinaren aldekoa da, pasteurizazioaren kontrakoa. Janariak ahalik eta gutxien sukaldatzea proposatzen du, ahal dela jaki gordinak kontsumituz. Eta gozagarri artifizial berri guztien etsai amorratua da.

Elikatzeko moduaz European Mercolaren baliokide bat nabarmentzekotan Jean Seignalet dokto-rea aipatu beharko litzateke, *La Alimentation ou la Troisième Medecine* (gaztelaniazko edizioa ere badago) liburuaren egilea. Orogen buru, Neolitoaren aurreko elikadurara bihurtzeko joeraren aldekoa dira, Dieta Paleolitikoa izenekoaren sustatzaileak.

Mercola beti azaltzen da txertoen kontrako, farmaziako industriaren arerioa da, botika sintetiko gehien ordez erremedio naturalak gomendatzen ditu eta janarien sukaldatzean teknologia eta material berriek eragiten dituzten pozoiz eta bestelako kalteez ohartarazten du.

Zenbait agiritan irakur daitekeen, tartean Wikipedian, talde kontserbadoreetako kidea da Joseph Mercola. Hau ere ez da bitxiagia European, non mediku eta sendalari asko joera espiritualista eta eskuindarrekin lotu izan den. Hala ere Mercolak oihartzun zabala du osasunaz eta bizimodu naturalaz kezkatutako jende ezkeriarren artean.

Argazia Centro Galego de Lleida elkarteak dauka bere blogean eta iaz antolatu zuten “Curso de cocina rapida” ikastaroan egina dago. Horra bi dozena eta erdi herritar sukaldeetako erregina bihurtu den tresnari zukua nola atera ikasten. Etxebizitarik gehienetan tresnarik arruntena adina usatzen da gaur mikrouhina, gosaritako esnea berotzeko bezala oilaskoa erretzeko. Aldiz, teknologia honen arriskuei buruzko eztabaidaz kasik deus ez daki gehiengoak. Medikua eta zientzialarien artean ere gutxiengo dira etxetresnok kaltegarriak direla diotenak, baina ale batzuek iritzia aldatu dute jakin dutenean laboratorietan ikertzaile batzuek mikrouhin labeak erabiltzen dituztela minutu labur batzuetan lortzeko lehen asteetan luzatzen ziren erreakzioak. Baina azterketa epidemiologikoa egitea zaila da gaur: jende guztiak jotzen ditu erradiazio mota batek ez bada besteak, norekin alderaturik ez dago.

Mikrouhin labeaz ari garela, Mercolaren artikuluan –*Why did ban the Russians an Appliance Found in 90% of American Homes?*– deigarri egiten da jakitea sobietarrek debekaturik eduki zutela 1976tik Perestroika iritsi arte

Mikrouhin labea armada naziak asmatu zuen II. Mundu Gerran, Sobiet Batasunean barrena bidaltako soldadu alemani otorduak berotzeko. Alemani, hauen porrotarekin, ikasiko zieten teknika errusiarrek eta amerikarrek. Hauek hasieran *radar range* (“radar labea”) deitu zioten asmakizun berriari, hegazkinak topatzeko erabilitako radarraren uhinen frekuentzia berdintsuan lan egiten zuelako.

## Errusiarren kezak

Errusiarrek ohartarazi zuten inork baino lehen labeon arriskuez. Mercolak hartu ditu sobietarren argudioak *Powerwatch* gune ingelesean laburbildu dutenetik. Hala, uhinen bidezko beroketak ekarriko luke elikadura askotan kantzerra eragiten duten produktuak sortzea, janarien elikatzeke ahalmena %60 eta %90 artean gutxitzeaz gain. Gero mikrouhin labearen kontrako informazio berriak ugaritu dira errusiarren paperak zahartu ahala.

Labeok janaria berotzen dute erradiazio elektromagnetikoak eragi-



ak, toluenoa, xilenoa, dioxinak... Baina horiez gain janariak berak elektrouhinez berotzeagatik zenbait gai kantzer-eragile sortzen duela uste duen adituak badira.

Eta labeak berak inguruan barreiatzen dituen erradiazioak? Etxetresna zaharkituak edo matxuratuak ateko zirrikituetatik galtzen dituen erradiazioak bereziki kaltegarriak direla azpimarratzen du Mercolak. Polemiketarik haratago, bistakoa da mikrouhin labea familia gehienetan zabaldu denean eta haurrek ere txikitatik erabiltzen dutenean galdu egin zaiola beldurra hain arrunta bilakatu den tresnari.

Mikrouhin gaiak zerikusita handia dauka orain gutxiago aipatzen diren telefoniako antenek eragiten dutenarekin eta Wifi sistemaren zein sakeleko telefonoen inguruko polemika berriagoekin. Hauei egozten zaizkien kalte berdintsuak egozten dizkiete Mercolak eta beste kritikoek mikrouhin labeek: loa galtzea, buruko minak, immunitate sistema ahultzea, urduritasuna-depresioa, gosea galtzea, ikusmen arazoak, eta abar.

“Kezkagarriena zera da –dio Joseph Mercolak maiatzaren 18ko berriraperean– inguratzen gaituen erradiazio guztiarekin, izan telefono mugikor, irrati antenna, satelite, telebistako antenna, hegazkinentzako radar, etxetresna elektronikoko, ordenadore eta Internet, ea ez ote garen nahi gabe denok esperimentu epidemiologiko izugarri baten parte, gizadiak historian sekula ikusi ez duen eskala batean”.

Baina inor bizi al da mikrouhin laberik gabe XXI. mendean? Leku bakanen bila hasi beharko. ■

nez, 2,4 gigaHertzeko frekuentzian. Uhinon eraginez jakiek dauzkaten ur molekular oso frekuentzia handiko bibrazioz egiten dute dar-dar, elkarrekiko igurztearen ondorioz janaria berotuz. Berotze sistema hau osasungarria ez dela diote kritikoek.

Uhinek era berezian berotzen dituzte labeotan jakiak, ura daukaten zatietatik hasita. Askok uste dutenaren kontra, estreina kanpokaldeko geruzak dira berotzen, eta beroketa ez da uniformea.

Bestalde, Mercolak aipatzen dituen ikerketen arabera, jakietako ura gisa honetan berotzearen ondorioz janari horien egitura kimikoa ere eraldatzen da. Alde batetik elikatze ahalmena asko gutxituz. “Erosi dituzun barazki organiko

eder horiek, zure buruari diruz edo lanez oparitu dizkiozunak, mikrouhin labeak janari ‘bizirik gabeak’ bihurtu dizkizu, eta gaixorazi zaitzaketenak!”. Hori esateko oinarritzen da Eskandinabian, Japonen, Australian eta bestetan egin diren ikerketetan, non ikusi baita minutu laburreko berotualdian barazkiek beren osagai fenolikoak, bitaminak eta abar galtzen dituztela portzentaje ezberdinetan.

Beroketa honek sortu ditzakeen produktu kantzerigenoak dira beste kezka iturria. Esan gabe doa arriskua larriagoa dela labeen janaria estalgarri daramatzan plastiko eta bestelakoak kendu gabe sartuz gero, hauek gai arriskutsutan degradatzen dira eta: PET direlakoak, beneno-





**ZINKUNEGI  
OPTIKA**

Hernani, 23 · 20004 Donostia  
T. 943 420 624  
info@zinkunegioptika.com  
www.zinkunegioptika.com

zuri begira