

عمر طولانی و سیستم ایمنی بدن Long Life and the Immune System

نگارش: برایان ورهگی

آوریل ۲۰۰۳

برگردان: علی صفاریان

سیستم ایمنی بدن ما چگونه کار می کند؟

ما برای هر تنفس از سیستم ایمنی بدن خود برای مبارزه استفاده می کنیم. ذرات هوا برد، ویروس ها، باکتری ها، قارچ ها بطور خستگی ناپذیری در تلاش برای رشد در قسمت های راحت بدن ما هستند. ما هیچگاه از دست آنها آسوده و فارغ نیستیم. گاهی ما از توان افتاده و درهم شکسته می شویم. که بعدها به نظر می رسد که گرفتاری ها ما را در زندگی به مصالحه و پذیرش آنها تا هنگام مرگ می کشانند.

زمان و وقت مرگ و کیفیت زندگی قابل کنترل است. تحقیقات جدیدتر نشان می دهند که مدت زندگی ما برابر با تمامی امکان بالقوه طول عمر ما نمی باشد. برخی مطالعات نشان می دهند که طول عمر زندگی ما می تواند به مدت ۱۴۰ سال باشد. بسیاری از مردم به من می گویند که به دلیل بیماری های دوران سالمندی نمی خواهند اینقدر طول عمر داشته باشند. لکن بعد از دانستن اینکه بیماری ها قابل پیشگیری و درمان هستند ما به یک آرامش و آسودگی تازه ای دست می یابیم. چرا ما باید برای کسب درآمد کافی برای دوران بازنشستگی خود در تعجیل باشیم در حالیکه ما هنوز ۳۰ سال دیگر وقت برای دوران سالخوردگی کاملاً فعال خود داریم.

کوتاه سخن، دوران کهنسالی به دلیل ناتوانی و مصالحه سیستم ایمنی اتفاق می افتد. تمامی چیزی که ما لازم داریم بدانیم این مطلب است که توان و انرژی سیستم ایمنی بدن از مواد غذایی مصرفی ما به دست می آید. برخی از غذاها برای سیستم ایمنی سودمند و بعضی زیان آور هستند.

زندگی از دانه آغاز می گردد بدین خاطر اینها از بهترین مواد غذایی برای ما هستند. خوردن غذاهای گیاهی بعد از جوانه زدن و رویش، لزوماً برای سیستم ایمنی بدن و طول عمر ما از بهترین ها نیستند. بیشتر دانه ها برای ما خوب هستند. یک مطالعه نشان می دهد کسانی که دانه شاهدانه بخشی از رژیم غذایی آنان را تشکیل می دهد طولانی ترین عمر را دارند. آنچنانکه من اجزاء تشکیل دهنده پروتئین ها (اسید آمینه) در دانه ها را مطالعه می کنم به نظر می رسد که نسبت موجود در آنها منصفانه، هماهنگ و سازگار است. دانه ها حاوی بالاترین مقادیر آرژینین در میان تمامی مواد غذایی هستند. یکی از مکمل های ضد سالمندی که اخیراً در مورد آن گفتگو می شود هورمون رشد است که محتاج به آرژینین می باشد.

دانستنی اینکه دانه ها برای بقاء گونه گیاهی خود باید تا فصل رشد بعدی بدون هیچ گونه بیماری زنده بمانند. به مقادیری که فشردگی آرژینین در هر کدام بیشتر باشد توانایی زنده ماندن آن افزایش می یابد. وقتی ما هندوانه می خوریم دانه هایش را دور ریخته و تنها مواد قندی آن را می خوریم. ما همچنین دانه های سیب، پرتقال و یا هلو را نمی خوریم. این غذاها محتوی ارزش بسیار کمی برای طول عمر هستند. در واقع اینها غذاهای مورد علاقه مخمرها هستند که باعث نابودی بدن و سالمندی زود هنگام ما می گردند.

فکر کنم چیزیکه می خواهم بگویم اینست، حذف غذاهایی که محتوی مقادیر ارزشی کمی برای سیستم ایمنی بدن ما هستند کلید عمر طولانی و همچنین پیشگیری و درمان بیماری ها می باشد. عفونت های مخمری مشکلات دراز مدتی هستند که باعث کوتاهی طول عمر می شوند. مطالعات جدید دریافته اند که پروستات مردان حامل مخمرها بوده و از این طریق زنان دچار عفونت های مخمری در هنگام فعالیت جنسی می گردند. علت آن اینست که تستوسترون مخمرها را آرام و غیرفعال نگه می دارد لکن هنگامیکه آنها داخل زنان می گردند استروژن باعث شکوفایی آنها می گردد. مخمرها توسط استروژن برانگیخته می شوند و عاشق خوردن میوه (فروکتوز) و غلات می باشند.

اگر در بدن مخمر باشد که وجودش بسیار معمول است، در اثر آن ما دچار نوسانات خلقی؛ خوشحال و سرخوش برای مدتی و سپس غمگین و افسرده برای مدتی می گردیم، این نوسانات خلقی با خوردن میوه و غله سوخت و نیرو می گیرند. معمولاً به دلیل مخمرها ما تمایل بسیاری به غذاهای راحت مانند موز و نان داریم. برخی از ما دچار شیدایی افسردگی، شیدایی از مستی و افسردگی از خماری می گردیم. در برخی پی ام اس جدی (سندرم پیش از قاعدگی) است بطوریکه زنان مشکلات دوران قاعدگی دارند. دوره های مردان اغلب کندتر است بطوریکه امکان دارد به اندازه طول فصول، مانند افسردگی زمستانی باشد.

غذاهای منفی دیگری نیز وجود دارند. یک مولکول (اسید آمینه) به نام لیزین می باشد که برای آرژنین مشکل آفرین است. دانه ها مملو از آرژنین هستند لکن حاوی مقادیر کمی از لیزین می باشند. در آغاز زندگی، نوزادان اغلب با غذاهای حاوی مقادیر بالای لیزین و یا شکر تغذیه می شوند تا انسولین را تحریک و با مشارکت آن افزایش سریع وزن حاصل گردد. این یک مکانیزم برای پرش به سمت آغاز رشد چربی است. این غذاها شامل قسمت گوشتی میوه و همچنین شیر مادران (شیرابه/ آب پنیر - whey) می باشد. سیستم تولید مثل بخاطر زایمان، بدن را در حد ممکن به شکلی فشرده و جمع و جور نگه می دارد. این غذاها با هزینه کردن از سیستم ایمنی به سرعت موجب افزایش وزن می گردند.

در طول این مدت حمایت ایمنی بدن از شیر مادر ناشی می گردد تا اینکه شیر پاستوریزه (پخته) می شود. آنگاه دیگر حمایت ایمنی از بین رفته است. در واقع محتوی بالای لیزین، سیستم ایمنی بدن را مهار و گرفتار می کند. بدین علت است که چرا شیر برای کودکان و نه برای بزرگسالان می باشد. **شیر ارتباط با عملکرد بد سیستم ایمنی دارد.** ماه گذشته مطالعاتی در مورد ارتباط مصرف پنیر با سرطان پروستات منتشر شد. در بسیاری مطالعات دیگر مصرف شیر ارتباط با تمامی سرطان ها بویژه سرطان سینه در زنان دارد. من شخصاً نمی خواهم تا آن حد بروم که بگویم شیر باعث بروز سرطان می شود اما می خواهم بگویم که شیر باعث تضعیف سیستم ایمنی و رواج سالمندی در بزرگسالان می گردد.

یکی دیگر از غذاهای منفی آنهایی هستند که حاوی گلوتن هستند. گلوتن ماده چسبمانندی است که همانند سیمان همه چیز را بهم می چسباند. به یاد داشته باشید که چسب کاغذ با آرد تهیه می شود! این درست مانند سیمان است. این در بدن ما نیز همین کار را انجام می دهد. این به همه چیز از جمله شکم و ران می چسبد. در خون سلول های قرمز خون با یکدیگر به شکل توده ای و انبوه می شوند و عملکردشان ضعیف می گردد. این واقعا خوب نیست وقتی می بینیم که به بخش های حسی گوش وارد شده اند. برخی افراد سالمند اشتها در شنوایی خوب دارند لکن برخی به علت سیستم ایمنی ضعیف، شنوایی خود را از دست می دهند.

صبحانه مهمترین وعده غذای روزانه

خب صبحانه مهمترین وعده غذای روزانه می آید. شیر، غلات و میوه همه از لیست بیرون می روند. خب اکنون من چه بخورم؟ تخم پرندگان - تخم مرغ برای شروع! ضمناً سیب زمینی ها تخم گیاه هستند، هویج و نخود نیز تخم گیاه می باشند. برنج تخم گیاه است و گلوتن ندارد، بنابراین برنج سفید و یا رشته فرنگی برنج بهتر از گندم است.

چیزی که ما نیازمندیم دریابیم اینست که هیچ کس به اندازه خودمان از سلامتی ما مراقبت نخواهد کرد. ضمناً بدانیم که سیستم ایمنی بدن ما بیشتر چیزها را التیام داده و ترمیم می کند و اینکه سیستم ایمنی بدن ما از غذاها می آید. سیستم ایمنی بدن ما از لبنیات، میوه ها و غلات گلوتن انرژی نمی گیرد، پایان. عمر طولانی و بدون بیماری با یک رژیم غذایی فاقد مواد منفی ممکن است. کلسیم نیز همانند سیمان بافت های نرم بدن را سخت می کند و باعث درد و بیماری در دوران سالمندی می گردد.

ال-آرژنین برای چندین سیستم بدن حیاتی است

- ارتقاء و بهبود گردش خون و در نتیجه بهبود جریان خون
- تحریک و آزادسازی هورمون رشد
- بهبود عملکرد سیستم ایمنی
- کاهش طول مدت بهبودی آسیب ها
- نقش مهمی در تشکیل استخوان ها و تاندون ها
- افزایش توده عضلانی، همزمان با کاهش چربی بدن
- پشتیبانی از باروری مردان، بهبود تولید و تحرک اسپرم
- کاهش خطر لخته شدن خون و سکته مغزی ۱،۲
- پشتیبانی از فشار خون نرمال ۳
- بهبود عملکرد عروقی برای بیماران مبتلا به آنژین ۴
- کمک در بهبودی پس از حمله قلبی ۵
- کمک به پیشگیری و درمان بیماری های قلبی عروقی ۶
- یاری در کاهش رشد تومورهای سرطانی ۷

پیوند به بیرون:

۱. MA Broeders, Slaaf, Tangelder GJ, Duijcheweg, Reneman, Toman, MG oude Egbrink. هاپیرکلسترومی موجب افزایش ترومبوآمبولی در مویرگ ها اما نه در venules: واژگونی کامل توسط ال آرژنین. Arterioscler Thromb Vasc Biol. ۲۰۰۲ آوریل ۱، ۲۲ (۴): ۶۸۰-۵.
۲. لین PH، جانسون CK، JK Pullium، بوش RL، BS Conklin، چن C، Lumsden A، ال آرژنین endothelial vasoreactivity را بهبود می بخشد و کاهش می دهد thrombogenicity را پس از thrombolysis تجربی در ترومبوز وریدی عمیق ج Vasc Surg. دسامبر ۲۰۰۳؛ ۳۸ (۶): ۱۳۹۶-۴۰۳.
۳. ED Michelakis، MS McMurtry، B Sonnenberg، Archer SL، کانال K- NO + محور در ریه فشار خون شریانی. فعال سازی توسط روش های درمانی تجربی دهان. Adv Exp Med Biol. 2003; 543: 293-322.
۴. Maxwell AJ, Zapien MP, Pearce GL, MacCallum G, Stone PH. غذایی دارویی برای درمان رژیم غذایی آنژین مزمن و پایدار. J Am Coll Cardiol. 2002 Jan 2; 39(1): 37-45.
۵. Amrani M, Gray CC, Smolenski RT, Goodwin AT, London A, Yacoub MH. اثر ال - آرژنین در بهبودی پس از cardioplegic arrest و ایسکمی تحت هیپوترمی متوسط و عمیق گردش. ۱۹۹ نوامبر ۴، ۹۶ (۹ Suppl): دوم-۲۷۴-۹.
۶. Chagan L, Ioselovich A, Asherova L, Cheng JW. استفاده از دارو درمانی جایگزین در درمان بیماری های قلبی عروقی. Am J Manag Care. 2002 Mar; 8(3): 270-85; quiz 286-8.
۷. Novaes MR, Lima LA. [اثر مکمل غذایی ال آرژنین در بیماران مبتلا به سرطان. یک بررسی علمی] [مقاله به زبان پرتغالی] Arch Latinoam Nutr. 1999 Dec; 49(4): 301-8.

تلفن تماس در تهران: ۴۴۳۲۸۸۵۱

alisafarianca@gmail.com

RDID ۱۳۱

www.reboundhealth.com

info@reboundhealth.com

<http://www.reboundhealth.com/cms/articles/farsi-pages/>