

گفتار: داستانی کوتاه از بیولوژی انسان

نگارش: برایان ورهگی

سپتامبر ۲۰۱۳

برگردان: علی صفاریان

فشرده ای از داستان بلند بیولوژی انسان (البته هنوز تا اندازه‌ای طولانی)

کبد حوالی غذا خوردن، توسط فعالیت کیسه صفرا، تلاش می کند قارچ ها/ مخمرها و کپک ها را از روده بیرون بریزد. کیسه صفرا برای انجام این کار دارای دو آنزیم گوارشی پایه است. یکی پایه‌اش بر تورین و دیگری بر گلیسین قرار دارد. آنکه محتوی تورین است برای بازه زمانی دو ساعته که غذاها به سرعت در حال عبور از روده کوچک هستند میکرب ها را در خواب قرار می دهد. روده کوچک، قطر کمی دارد تا غذاها به سرعت حرکت کنند. بعد از روده کوچک، آپاندیس در گوشه ی پایین سمت راست، اول از همه، مقادیر زیادی آنتی ژن های گوناگون رها می کند. آنتی ژن ها نشانگرهایی هستند که با چسبیدن به باکتری های گوناگون کوچکتر، بر آن ها برجسب می زنند تا سیستم ایمنی بدن، آن ها را نابود کند. سپس روده بزرگ به سمت راست، صعودی بالا می رود تا با کبد ملاقات کند و آنگاه از سمت راست به سمت چپ به نام کولون عرضی به جایی می رود که کبد تمامی زباله هایی را که از پاکیزه کردن خون از طریق مجراهای صفراوی در مسیر خروج از بدن به دست آورده تخلیه می کند. کولون عرضی با مجرای های صفراوی جایی است که قارچ ها پس از خوردن غذایی خوب، دوباره وارد کبد می شوند. قارچ ها در واقع جانور هستند بنابراین به همان غذاهایی علاقمند هستند که ما به خوردن آنها تمایل داریم. اما آن ها علاقه ی ویژه ای به شکر و غلات دارند. این حرکت چرخه ای قارچ ها می تواند در ما ایجاد گاز کند؛ درست به همانگونه که قارچ های موجود در مخمر آبجو و نان، حباب ایجاد می کنند. آن ها در حقیقت عاشق غلات موجود در آبجو و نان هستند، بنابراین گاز دی اکسید کربن از خود بیرون می دهند. کولون نزولی آخرین مکان ذخیره سازی است که ما را قادر می سازد تا به جای تخلیه پیوسته مدفوع، تخلیه باره ای و وهله ای داشته باشیم. در این مکان به خوبی پاک و پاکیزه، ما باکتری های افزوده - باکتری های اسید دوست یاور (پروبیوتیک) - را کشت و پرورش می دهیم تا مولکول هایی برای سیستم ایمنی بدن تولید کنیم. یکی از آن ها تربیتوفان است که می تواند به سروتونین جهت خلق و خوی خوب در طول روز، و به ملاتونین برای خواب خوب شبانه تبدیل شود. قارچ ها به راستی با میل و اشتیاق زیاد، خواهان تربیتوفان هستند. آن ها قادر هستند سریع تر از ما و پیش از این که ما بتوانیم تربیتوفان را جذب نماییم آن را خورده و ما را دچار کم خلقی و یا افسردگی واقعی نمایند.

خواب از دو بخش بزرگ تشکیل می شود. سه ساعت اول خواب محتوی رشد سریع و حرکت تند چشم در خواب (REM) می باشد. در این هنگام است که قارچ ها سریع ترین رشد را داشته و قادرند در مدت چند ساعت، نسل های کاملی را باز رویش نمایند و باعث ساعاتی از سحر زدگی، جنون و دیوانگی در ما شوند که شدید ترین آن در هنگام ماه کامل رخ می دهد. در هنگام ماه نو به گرانش خورشید افزوده می گردد که ما بزرگترین جزر و مدها را داریم. لکن در هنگام ماه کامل که زمین سد ماه می شود به گرانش خورشید افزوده نمی گردد، لذا گرانش کمتری رخ می دهد، که ما شاهد بیشترین جنون و سحر زدگی، و همچنین بالاترین نرخ اشتغال بخش های روان پزشکی بیمارستان ها هستیم. طول چرخه ماهانه کره ماه ۲۸ روز است؛ این مدت چرخه ماه، مدت چرخه قاعدگی زنان نیز می باشد. این آورده شد تا نشان داده شود که تاثیر گرانش ماه بر زندگی ما تا به کجاهاست.

در بازه زمانی روز، اعصاب و الکترولیت ها، سیستم ایمنی را مدیریت می کنند. لکن در بازه زمانی شب، هورمون ها اداره آن را به عهده می گیرند. اولین هورمون، روندش را برای رها کردن هورمون های تیروئید در حدود ساعت ۱۱ شب آغاز می کند. آنگاه تمامی هورمون ها در یک فرآیندی به مانند ساعت کوکو فعال می گردند. این شامل تی ۳ با هشت ساعت دوام نیز می گردد که قلب را برای ادامه فعالیت در هنگامی که ما فاقد تحریک عصبی هستیم تحریک می کند، همچنین شامل یک جرعه از لیتیم نیز می گردد که به ما کمک کند با ضربه فنی پیشا مغز و فکر، مغز با آرامش و توقف فکر کردن در حالت خواب قرار گیرد. آنگاه بدن در حدود ساعت ۱۲ شب، هنگامی که مغز، ضربه فنی شده و قلب همچنان در حال تحریک است هورمون رشد را برای رشد سریع، حرکت سریع چشم، بازسازی شتابان بافت ها و ماهیچه ها رها می کند. این نخستین بخش خواب هنگامی است که کودکان دچار دردهای پا و یا دردهای رشد می گردند. افزوده شود که بدن همچنین دارای یک اسب تروا نیز برای مقابله با قارچ ها می باشد. گیرنده هورمون رشد، یک حلقه دوگانه از اسید آمینه تیروزین است که در طول غشای سلولی سلول های ما نهاده شده است. قارچ ها برای جلب این مولکول در درون دیواره های سلولی خود آنزیم هایی تولید می کنند تا یک سواری آسان از تحریک رشد داشته باشند. لکن بدن، دارای هورمون تیروئیدی است که تیروکسین یا تی ۴ نامیده می شود. این تیروزین دو حلقه ای، محتوی چهار مولکول ید است. قارچ ها بدون هرگونه شک و تردیدی، از طریق آنزیمی، جلب گیرنده ی هورمون رشد می گردند و در اینجاست که در اثر مصرف بیش از حد ید، گذشته و از بین می روند.

مرحله سریع در حدود ساعت ۳ بامداد پایان می یابد و رشد، همراه با ساعات مسحور شدگی به پایان می رسد. دومین مرحله و یا مرحله میانی خواب، مرحله استروئیدی است. جایی که هورمون های جنسی، کنترل را به دست می گیرند. این اغلب هنگامی است که ما از خواب بیدار می شویم و آغاز شب و یا نعوظ شبانه اتفاق می افتد. دومین ترشح هورمون های جنسی، دوازده ساعت، مخالف این زمان اتفاق می افتد که حدود ساعت ۳ تا ۴ بعدازظهر می شود که ما سندرم ساعات سرخوشی داریم. چنان که کمتر دست و دلمان به کار می رود و بیشتر به دنبال گیرایی های جنسی هستیم. اغلب دست از کار کشیده و اوقات خود را به نوشیدن تونیک ودکا و چشم چرانی بدن های افراد پیرامون، سپری می کنیم. لکن در هنگام شب، ما بیشتر نیازمندیم تا به دستشویی برویم.

اندکی به حاشیه رفت.

۱. اولین مرحله می تواند ساعت تیروئید باشد.
۲. دومین مرحله می تواند تور سه ساعته هورمون رشد باشد.
۳. سومین مرحله می تواند مرحله یک ساعته جنسی باشد.
۴. چهارمین و مهم ترین مرحله برای سیستم ایمنی بدن، کورتیزول خواب دو تا سه ساعته ی صبح زود می باشد.

مرحله کورتیزول هنگامی است که بدن، کلسیم اضافی را از چنگ پوسته های محافظتی قارچ ها و باکتری ها که در شب رشد کرده اند قاپ زده و بیرون می آورد. شماری از این پوشش های کلسیمی در سنگ کیسه صفرا، سنگ کلیه و یا تومورهای سرطانی کلسیمی یافت می شوند. در بازه زمانی این مرحله، ما بیشترین تعداد حملات قلبی و سکته مغزی با کلسیم بالا را داریم، و یا دچار ازدیاد گرفتگی ماهیچه ها در اثر کاهش سطوح کلسیم توسط کورتیزول می گردیم. ما در پزشکی، درون مفاصل، کورتیزول تزریق می کنیم تا درد ناشی از کلسیم در مفاصل نرم را جابجا نماییم، و یا پردنیزون مصرف می کنیم تا با افزایش تولید کورتیزول کلیه ها، تمامی بیماری های مرتبط با کلسیم اضافی را کاهش دهیم.

به تناسبی که سالخورده تر می گردیم کلسیم، مشکل بزرگ تری برای ما می گردد. چنان که دیده می شود سالخوردهگان پس از بیداری در هنگام ۴ صبح، دیگر نمی توانند به خواب بروند.

از مکمل های کلیدی که به حرکت و جا به جایی کلسیم از بافت های نرم به استخوان ها یاری می رساند روغن ماهی های مار ماهی و ماهی آزاد می باشد.

هورمون حرکت دهنده کلسیم، کلسی تونین نام دارد که توسط تیروئید، تولید و بیشتر در هنگام غذا خوردن، آزاد می شود. بنابراین غذا ها را بجوید تا تیروئید در اثر بالا و پایین رفتن هایش، تکان خورده و این هورمون در هنگام فرو بردن هر لقمه غذا با مواد غذایی مخلوط گردد.

مکمل دیگری که موجب بهتری و بهبودی مرحله کورتیزول می گردد ملاتونین است. تریپتوفان از گوشت تیره ماکیان و توسط باکتری های دوستانه روده تولید می شود و نیاسین، تریپتوفان را به سروتونین و ملاتونین تبدیل می کند. همچنین رابطه ای میان رنگدانه های تیره ی گوشت تیره با ملانوسیت های پوست ما وجود دارد. لذا هنگامی که ما پوست خود را در معرض نور آفتاب قرار می دهیم آنچنان که در برنزه شدن دیده می شود رنگ پوست ما تیره می گردد. همچنین رابطه ای نیز میان این رنگدانه ها با عملکرد سیستم ایمنی بدن وجود دارد. بدین لحاظ است که ما در فصل تابستان و ماه های آفتابی از سلامتی بیشتری برخوردار هستیم. همچنین به این جهت است که اوج هورمون جنسی ما، درست بعد از فصل تابستان و در ماه سپتامبر اتفاق می افتد و در نتیجه، ما با افزایش نرخ تولید مثل روبرو می گردیم و کودکانمان نه ماه بعد در آغاز تابستان سال آینده و در ماه های گرم به دنیا می آیند.

تمام این گفتارها برای توجه به این نکته است که در بازه زمانی شب، وجود مقادیر زیاد قارچ ها به سیستم ایمنی بدن ما با مهار کامل رشته ی هورمون ها، آسیب و صدمه وارد می کند. قارچ ها با غلات و شکرها تغذیه می شوند. بنابراین رژیم غذایی ما می تواند باعث تمامی گرفتاری ها گردد. همچنین اختلال خواب می تواند موجب مشکلاتی شود همانگونه که در محرومیت از خواب به لحاظ روان پریشی دیده می شود. اضافه بر آن اثر تجمع قارچ ها، دچار پیری زود رس و یا کاهش هر دو فعالیت ایمنی، عملکرد کلیه و کبد و یا عملکرد روده می گردیم. استرس یک عامل است اما دوباره آورده می شود که این تنها بخشی از تصویر کلی است که همین هم در بین افراد مختلف، بسیار متفاوت است. پزشکی غربی تلاش می کند تا همه را در یک قالب قرار دهد و این چنین است که همه چیز با سر در گمی و داده های نادرست به شکلی به شکست می انجامد.

ما آبستن و بارور می شویم. چهار هفته نخستین را رویان می گوئیم (رویانی embryonic – بخشی از نام من (bryon) در این کلمه است). برای مزاح. در بازه زمانی این مدت کوتاه، تمامی بافت ها از همدیگر متمایز می شوند که ما آن را جنین می خوانیم. این رشد تا هنگام سنین بلوغ که رشد متوقف شده و ما در حد و اندازه خود می گردیم ادامه پیدا می کند.

رویان از سلول های ساده مایع آمیوتیک که قبل از تولد نوزاد پاره می شود به وجود می آید. کلیه ها سلول هایی هستند که به موازات تبدیل رویان به جنین، عهده دار تولید مایع می گردند چرا که بیشتر حاوی و فراگیرنده ی اوره هستند.

گیرنده های هورمون رشد از دو حلقه ی اسید آمینه تیروزین ساخته شده اند. در مراحل رشد، باکتری ها و قارچ ها برای سرقت تمامی گیرنده های هورمون رشد می آیند. اوره، پایه و اساس حفاظت در برابر باکتری ها و قارچ هاست. تیروئید که هورمون های تیروئیدی را تولید می کند با آغاز زندگی به طور دقیق از زیر زبان، مشغول به کار می شود تا از تشکیل کلسیم جامد در بافت های نرم اطراف سلول های بنیادی دندان ها و پایین فک، و همچنین از جوش خوردن و پیوستگی مفاصل فک به یکدیگر جلوگیری کند. سپس به بخش زیرین زبان به جایی که درست زیر تارهای صوتی است می رود تا از کلسیمی شدن نای و دریچه نای (اپیگلوت) جلوگیری کند تا ما بتوانیم در هنگامی که آب می خوریم راه ریه های خود را ببندیم. تیروئید، غده تیموس را در پایین محل دائمی لمس می کند و به سمت پایین نای می رود تا از بیش از حد کلسیمی شدن قفسه سینه، آرتروز و ورم مفاصل آن که می تواند مانع تنفس ما گردد جلوگیری نماید. نکته شایان توجه این که ما دچار آرتزیت دنده نمی گردیم در حالی که تحرک دنده ها بیش از مفاصل است و نکته قابل توجه دیگر این که ما در طول شبانه روز تنفس می کنیم بدون آنکه دنده هایمان به مانند سایر مفاصل، دچار سفتی شده و یا دردناک گردند.

اوره ضد قارچ، ضد باکتری، ضد ویروس، ضد تومور و ضد انگل است. برای خودداری از عمل جراحی، از اوره در درمان تومورها استفاده می شود. پرتو درمانی با تابش، بدن ما را از بین برده و می کشد بنابراین تومورها آسان تر رشد می کنند. باور کردنی نیست که ما تابش را برای درمان سرطان مورد توجه قرار می دهیم در حالیکه همیشه پرتو درمانی و تابش موجب رشد تومورهای سرطانی می گردد. اوره آنچنان موثر است - در واقع مایع آمینوتیک - که در پزشکی غربی متداول در ایالات متحده آمریکا به آن شیمی درمانی گفته می شود به طوری که مصرف و فروش آن در بسیاری از فرآورده ها و محصولات ممنوع می باشد. برخی از کشورها اجازه می دهند تا از اوره در گستره فرآورده هایی چون کود، خوراک دام، شامپوهای مورد استفاده انسان ها و فرآورده های پوستی، مورد بهره برداری قرار گیرد.

در صنعت از اوره برای بهباشت فرآورده های چرمی (پوست حیوانات) در راستای دوام بیشتر و انعطاف پذیری استفاده می شود. اوره در انسان، چین و چروک ها را کاهش می دهد که این شامل چین و چروک عروقی که در ارتباط با بیماری های قلبی عروقی هم هستند نیز می گردد، لکن استفاده از اوره برای این منظور ممنوع است، در حالی که ما به طور طبیعی از اوره در زمان آغازین زندگی خود یعنی در هنگام رشد بسیار مهم جنین سود می گیریم.

در اثر آفتاب سوختگی، مقادیر اوره پوست ما کاهش می یابد بنابراین پوست، سخت و شکننده می گردد. با مصرف اوره، نرمی پوست و جوانی بافت ها، دوباره باز می گردند.

اوره یک محصول طبیعی است که باعث بهبود سلامتی جسمی و روانی می گردد، لکن از آنجا که منافع شرکت ها و کمپانی ها را به خطر می اندازد، لذا آن را از طریق سیستم و نظام های قانونی ممنوع کرده اند.

قوانین قانونی، اغلب در بر گیرنده ی حقایق بیولوژیکی و زیست شناسی نمی باشند بلکه حقایق شرکت های دارویی هستند.

کوتاه شده،

بدون پیش داوری