

ضد سالمندی - گوگرد

Anti-Ageing - Sulfur

نگارش: برایان ورهگی

سپتامبر ۲۰۰۳

برگردان: علی صفاریان

برخی مردم احساس می کنند برای تلاش در جلوگیری از پیری یک رمز و راز خاصی وجود دارد. اغلب ما به نوع هالیوودی آن یعنی عمل جراحی زیبایی می اندیشیم. اما فقط توجه به ظاهر خوب موجب بی توجهی به زوال پیشرونده درون به همراه درد و رنج می گردد. به نظر من، ضد پیری در سطوح سلولی بهترین شیوه است چرا که موجب می شود در دوران پیری همچنان بدون درد و فعال باشیم.

مطالعه ای پیری را فرآیندی عملی می داند. این بدان معنی است که سرعت آن قابل کنترل است. تقریباً تمامی مطالعات انجام شده در اطراف این موضوع به تشریح حفاظت سلول و تولید انرژی سلولی پرداخته اند. من علاقمندم همراه با این ها به خواص شیمیایی فرآیندهای سلول و ساختار مولکول های فعال توجه مخصوص کنم. از موارد قابل توجه واحدهای ساختمانی پروتئین ها و آنزیم ها هستند که به نام اسیدهای آمینه شناخته شده اند. بیشتر بیماری ها بیان می کنند، کجای بدن قادر به ترمیم و تعمیر نیست، مطالعاتی انجام شده که محدودیت شیمیایی و مسئولیت اسید آمینه را متمایز می کنند.

توانایی پروتئین در انجام فعالیت های معینی نه تنها به توالی اسیدهای آمینه، بلکه به شکل کلی آن نیز مرتبط است. یک نمونه که می تواند توضیحی باشد؛ یک چوب شور تا شده خوردنی است لکن وقتی باز شود دیگر غذا نیست. این تاشدگی اسیدهای آمینه به مولکول ارزش می دهند. در پروتئین، گوگرد به گوگرد همبسته است چیزیکه پروتئین را در شکل تاشدگی، فعال نگه می دارد. این ویژگی است که به مواد اجازه انعطاف می دهد، و به آنها فشردگی و کشش بدون شکستن می بخشد. گوگرد است که به لاستیک اجازه می دهد تا در عین قوی بودن انعطاف پذیر باشد. این درست همانند چیزی است که در تمامی قسمت های بدن ما اتفاق می افتد. پوست، مو، ناخن ها، تاندون ها، غضروف ها، قلب، ریه ها، عروق و عضلات همگی برای قوی بودن، انعطاف پذیری و ارتجاعی، متکی به گوگرد هستند. یک بسته ماکارونی نپخته و شکننده را مجسم نمایید، حال آنها را بعد از پختن تصور کنید که انعطاف پذیر و ارتجاعی می شود. این به مانند افزودن گوگرد است. به این نکته عنایت گردد که با افزودن مصرف روزانه مکمل های گوگرد در رژیم غذایی خود در عین مسن تر شدن، بدنی سفت، خشک و شکننده نداشته باشیم.

ام اس ام (MSM)

ام اس ام می تواند یک درمان طبیعی برای التهاب مفاصل و استخوان ها، روماتیسم مفاصل، فیبرومیالژی، التهاب تاندون و آماس کیسه های مفصلی، دردهای عضلانی و صدمات ورزشی، سندرم تونل مچ دست، التهاب پس از سانحه، درد، سوء هاضمه سوزش معده، سردرد و کمر درد، و آلرژی ها باشد. همچنین از موجبات پوست نرم تر، ناخن سخت تر، موهای ضخیم تر و نرمی بافت زخم نیز خواهد بود.

به بدن کودکان توجه شود که چقدر نرم، انعطاف پذیر و ارتجاعی است لکن افراد مسن چه بدن خشک و شکننده ای دارند. گوگرد در رژیم غذایی سبزیجات ما به مقادیر فراوان وجود دارد، لکن میزان آن در میوه ها و غلات بسیار کم است. سیب زمینی، کدوی اسکواش و کلم حاوی مقادیر بسیار زیادی از گوگرد می باشند. به لحاظ وجود گوگرد است که پیاز چشم ما را می سوزاند، همچنین وجود گوگرد باعث بدبویی تخم مرغ و کلم می گردد، بوی تند سیر نیز به خاطر گوگرد آن است.

چرا گوگرد مهم است؟

ام اس ام: مکمل غذایی معجزه آسا برای ضد پیری

برابر یافته های من مکمل های غذایی ام اس ام (متیل- سولفونیل- متان)، اسید آلفالیپوئیک و گلوکوتاتینون حاوی گوگرد هستند. ام اس ام به طور اخص برای مفاصل، تاندون ها، مو، پوست و ناخن ها مفید است لذا به مقادیر زیاد جهت حفظ سلامت سم، ساق پا و پای اسب های مسابقات مورد استفاده قرار می گیرد. هنگامیکه گوگرد ناخن ها کاهش یابد آنها مانند هویج خشک شده شکاف برداشته و به آسانی می شکنند اما با گوگرد بیشتر آنها مانند برگ کلم محکم و انعطاف پذیر می گردند.

اسید آلفالیپوئیک از سیب زمینی بدست می آید و در بدن ما استفاده بسیار خاصی دارد و آن کمک در تبدیل قند به انرژی است. همچنین برای بازگرداندن گردش خون در افرادی که دچار سردی دست و پا هستند بسیار مفید است. معمولا در افراد مبتلا به دیابت کمبود مصرف اسید آلفالیپوئیک مشاهده می شود.

گلوکوتاتینون جهت محافظت از سلول در اوج قرار دارد. این مولکولی است که بیشتر ویروس ها به منظور امکان دستیابی به درون سلول، آنرا مورد هدف قرار می دهند. مطالعات اخیر نشان می دهند که ویروس تب خال مولکول گلوکوتاتینون را از بین می برد چرا که در سلول های ما تنها این مولکول قادر به ایستادگی و تسلیم نشدن است. شرکت بایر دارویی برای درمان تب خال دارد که بر اساس این دانش است. مطالعات همچنین نشان می دهند قبل از اینکه بیماری پارکینسون پیشرفت کند مولکول گلوکوتاتینون کاهش یافته است.

ام اس ام گوگردی است که به طور طبیعی رخ می دهد و در تمامی بافت های بدن ما و در همه موجودات زنده یافت می شود.

پخت و پز با درجه حرارت بالا همانند سرخ کردن غذاها با روغن، باعث از بین رفتن پیوند گوگرد به گوگرد و خارج شدن از تاشدگی توسط پروتئین می گردد که در نتیجه موجب از دست رفتن ارزش غذایی آن می گردد. گوگرد درست مانند لاستیک های کهنه و مستهلک که در اثر تابش خورشید شروع به ترک خوردن و خراب شدن می نمایند متبلور می شود. پوست ما نیز چنانچه بیش از حد در معرض تابش خورشید قرار گیرد خاصیت ارتجاعی خود را از دست بدهد. یک گرم قوی اسید آلفالیپوئیک آفتاب سوختگی را یک شبه خنثی و برطرف می کند.

عمل های جراحی زیبایی نمی توانند ما را جوان نگه داشته و از مشکلات سلامتی در دوران سالمندی آسوده نمایند. غذاهای ما هستند که به ما زندگی می دهند. خوردن غذاهایی خاص و یا از آن بهتر اجتناب از غذاهای مضر و صدمه زننده و همچنین سالم نگهداشتن مواد غذایی در هنگام تهیه آنها باعث خواهد شد که ما بیشتر از پیش سر پا بوده و فعال باشیم. این رفتار ممکن است صرفه جویی در هزینه ها رانیز در پی داشته باشد. معمولا غذاهای سالم (کمتر فرآوری شده) ارزانتر هستند.

فعال نگهداشتن بدن همچون ماشینی عجیب و باورنکردنی، ممکن است کاری سخت و یا مرموز نباشد.

تلفن تماس در تهران: ۴۴۳۲۸۸۵۱

alisafarianca@gmail.com

RDID ۱۱۳

www.reboundhealth.com

info@reboundhealth.com

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