

کلمه گلوتن در لاتین برای چسب و همچنین نام پروتئین گندم و غلات دیگر بکار برده می شود. انسان برای حدود دو میلیون سال است که بر روی این سیاره است. اما فقط از حدود ده تا پانزده هزار سال پیش شروع به خوردن غلات گلوتن نموده است. این تنها نیمی از یک درصد از تاریخ انسان می باشد. مطالعات قدمت کربن نشان داده اند که بیماری های قلبی از هنگامی آغاز شد که انسان شروع به مصرف و خوردن غلات گلوتن نمود.

شمار غلات گلوتن بسیارند که شامل گندم، چاودار، جو، جو دوسر و غیره می باشند. شایع ترین علائم و تاثیرات مصرف و خوردن غلات گلوتن عبارتند از: نفخ، گاز، اضافه وزن و بیماری روده ای (سلیاک).

سلیاک (Celiac) کلمه ای یونانی به معنای شکم است. در طب به بخش شکمی بدن اطلاق می شود. بیماری سلیاک یک بیماری سوء جذب هاضمه با مشخصه ی اسهال، سوء تغذیه به همراه یک استعداد و زمینه خونریزی می باشد. در برخی افراد اسهال زمینه بیبوست می گردد.

غذاهای بسیاری بدون گلوتن هستند که برخی از آنها عبارتند از: برنج، سیب زمینی، ذرت، دیلار و گندم سیاه.

مغز استخوان ما انواع بسیاری از سلول های جریان خون را تولید می کند. خون از طریق گردش خون خوب، بافت ها را تغذیه و سموم آن ها را پاکسازی می کند. گلبول های قرمز یکی از انواع این سلول ها هستند که اکسیژن را به بافت ها حمل کرده و مواد زائد دی اکسید کربن را برای دفع به شش ها بر می گردانند. گلبول های قرمز مانند توپ های تنیس ریش ریش و کرکی هستند. سلول های بنیادی در مغز استخوان روزانه بیست بلیون گلبول قرمز تولید می کنند. پس از گذشت حدود 90 تا 120 روز این گلبول های قرمز به لحاظ سالخوردگی، چروکیده و از جریان خون خارج و داخل روده ی بزرگ برای دفع می شوند. این به مدفوع ما فعالیت سیستم ایمنی اضافی می دهد که در مدفوع به شکل رنگدانه تیره رنگ دیده می شوند. عبور خون کهنه مکانیسمی شبیه به صافی ماکارونی دارد. با خروج خون کهنه، جا و فضا در گردش خون برای خون تازه که جوان بوده و قادر است اکسیژن را بهتر از سلول های پیر حمل کند مهیا می شود. عروق و شریان ها در مناطق بافت ها بسیار ریز می گردند. یک شبکه مویرگی به عمق بافت های دور دست نفوذ می کند. این شبکه های مویرگی در بافت های قلب، کلیه ها، کبد، مغز، تاندون ها و عضلات عمیق هستند.

هنگامی که غلات گلوتن می خوریم گلوتن جذب جریان خون ما می گردد. گلوتن که یک چسب است مانند چسب عمل کرده و گلبول های قرمز خون ما را که مانند توپ های تنیس ریش و کرکی هستند به هم می چسباند. در ناحیه ای که به هم چسبیده اند آن ها نمی توانند اکسیژن حمل کنند. سلول ها حتی در حالیکه سلول هایی تازه و جوان هستند دیگر کاملاً قادر به انجام وظایف خود نبوده و در نتیجه اکسیژن و دی اکسید کربن کمتری جا به جا می گردد. با گذشت زمان سلول ها پیر و چروکیده می شوند اما چون به صورت انبوه و دسته ای شده اند قادر نیستند وارد روده برای دفع گردند. بنابراین خون کهنه در رگ ها تجمع یافته و دیگر هیچ جایی برای حضور سلول های تازه جوان باقی نمی ماند. در گزارش های آزمایشگاهی این وضعیت به شکل گلبول های قرمز تغییر شکل یافته و دارای اشکال نامنظم مشاهده می شوند. ما دچار کم خونی شده و احساس خستگی و کوفتگی می کنیم. آهن در گردش خون از آنجاییکه مغز استخوان جا و مکانی برای قرار دادن گلبول های تازه و جوان قرمز خون ندارد بر روی هم انباشته و تلبار می شود. مصرف بیشتر آهن تاثیر و کارایی نداشته و ما همچنان کم خون و خسته باقی خواهیم ماند.

وقتی خون انبوه و خوشه ای می خواهد وارد شبکه ی مویرگی شود آن چنان بزرگ است که منطقه را بسته و مسدود می کند. بنابراین نواحی کوچک بافت های سلولی ما در نیاز شدید به اکسیژن از بین می روند. لذا ما دست و پای سرد، گاهی کرختی و بی حسی در انتهای انگشتان دست و پا را تجربه می کنیم زیرا اعصاب دچار کمبود شدید اکسیژن می شوند. در یک مقیاس بزرگتر لخته های خون که در اطراف شناورند شکل می گیرند که شریان های بزرگتر را مسدود می نمایند که در نتیجه ما در معرض سکتة های مغزی و حملات قلبی قرار می گیریم.

یک سلول بزرگ در مغز استخوان از طریق فاصله ها در استخوان فشار وارد می کند تا تکه هایی تراشیده و پلاکت ها ساخته شوند. بدن از پلاکت ها در انسداد هر گونه نشت و یا پارگی در سیستم شریانی استفاده می کند. با دلمه بستن خون است که ما قادریم تا خونریزی ها را متوقف نماییم. تعداد پلاکت ها و چسبندگی آنها توسط بدن قابل کنترل می باشد. بدن قادر نیست چسبندگی ناشی از گلوتن را کنترل نماید لذا برای کنترل لخته شدن و لختگی بیش از حد خون تقلا و مبارزه می کند. در سگته های مغزی و حملات قلبی لختگی بیش از حد مشاهده می شود. بدن در تقابل واکنش نشان داده و پلاکت های خون را تقلیل و کاهش می دهد بنابراین ما دچار کبودی و اختلالات خونریزی می گردیم آنچنان که در بیماری سلپاک مشاهده می شود که وجود خون در مدفوع است.

سبوس و پوسته خارجی غلات حاوی آنزیمی است که مانع هضم آنان می گردد. این آنزیم وسیله دفاعی و حفاظت دانه است تا به وسیله آن حشرات را ناامید کرده و از خورده شدن توسط آنان محافظت کند. این پوسته خارجی به همراه گلوتن غله کامل را تشکیل می دهند آنچنان که گندم کامل شامل جملگی آن است. مصرف بیشتر گندم کامل (سبوس دار) باعث ناتوانی عملکرد روده ما در تغذیه می گردد. ما می توانیم تا حدودی روند گوارش را با جدا کردن پوسته خارجی دانه ها کامل تر نماییم چیزی که در آرد سفید اتفاق می افتد. همچنین با تخمیر غلات با مواد مغذی مخمر روند گوارش تقویت و افزایش می یابد.

چسبندگی گلوتن می تواند با مصرف همزمان شراب و یا سرکه کاهش یابد. بدین دلیل ما اغلب همراه ساندویچ خود خیار شور (سرکه) می خوریم و یا همراه لقمه ای نان لیوانی شراب (سرکه) می نوشیم. برخی ابتدا نان را در روغن زیتون و سرکه باسامیک فرو کرده و سپس مصرف می کنند. چربی روغن و یا کره باعث می گردد که گلوتن مدت بیشتری در اسید معده مانده و در نتیجه گلوتن بهتر شکسته و تجزیه شود. فرانسوی ها رتبه ی دوم در کمترین میزان مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی در جهان را حائزند. آنها آموخته اند که چگونه نان را مصرف کنند. آنان نان سفید - بدون استفاده از سفید کننده ها- که با مخمر تخمیر شده و ورآمده باشد را به همراه کره و یا پنیر و شراب (سرکه) مصرف می کنند. کیک ها و شیرینی های آرد گندم سبوس دار با مخمر تخمیر نمی شوند لذا باعث خطر و گرفتاری سلامتی ما می شوند همچنین غذاهای رژیمی کم چربی معمول و متداول در کشورهای آمریکای شمالی نیز برای سلامتی ما مضر هستند.

به مرور زمان گلوتن در امتداد دیواره های شریانی شروع به تجمع می کند سپس کلسیم به آن می چسبد که باعث ایجاد پلاک شریانی بسیار سخت می شود. در نتیجه کلسیم استخوان ها نیز ربوده شده و به غارت می روند. مصرف مکمل کلسیم مشکل را بدتر کرده و ما مبتلا به فشار خون بالا می گردیم. گلوتن در مفاصل، جایی ذرات کلسیم را می چسباند که به طور معمول سطح انعطاف پذیر و هموار دارند. آنگاه ما دچار درد مفاصل و تورم می شویم که اغلب به جراحی تعویض مفاصل منجر می گردد. در همان حال گلوتن در روده به ما سوء تغذیه داده و باعث از دست دادن انرژی می شود.

اگر برای سلامتی دچار مشکلاتی هستید که شما را آزار می دهد به نظر با ارزش است تا آن هنگام که سلامتی دوباره خود را به دست می آورید از مصرف انواع گلوتن خود داری نمایید. غلات گلوتن و بیماری های سوء جذب ارتباط با سرطان، بیماریهای دستگاه خود ایمنی، سندرم درد مزمن، بیماری روانی و سایر اختلالات مغزی، شب کوری، دیابت، لوپوس، نازایی و مرگ زود رس دارند. همچنین ارتباط عارضی روشن با پوکی استخوان، صرع، اختلالات یادگیری، اختلال کمبود توجه و تمرکز، سقط جنین، تولد زودرس، بیماری کبدی مزمن و کوتاهی قد دارد.

منابع:

برالی ج، هوگان آر. غلات خطرناک: چرا احتمالا سریالهای غلات گلوتن برای سلامتی ما خطرناک می باشند. پیش گفتار توسط رایب J. Putnam Inc 2002 پنگوئن

فاوسی AS [و همکاران]. اصول طب داخلی هاریسون چاپ 14th. بخش 323 رچیناتو AJ، هافمن GS. آرتروز به علت رسوب کریستال های کلسیم. بخش 285 گرین برگر NJ، ایسل باچر KJ. اختلالات جذب. بخش 336 گریفین JE، ویلسون JD. اختلالات بیضه. بخش 307 دکتر کوپر، لاتن AR III. بیماری های عمده نقص ایمنی اولیه. 1998 مک گرا- هیل. بهداشت هیل.

تلفن تماس در تهران: 44328851
alisafarianca@gmail.com

www.reboundhealth.com
info@reboundhealth.com