

Glutenul ne afectează creierul



Efectul glutenului de distrugere a sănătății, datorită înnobilării excesive a soiurilor de grâu, este deja problema universală a întregii omeniri. Se poate auzi puțin despre efectul său dăunător asupra sistemului nervos, deși glutenul, care produce exorfine, este îndeosebi activ în țesutul cerebral.

Acest lucru a fost scos la iveală deja la începutul anilor 1970, atunci când Dr. F. C. Dohan, în cursul cercetărilor sale asupra intoleranței de gluten și a schizofreniei, a atras atenția asupra faptului că dezvoltarea bolii mintale grave poate fi consecința glutenului sau a peptidelor rezultate. Exorfinele sunt produse în cursul digerării proteinelor din alimente, structura lor semănând în mod considerabil cu endorfinele. Endorfinele sunt produse de creier, funcționează ca analgezice naturale și îmbunătățesc starea de spirit. Se eliberează endorfine și de ex. în cursul plimbărilor, al jogging-ului, actului sexual, râsului, ascultării muzicii, meditației și sub efectul luminii soarelui. Alcoolul și drogurile pot de asemenea aduce o ameliorare nivelului scăzut de endorfine, dar acestea cauzează deja dependență. Potrivit multor cercetări, exorfinele alimentare pot de asemenea îmbunătăți starea de spirit și dispoziția, asemănător endorfinelor. Au fost identificate mai multe exorfine de origine alimentară, care seamănă cu endorfinele (grâu, lapte, porumb, etc.). În mod probabil, exorfinele pot fi cauzele faptului că cei care suferă de alergii devin în mod considerabil dependenți de acel produs alimentar la care sunt alergici și pot apărea simptome serioase de dezintoxicare atunci când ei se lasă de produsele favorite, acest lucru poate fi văzut și în cazul celor dependenți de droguri. Senzația de „aș muri pentru o bucată de pâine” face la fel parte din această categorie. Glutenul este o proteină



care se găsește în cereale (grâu, orz, secară), și care ar trebui să se descompună pentru ca organismul să-l poată valorifica, dar în cazul lipsei de enzime sau a dereglărilor, acest lucru nu se întâmplă. Problema este cauzată de unul dintre componentele glutenului, de gliadină, care se găsește în grâu. Pe lângă acestea, proteinele similare ale secarei (secalina), orzului (hordeina) și ale ovăzului (avenina) intensifică inflamația în cazul pacienților sensibili.

Glutenul se depozitează mai ales în sistemul nervos, metabolismii se depun treptat de-a lungul fibrelor nervoase, cauzând labilitate emoțională, hipersensibilitate, dereglări ale sistemului nervos, apoi tulburări cronice ale digestiei și absorbției. Metabolismul inadecvat, împreună cu sistemul nervos central, cauzează probleme imunologice, în special în ceea ce privește autoimunitatea. Mucoasa intestinală afectată lasă glutenul să treacă, astfel acesta se poate extinde în întreg organismul.

În toată lumea, la fel și în țara noastră, numărul celor alergici la făină, luând în considerare și intoleranța ascunsă, și anume sensibilitatea latentă, crește în mod rapid, în special în rândul populației adulte. Este foarte important să vorbim despre această problemă, pentru că mulți suferă de diferite simptome timp de mai mulți ani, fără a ști că suferă de intoleranță la gluten.

Simptome care indică intoleranță la gluten:

dureri de cap, iritabilitate, anxietate, depresie, panică, hiperactivitate, degradare intelectuală, scleroză multiplă, neuropatie, autism, schizofrenie, sindromul Down, anorexia nervosa, fatigabilitate, malabsorbție, boala Crohn, reflux, arsuri la stomac, balonări, ulcer de stomac, ulcer bucal cu caracter recidivant (aftă), dureri de stomac, greață, vomă, sângerări intestinale, tulburări de absorbție, dislexie, căderea părului în pete, lipsa menstruației, anemie (datorită deficienței de fier sau de acid folic), dureri articulare, reumatism articular, astm, alergii, eczeme, psoriazis, osteoporoză, dureri ale oaselor, otită medie cronică nepurulentă, pancreatită, sarcoidoză, infertilitate, hipotiroidie, diferite afecțiuni autoimune, diferite tipuri de cancer (cancer esofagian, intestinal, cancer limfatic).

Dacă oricare dintre simptomele de mai sus vă caracterizează, prezentați-vă neapărat la control. Merită să menționăm în mod particular laptele, pentru că cazeina (proteina din lapte) este de asemenea o otrăvă pentru sistemul nervos, și care este periculoasă în special în cazul copiilor. Consecințele: astm, labilitate, agitație, afecțiuni ale pielii, etc. Merită să se facă un control general care acoperă și glutenul, cazeina, lactoza și candidoza, deoarece una este aproape consecința alteia.