



Choroby glutenozależne



Kiedy myślimy o problemach zdrowotnych wywołanych glutenem, zazwyczaj jako pierwsza pojawia się celiakia. O tym pisał w poprzednim numerze *Harmonii* dr Andrzej Więckowski. Ale czy tylko celiakia jest symptomem szkodliwego działania glutenu? Dziś skoncentruję się na **glutenie pszennym**, bo to właśnie pszenica, z której wypiekany jest chleb i inne wyroby, jest winowajczynią problemów zdrowotnych obecnych pokoleń.

Oto sklepy osiedlowe i wielkopowierzchniowe. Kilkanaście metrów półek z chlebem białym, graham, wieloziarnistym, siedmiu zbóż, żytnim, francuskim, włoskim, pumpernikiem, paluchami, obwarzankami, kajzerkami, bułeczkami z makiem, bułkami do hamburgerów i kilkunastoma odmianami bułek do hot-dogów. Dalej kolejne kilkanaście metrów półek z różnymi pszennymi „wyrobami artystycznymi”. Następnie ponad 40 gatunków krakersów i precelków. Potem bułka tarta i grzanki. W witrynach mleczarskich ogromna oferta bułeczek, tart i rogalików do samodzielnego „upiecznia” w domu. Jeszcze dalej cała alejka płatków śniadaniowych. Kolejna to pudełka i torebki makaronów: spaghetti, lazanie, penne, kolanka, muszelki, makaronów ze szpinakiem, z pomidorami, makaronów jajecznych, cienkich nitczek i szerokich wstążek. A co z mrożonkami? Szafy chłodnicze pękają w szwach od setek dań z makaronem i kluskami oraz dodatków do klopsów i pieczeni. Prawdę mówiąc, poza działem z detergentami,

trudno znaleźć półkę, na której nie byłoby produktów pszennych. Pszenica jest dodawana do wyrobów wędliniarskich oraz gotowych dań wegańskich. Spożywanie żywności wytworzonej częściowo lub w całości z pszenicy (śniadanie, obiad i kolacja), stało się regułą. Różne stowarzyszenia zachęcają do spożywania większej ilości „zdrowych produktów pełnoziarnistych”.

Dzisiejsza pszenica **to nie jest to samo zboże**, z którego wypiekali swój chleb nasi przodkowie. Przez wiele stuleci pszenica ewoluowała w naturalny sposób, zmieniając się w umiarkowanym stopniu, lecz w ciągu ostatnich pięćdziesięciu lat przeszła radykalną przemianę, dzięki naukowcom zajmującym się rolnictwem. Jej odmiany były hybrydyzowane, krzyżowane i poddawane introgresji, w celu stworzenia zboża odpornego na warunki środowiska, takie jak susza oraz patogeny np. grzyby. Jednak przede wszystkim **dokonywano genetycznych zmian**, zmierzających do **zwiększenia plonów z hektara**. Przeciętny zbiór jest dzisiaj **ponad dziesięć razy większy** niż sto lat temu. Tak ogromny postęp wymagał drastycznych zmian w kodzie genetycznym, polegającym m.in. na zredukowaniu dawnych „złocistych, falujących łańców” do dzisiejszej sztywnej, 45-centymetrowej, wysokowydajnej pszenicy karłowatej. Współczesna komercyjna produkcja pszenicy nastawiona jest na uzyskanie cech tj. **większa wydajność, niższe koszty produkcji i masowe wytwarzanie towaru**

o jednolitych parametrach. Przy tym nikt praktycznie nie pyta o to, czy te cechy sprzyjają ludzkiemu zdrowiu.

Pszenica dzisiaj to **super węglowodan**. Wśród złożonych węglowodanów występujących w pszenicy, 75% stanowi amylopektyna A. Jest ona gwałtownie zamieniana w glukozę, która trafia do krwiobiegu. Odpowiada za wzrost poziomu cukru we krwi, wywołaną przez pszenicę. Zjedzenie dwóch kromek razowego chleba tak naprawdę niewiele się różni od wypicia puszki słodzonego napoju czy zjedzenia batonika. Produkty pszenne **podwyższają poziom cukru we krwi** bardziej niż wszystkie inne węglowodany. Im wyższy poziom glukozy we krwi, tym wyższy poziom insuliny i w konsekwencji coraz więcej odłożonego tłuszczu. Dlatego zdecydowanie lepiej zjeść na śniadanie omlet złożony z trzech jajek. Nie powoduje on podwyższenia poziomu glukozy i nie zwiększa ilości tłuszczu gromadzonego przez organizm. Dwie kromki razowego chleba – podwyższające ten poziom do znacznych wartości – uruchamiają insulinę i powodują wzrost ilości tłuszczu, zwłaszcza w rejonie brzucha, czyli tak zwanego tłuszczu trzewnego. Im większy jest twój brzuch, tym słabiej reagujesz na insulinę, albowiem trzewny tłuszcz wykazuje mniejszą wrażliwość lub **oporność na insulinę**. Nie leczona insulinooporność prowadzi do cukrzycy typu II (a potem i I) ze wszystkimi tego konsekwencjami jak **owrzodzenia, niegojące się rany, konieczność amputacji kończyn**. Po-



wstaje wówczas cała kaskada procesów zapalnych, prowadzących do chorób serca i nowotworów. Im większy pszeniczny **brzech u mężczyzny**, tym więcej estrogeny wytwarza jego tkanka tłuszczowa i tym większe **rosną mu piersi**.

Pszenica jest głównie węglowodanem i tylko w 10-15% białkiem, ale 80% tego białka stanowi gluten. Gluten obejmuje dwie główne rodziny białek: gliadyny i gluteniny. Gliadyny wywołują najmocniejszą reakcję immunologiczną w przebiegu celiakii. Gluteniny podobnie jak amylopektyny, to wielkie powtarzalne struktury, którym ciasto zawdzięcza swoją zwartość. Ostatnie 50 lat działań genetyków roślinnych doprowadziło do ogromnej liczby zmian w warunkowanych genetycznie cechach białek glutenu, co może być przyczyną wielu osobliwych zjawisk zdrowotnych, doświadczanych przez ludzi, spożywających pszenicę. Oprócz celiakii występują reakcje uczuleniowe, a nawet anafilaktyczne (czyli ciężkie reakcje organizmu, objawiające się wstrząsem, mogącym prowadzić do śmierci) na białka nieglutenowe. U wrażliwych osób kontakt z nimi wywołuje **astmę**, wysypki (**atopowe zapalenie skóry i pokrzywkę**). Gluten poddany procesowi trawienia (pepsyna oraz kwas solny w żołądku) zostaje rozłożony na mieszaninę polipeptydów. Odkryto, że polipeptydy te mają zdolność przenikania bariery krew – mózg. Uzyskawszy dostęp do mózgu, polipeptydy pszenicy wiążą się z jego receptorem, morfiną – tym samym, z którym wiążą się opioidy. Zostały one nazwane „egzorfinami”, co znaczy egzogenne (czyli zewnętrzne) związki morfinopodobne. Główny polipeptyd przenikający barierę krew – mózg, określono **gluteo-morfiną**, czyli **morfinopodobnym związkiem powstałym z glutenu**. Psychiatrzy z Filadelfii w latach 60 XX wieku zaobserwowali zmniejszenie się objawów schizofrenii, po całkowitym odstawieniu pszenicy z diety. Kierunek ten potwierdzili również psychiatrzy z Uniwersytetu Sheffield w Anglii, którzy u swojej pacjentki, która przez 53 lata cierpiała na urojenia, halucynacje oraz dokonywała prób samobójczych, zaobserwowali całkowite ustąpienie wszystkich objawów psychozy po

zaledwie 8 dniach od odstawienia pszenicy.

Uzależnienie, wycofanie, urojenia, halucynacje... to nie są objawy choroby psychicznej, ale bardzo często działanie pszenicy na nasz mózg. Dlatego tak trudno wyeliminować pszenicę z diety, ponieważ opiera się o zerwanie związku z czymś, co przejmuje kontrolę nad naszą psychiką i emocjami w sposób zbliżony do tego, w jaki heroina panuje nad zrozpaczonym narkomanem. Po kawę i alkohol sięgamy świadomie dla uzyskania określonego wpływu na nasz umysł, natomiast pszenica jest czymś, co spożywamy, aby się odżywić, a nie poprawić nastrojów. Wśród produktów żywnościowych pszenica nie ma sobie równych, jeśli chodzi o potencjał wyjątkowego wpływu na mózg i układ nerwowy. Morfinopodobne związki pszenicy wiążą się z receptorami opioidowymi. Takie wiązanie pobudza ośrodek nagrody i wywołuje lekki stan euforii. Kiedy to działanie jest blokowane albo gdy nie zostaną spożyte żadne produkty wytwarzające egzorfiny, wiele osób doznaje przykrych objawów, takich jak skrajne zmęczenie, zaburzenia koncentracji, nerwowość, niemożność funkcjonowania w pracy i szkole, a nawet depresja. Są to objawy przypominające **głód narkotyczny**.

Gliadyna, białko pszenicznego glutenu obecne we wszelkich postaciach pszenicy, jest czynnikiem wywołującym w jelitach **uwalnianie białka zwanego zonuliną**, będącego **regulatorem szczelności jelit**. Działanie zonulin polega na rozmontowaniu ciasnych połączeń między komórkami jelit, stanowiących w normalnych warunkach bezpieczną barierę. Kiedy gliadyna doprowadza do uwolnienia zonuliny, jelita tracą szczelność i niepożądane związki, takie jak gliadyna i inne pszeniczne białka uzyskują dostęp do krwiobiegu. Limfocyty aktywizujące układ odpornościowy, **rozpoczynają proces zapalny**, wymierzony przeciwko „własnym” białkom, inicjując w ten sposób procesy chorobowe, takie jak celiakia, choroby tarczycy, stawów i astma. Pszenne białka gliadyny przypominają wytrychy, otwierający każde drzwi i pozwalają intruzom uzyskać do-

stęp do miejsc, w których nie powinno ich być.

Ze względu na **morfinopodobne działanie pszenicy** oraz **glukozowo – insulinowy cykl**, jak również działanie **rozszerzające jelita** poprzez wytwarzanie zonuliny, pszenica przyczynia się do powstania:

- celiakii i chorób z nią związanych
- insulinooporności i cukrzycy
- osteoporozy
- podrażnienia jelit
- zapalenia jelit
- anemii i niedoborów żywieniowych
- nowotworów
- przewlekłych stanów zapalnych
- przewlekłego zmęczenia
- owrzodzeń
- Hashimoto
- reumatoidalnego zapalenia stawów (RZS)
- tocznia
- stwardnienia rozsianego (SM)
- i niemal wszystkich innych chorób autoimmunologicznych.

Pszenne produkty to także przyczyna wielu **chorób psychicznych i problemów neurologicznych**, w tym **schizofrenii, stanów lękowych, depresji, demencji, epilepsji i neuropatii**. Wykryto też związek między glutenem a autyzmem i ADHD u dzieci.

Na koniec mój apel do rodziców. To my kształtujemy nawyki żywieniowe naszych dzieci. To my robimy zakupy, to my im podkładamy już w wózekczku chrupeczki, bułeczki, aby się czymś zajęły. Sami „hodujemy” chore społeczeństwo, którego obraz dzisiaj jest już zatrważający. Aby się o tym przekonać, zapraszam latem na gdyńską plażę:)



KATARZYNA WOJDA

Mistrz Naturopata, specjalista terapii Ani-Age, hirudoterapeutka, propagatorka zdrowego stylu życia i edukatorka. Prowadzi Gabinet Terapii Naturalnych ODNOWA 24 w Gdyni, inicjator i współprowadząca warsztaty prozdrowotne Ja Jestem Odnova, podczas których uczestnicy pracują na poziomie ciała, umysłu i duszy, wdrażając nowe nawyki poprawiające zdrowie fizyczne i emocjonalne. Jest Prezesem Stowarzyszenia: Zdrowa Polska Czynimy Dobro, koordynującego pogotowie antysepsowe.

www.odnova24.eu oraz jajestemodnova.pl