

## Czy rezygnować z glutenu, jeśli jestem zdrowy?

**Poczta Zdrowia**  
NEWSLETTER

Najnowsze, potwierdzone naukowo,  
naturalne metody leczenia

\*\*\*

### Czy rezygnować z glutenu, jeśli jestem zdrowy?

Szanowny Czytelniku,

gdy widzisz łany zboża na skraju drogi, czy potrafisz rozpoznać, jaki gatunek pszenicy na nim rośnie? Pszenica zwyczajna, pszenica orkisz czy może pszenica kamut?

Jeśli tak, to Cię podziwiam!

Termin „pszenica”, którego potocznie używa się na określenie zboża będącego głównym składnikiem żywności (chleb, mąka, wypieki, makaron), w rzeczywistości jest bardzo ogólne. Termin ten zawiera w sobie bowiem dziesiątki różnych jej gatunków.

Orkisz, pszenica zwyczajna i kamut to różne gatunki pszenicy, tak samo jak burgund i bordeaux to różne gatunki wina.

**Odnaleźć się wśród różnych**

## gatunków pszenicy

Wszystkie gatunki pszenicy mają wspólnego przodka: dziką pszenicę.

Została ona oswojona przez ludzi jeszcze w epoce neolitu, nieco ponad 10000 lat temu. Następnie skrzyżowano ją z innymi roślinami i otrzymano pszenicę płaskurkę, prehistoryczną odmianę zboża, o wysokiej zawartości skrobi.

Różne gatunki tego zboża zostały wyselekcjonowane, aby otrzymać pszenicę *durum*, wykorzystywaną później do produkcji makaronów i kuskusu. Jeszcze innym gatunkiem pszenicy powstałej z mutacji płaskurki jest kamut. Kiedy w Biblii mówi się o tym, jak faraon napełniał swe spichlerze pszenicą, to właśnie o tych gatunkach pszenicy mowa.

Następnie płaskurka została ponownie skrzyżowana z inną rośliną zielną (tzn. z rośliną o miękkiej, niezdrewniałej łodydze), aby otrzymać pszenicę zwyczajną oraz orkisz.

Ludzie często myślą, że orkisz jest bardzo starym gatunkiem pszenicy, a niesłusznie! W rzeczywistości jest jednym z najmłodszych. Pomyłka wynika z faktu, że pszenica samopsza, która jest jednym z przodków współczesnej pszenicy, jest także często nazywana małym orkiszem (podczas gdy jedno z drugim nie ma nic wspólnego, gdyż mały orkisz to po prostu udomowiona i zmodyfikowana pszenica samopsza).

Orkisz jest zatem, podobnie jak pszenica zwyczajna, współczesnym gatunkiem pszenicy, wielokrotnie krzyżowanym i bogatym w gluten. Oznacza to co prawda, że ciasto zrobione na jego bazie dobrze wyrasta, ale to oznacza również, że jeśli chcesz

wykluczyć z diety gluten, to nie powinieneś jeść orkiszu...

## **Nowe gatunki pszenicy**

Ale historia pszenicy na tym się nie kończy.

W latach 50. i 60. ubiegłego wieku w laboratoriach wyhodowano nowe, wysokowydajne odmiany pszenicy.

Choć wydaje się to niewiarygodne, obecne gatunki pszenicy zawierają 42 chromosomy, podczas gdy jej protoplasta – pszenica samopsza – zawierała ich tylko 14.

Jak wyjaśnia znakomity Julien Venesson w swojej książce „Gluten, comment le blé moderne nous intoxique” (której tytuł można tłumaczyć następująco: Gluten – w jaki sposób truje nas nowoczesna pszenica), pszenica jest zmutowanym zbożem, a jej spożycie niesie za sobą nieoczekiwane i niepokojące konsekwencje – nie tylko dla naszego zdrowia, ale i dla środowiska.

## **Współczesna pszenica torturuje Twoje jelito cienkie**

Współczesna pszenica, wielokrotnie krzyżowana i modyfikowana genetycznie, zawiera niezliczoną ilość nowych białek, z których wiele nie podlega trawieniu przez człowieka.

Ale to nie wszystko.

Białka nietrawione przez organizm ludzki u osób genetycznie predysponowanych wywołują stan zapalny w jelitach, będący prawdziwą torturą. Stwierdza się wówczas nietolerancję glutenu –

chorobę zwaną celiakią, która dotyka 1% ludzkości.

I tu kończy się oficjalna dyskusja, ponieważ wiele ostatnich badań naukowych wykazało, że w rzeczywistości gluten zawarty we współczesnej pszenicy jest szkodliwy dla wszystkich, łącznie z osobami, które nie mają nietolerancji.

## **Pszenica szkodliwa dla wszystkich**

Badania amerykańskich naukowców dowiodły, że pszenica jest szkodliwa dla wszystkich. Dopiero co opublikowana praca jest owocem współpracy naukowców ze Szpitala Ogólnego w Massachusetts, z Uniwersytetu Johna Hopkinsa i z Uniwersytetu Medycznego w Maryland.

Naukowcy badali skutki spożycia glutenu w trzech grupach: u chorych na celiakię, u osób źle tolerujących/wrażliwych na gluten i u zdrowych wolontariuszy. Wynik: we wszystkich przypadkach konsumpcja pszenicy zaburzyła wydzielanie hormonu zwanego zonuliną, a w efekcie znacznie zwiększyła przepuszczalność jelit. A skutki tych zaburzeń mogą być straszne.

Upośledzenie wchłaniania istotnych dla zdrowia substancji odżywczych nie jest jedynym niepożądanym skutkiem. Nieszczelne jelito może wpuścić do krwioobiegu pewne białka, które zadziałają na nasz organizm niczym mali terroryści, wywołując choroby autoimmunologiczne i zwiększając ryzyko zachorowalności na raka.

Najbardziej znane frakcje tych białek to prolaminy i gluteliny... Tworzą one w Twoim organizmie prawdziwą zorganizowaną bandę przestępczą

terroryzującą wszystko wokół. Szerokiej publiczności znane są pod nazwą gluten.

Gluten powstaje z połączenia prolamin i glutelin. Nie jest substancją występującą samoczynnie.

Obecnie coraz częściej przyznaje się oficjalnie, że spożycie glutenu jest niebezpieczne, choć skutki te były długo bagatelizowane przez władze medyczne.

Coraz więcej osób źle toleruje gluten, a to objawia się bardzo różnymi symptomami. Poczynając od biegunki i wzdęć, poprzez depresję i bóle stawów, aż po wszelkiego rodzaju choroby.

Stąd też zaskakujące efekty diety bezglutenowej, która może nie tylko rozwiązać problemy trawienne, ale poprawić nastrój, dodać energii, zmniejszyć podatność na infekcje.

## **Jakie są pozytywne efekty diety bezglutenowej?**

Jeżeli nie dotyczą Cię żadne z wyżej wymienionych objawów, weź pod uwagę fakt, że dieta bezglutenowa jest prostym i skutecznym sposobem na zachowanie zdrowia jelit i ograniczenie występowania chorób przewlekłych i nieuleczalnych, takich jak choroby układu autoimmunologicznego.

W badaniu, w którym wzięli udział zdrowi, dorośli ochotnicy, wykazano znaczny spadek produkcji białek zwanych cytokinami, działających prozapalnie, na skutek diety bezglutenowej.

A przecież stany zapalne to bardzo ważny czynnik wywołujący choroby kardiologiczne, nowotworowe, depresję i wiele innych.

Jest więc prawdopodobne, że dieta bezglutenowa lub o ograniczonej zawartości glutenu, mogłaby mieć także istotny korzystny wpływ na nasze zdrowie.

Dlaczego więc nie spróbować?

Zdrowia życzę,  
Jean-Marc Dupuis

---

---

---