

# Pšenice – lepek

Americký kardiolog: moderní pšenice je dokonalý chronický jed. Pšenice prošla ke konci minulého století pozvolnou, ale velmi výraznou transformací. Agroprůmysl se na ní přímo šlechtitelsky vyřadil. A nejde jen o křížení: používá se i ozařování semen a zárodků. Cílem je vyvolat v nich mutace, které povedou k větším výnosům. Náš organismus se však na tyto změny jednoho z pilířů lidské výživy zatím nedokázal adaptovat. Výsledkem je množství různých zdravotních problémů a nárůst obezity. Řešení? Pšenici nadobro vyřadit z výživy.

Podle článku z preventdisease.com, autorka Natasha Longo Po světě se ročně vypěstuje asi 700 milionů tun pšenice, což z této plodiny činí nejrozšířenější obilovinu po kukuřici. Pšenice se seje na větší rozloze půdy než kterákoli jiná komerční plodina a považuje se za pilíř lidské výživy. Svého času bývala tato zrnina plná živin, ale moderní pšenice už vlastně ani pšenice není. Jakmile se jí zmocnil agrobiznis se svou snahou vyvinout plodinu s co největším výnosem, stal se z ní hybrid změněný do té míry, že došlo ke kompletní transformaci původního genového nastavení. „Je to půlmetrová rostlina vytvořená genetickým výzkumem 60. a 70. let,“ uvedl pro CBS dr. Davis, kardiolog a odborník na účinky konzumace pšenice na lidský organismus. „Ta věc má mnoho vlastností, o kterých vám nikdo nic neřekl, například tu, že obsahuje novou bílkovinu – gliadin. Není to lepek a nemluvíme tu o lidech citlivých na lepek či celiacích. Mluvíme tu úplně o všech, protože citlivost na gliadin má každý, funguje totiž jako opiát. Váže se na opiátové receptory v mozku a u většiny lidí stimuluje chuť k jídlu, takže nakonec denně snědí třeba o 440 kalorií víc.“ Dr. William Davis shromáždil několik set klinických studií o nepříznivých účincích pšenice. Na otázku, zda by se mohla zemědělská výroba vrátit k původnímu druhu pšenice, který se pěstoval dřív, odpověděl, že samozřejmě mohl, ale z důvodů snížených výnosů to nikdy neudělá. Nicméně prý začíná vznikat jakýsi druh hnutí, v jehož rámci se lidé od pšenice úplně odvracejí – a váha jim jde významně dolů. Kdyby tři lidi zhubli o čtyři kilogramy, bylo by to samozřejmě i tak dobré,“ řekl. „Ale my vidíme statisíce lidí, kteří hubnou o 15, 40, dokonce i 70 kg. Bývalí cukrovkáři už nemají diabetes. Pacientům s artritidou se dramaticky ulevuje. Lidem přestávají otékat nohy, přestávají trpět pálením žáhy, syndromem dráždivého střeva, depresí a tak dále.“ Nulová nutriční hodnota Pšeničné pečivo je ve většině případů z bílé mouky, což znamená, že co bylo v zrna aspoň trochu hodnot (otruby a klíček), to se v průběhu zpracovatelského procesu odstranilo. Někteří nutriční terapeuti tvrdí, že problém s pšenicí vyřešíme, pokud si budeme vybírat jen stoprocentně celozrnné výrobky. To je lež propagovaná agrobiznyssem, protože i takové výrobky pocházejí z moderních odrůd, vytvářených ozařováním semen a zárodků gama/rentgenovým zářením nebo působením chemikálií s cílem vyvolat mutace. Pšenice je škodlivá v jakékoli formě a v jakémkoli množství. Dr. Marcia Alvarez se specializuje na vytváření a výživových programů pro obézní pacienty. Pšenici považuje za „zlou obilovinu“ a prohlašuje: „Moderní pšenici lze z nutričního hlediska určitě považovat za kořen všeho zla, jelikož způsobuje obrovské množství zdravotních problémů napříč všemi světovými populacemi... ve své praxi jsem zaznamenala, že na každých deset lidí se zažívacími problémy, obezitou, diabetem, artritidou a dokonce i kardiovaskulárními problémy trpí osm nesenášenlivostí pšenice. Jakmile ji vyřadíme z jídelníčku, zmizí většina jejich symptomů do tří až šesti měsíců.“

## Nebezpečné látky

Za mnoho problémů, které pšenice způsobuje, může lektin WGA (aglutinin z pšeničných klíčků), jenž je v ní obsažen. Vědci nyní zjišťují, že WGA v moderní pšenici je velmi odlišný od WGA ve starých odrůdách. Každé pšeničné zrnko obsahuje jen jeden mikrogram této látky, ale WGA má neblahé

účinky i ve velmi malém množství. Působí zánětlivě, imunotoxicky, kardiotoxicky a neurotoxicky. Při konvenčním sérovém testování na protilátky proti různým druhům lepku (který je sám o sobě problémový dost) a při genetických testech na náchylnost k různým nemocem se přitom k „lektinovému problému“ prakticky vůbec nepřihlíží.

Dále je tu amylopektin A, kvůli kterému vám dva krajíčky celozrnného pšeničného chleba zvednou krevní cukr výš než čokoládová tyčinka. Gliadin jsme zmínili už na začátku článku. Ten je spojen s četnými neurologickými problémy včetně encefalopatie, neuropatie, extrémů v chování autistických dětí a dětí s ADHD, a dokonce i sluchových a zrakových bludů schizofreniků. Na všechny takto nemocné lidi má gliadin velmi neblahý vliv. Nekompromisní postoj

Dr. Davis zaujímá vůči obilovinám nekompromisní postoj. „Doporučuji svým pacientům, ať je vyřadí komplet. Beztak je skoro 100% obilných výrobků z pšenice – ne třeba z ječmene, ale z pšenice.“ Náhradou za stravu založenou z velké části na obilovinách doporučuje „zeleninu, kvalitní maso, olivy, olivový olej, vejce, sýr, ořechy, avokádo... opravdové potraviny.“ A lidé hubnou, uzdravují se.

Odpověď má i na námitku, že jeho pacienti takto přicházejí o cenné nutriční látky. U osob, které netrpí vyloženě celiakií, se prý žádný nedostatek neprojeví. U celiaků je však zapotřebí dlouhodobá suplementace, než se stav střeva, poškozeného pšenicí, znormalizuje. Ti totiž po kompletní eliminaci všech potravin obsahujících lepek skutečně trpí nedostatkem různých vitaminů a minerálů, ale to bývá způsobeno neúplným zhojením trávicího traktu, hlavně sliznic lačnicku a dvanácterníku.

Nebudeme-li až takto důslední, můžeme nadále konzumovat obiloviny, ale jiné – např. žito, oves a ječmen, a když už pšenici, tak špaldu. Samozřejmě je dobré jíst bezlepkové zrniny: pohanku, amarant, rýži apod.

Zdroj (kráceno)