

Żywność bezglutenowa – to potrzeba czy moda?

Do gabinetu przychodzi mama z dzieckiem, które ciągle skarży się na bóle brzucha, nie ma apetytu, żeby nie powiedzieć że wręcz broni się przed jedzeniem. Jest apetyczne, blade. Można rzec, że taka jego uroda bo mama wygląda podobnie. Wspomnę tylko, że rodzice szukają rozwiązania tego problemu od dłuższego czasu, wykonano kilka badań, które niewiele dały. Brzuch jak bolał tak boli. Często właśnie taka sytuacja staje się powodem wizyty u, ogólnie ujmując, naturoterapeuty.

Rozmawiamy o rodzinie. Dowiaduję się, że ze strony taty – babcia choruje na cukrzycę, mama przyznaje, że jest po operacji guzków na tarczycy. Już sama doszła do wniosku, że nie najlepiej się czuje po odach, kawę też zaczęła pić bez mleka.

Zaczynamy diagnozę energetyczną od przedszkolaka. Źle wygląda żołądek, śledziona, trzustka i jeszcze gorzej jelito cienkie. Ponieważ dziecko po chwili bez problemu nawiązuje kontakt, a mama twierdzi, że w rodzinie nie ma powodów do poważnych stresów czy stanów lękowych (co również może dawać objawy bólu brzucha), bierzemy pod lupę odżywianie. Z ponad 20 letniej praktyki wiem, że tam, gdzie w rodzinie występuje cukrzyca jest problem z trawieniem zbóż, natomiast problemy tarczycowe to zła tolerancja mleka – zarówno cukrów, czyli laktozy, jak i białek np. kazeiny, a we wszystkich przypadkach choroby Hashimoto występuje problem nie tylko trawienia mleka, ale i zbóż glutenowych, głównie pszenicy – zawartego w niej glutenu i często skrobi pszennej.

Sprawdzamy malucha radiestezyjnie a następnie elektronicznie aparatem Salvia. Wykluczamy obecność pasożytów, z podstawowych alergenów dziecko nie toleruje pszenicy – zarówno glutenu jak i skrobi pszennej oraz laktozy. Problem jest o tyle duży, że **często w produktach bezglutenowych występuje skrobia pszenna**. Z mamą omawiamy nowe odżywianie dziecka. W tradycyjnych, bardziej lubianych przez rodzinę potrawach proponuję wprowadzenie nowych zamienników, aby nie robić takiej rewolucji. Umawiamy się, że wszyscy przez jakiś czas będą korzystali z takiego sposobu żywienia, aby dziecko nie czuło się „gorsze czy chore”.

Jak się okazało przedszkole również uwzględniło potrzebę dziecka. Spotykamy się miesiąc później. Oto reakcja mamy: „ja na takiej diecie czuję się świetnie, nie boli mnie głowa, ustąpiły migreny o których miała pani powiedzieć, natomiast mąż przestał brać leki na podwyższone ciśnienie – niesamowite!” A Staś pytam? „Staś po prostu ma się dobrze, chyba zapomniał o bólu brzuszka, zniknęły też powtarzające się pokrzywki na rękach”.

Czy to moda, czy dziecko wymyśliło sobie ból brzucha?

Nie, to codzienna rzeczywistość w moim gabinecie. Nie ma dnia, aby nie powtarzały się tego typu sytuacje.

Za pewno rodzi się w głowie czytelnika pytanie – dlaczego tak się dzieje? Chleb nasz powszedni zaczyna być dla wielu problemem. Być może genetyczne modyfikacje zbóż, zwiększona zawartość glutenu, ich nierównowaga energetyczna np. ze względu na charakter uprawy i stosowane środki czy stosowane w mąkach chemiczne wybielacze. Być może zbyt dużo miejsca w diecie zajęły ta zmodyfikowane węglowodany i wielka ich gama łatwo dostępna do spożycia stała się problemem dla układu pokarmowego? Teorii jest wiele. Spierają się o to często teoretycy.

Ja podchodzę do problemu praktycznie. **Jeśli po czymś chorujesz – nie jedz tego**. Twój organizm wie, z czym może sobie poradzić. Nie zawsze należy kanapkę zastąpić innym chlebem. Można do pracy zamiast kanapki wziąć w pojemniczku ugotowany ryż, czy też świetnie wspomagającą

odporność **kaszę jaglaną**, można dodać do niej **warzywa, owoce, jajko czy kawałek sera**, zwinąć liście sałaty z plastrem ulubionej wędliny. Pomysłów jest wiele. Coraz częściej internauci dzielą się między sobą przepisami na tzw. nową jakość życia.

Warto przy tej okazji wspomnieć, że wiele osób, będąc na diecie np. bezglutenowej, opowiada mi, że czasem zjadają coś, czego nie powinni z nadzieją, że organizm się już oczyścił i będą, przynajmniej od czasu do czasu, trawić produkty, które wcześniej im szkodziły. Zwykle szybko z tego sami rezygnują. Jak twierdzą – dopiero wtedy widzą jak pogarsza się samopoczucie, utwierdzają się w słuszności zasady jedz co ci służy.

Zastanawiałam się kiedyś, ładnych parę lat wstecz, kiedy wybuchnie fala krytyki dotyczącej diety bezglutenowej czy podobnie bezmlecznej. Przecież jest to bądź co bądź niekorzystne dla przemysłu piekarniczo – cukierniczego jak i mleczarskiego. I obecnie coraz więcej głosów krytyki pojawia się w popularnej prasie. Niby problemowi się nie zaprzecza, ale wyraźnie poddaje w wątpliwość, minimalizuje czy przypisuje nowo – modzie. Zacytuję zdanie z ostatnio przeczytanego artykułu: „dietetycy biją na alarm, że tak mało jemy w Polsce dobrej jakości tradycyjnego pieczywa, które jest źródłem cennego błonnika”. Otóż tradycyjne pieczywo zawiera niewiele cennego błonnika, a pieczywo to naprawdę dobrej jakości jest drogie i wcale nie kupowane przez przeciętnego zjadacza chleba. Poza tym doskonałym źródłem błonnika jest mnóstwo warzyw i owoców.

Z mojej codziennej praktyki, badań radiestezyjnych, metodami elektronicznymi czy korzystając z testów medycznych, wynika, że problem nietolerancji glutenu wzrasta. Zła tolerancja alergii czy ostatecznie choroby autoimmunologiczne, do których należy również celiakia, są dużym problemem społecznym. Zamiast krytyki oczekiwałabym od środowisk naukowych edukacji społeczeństwa i propozycji, w jakim kierunku promować zmiany żywieniowe, aby zachować zdrowie.

Małgorzata Worsztynowicz
www.biofil.net

***tekst został opublikowany w Poradniku „Natura i Ty” nr 1-2/2015 wydawnictwo REA Rena
Marciniak – Kosmowska
<http://naturaity.pl>***