



CAPITOLUL 4

Hei, omule, vrei să cumperi niște exorfine? Proprietățile grâului care dau dependență

Dependență. Sevraj. Iluzii. Halucinații. Nu mă refer aici la o boală mintală sau la o scenă din *Zbor deasupra unui cuib de cuci**, ci despre principalul aliment din bucătăria ta, pe care îl împărtășești cu prietenii și pe care îți place să îl înmoi în cafeaua ta.

Voi încerca să argumentez în acest capitol de ce este unic grâul în rândul alimentelor pentru efectele pe care le are asupra creierului, nu foarte diferite de cele ale drogurilor opiate. Acest lucru explică de ce au dificultăți atât de mari unii oameni să renunțe complet la produsele făinoase (din grâu) din alimentația lor. Nu este vorba numai de o obișnuință și de o rutină, ci de renunțarea la un element care conduce la o dependență profundă a psihicului și a emoțiilor, cu nimic diferită de efectul heroinei asupra toxicomanilor disperați.

De regulă, oamenii consumă cafea sau alcool pentru a obține anumite efecte mintale speciale, considerând că grâul servește exclusiv pentru „nutriție” și că nu are nimic de-a face cu efectele psihice. Cei mai mulți dintre ei nu au habar că acest aliment recomandat de toate agențiile „oficiale” se joacă cu mintea ta.

Aproape toți oamenii care elimină produsele din grâu din alimentația lor descriu o stare de spirit mai bună care apare aproape imediat, mai puține excese emotionale, o putere mai mare de concentrare și un somn mai profund. Aceste efecte apar la doar câteva zile sau săptămâni de la ultima dată când au mușcat dintr-o gogoașă sau dintr-o lasagna (ori orice alt produs din făină de grâu). Astfel de experiențe psihice subiec-

* Carte apărută la editura Polirom, 2008. (n. ed.)

tive sunt greu de cuantificat, putând fi inclusiv consecința unui efect placebo (oamenii doar cred că se simt mai bine). Personal, nu pot să nu fiu impresionat totuși de consistența acestor relatari pe care le fac majoritatea oamenilor, care descriu o dispariție a stării de ceată mentală și a oboselii generalizate, cu atât mai mult cu cât am experimentat eu însuși aceste efecte, iar numărul pacienților care mi-au vorbit despre ele este de ordinul miilor.

Este ușor să subestimăm efectele psihologice ale grâului. La urma urmelor, cât de periculoasă poate fi o chiflă sau o brioșă?

„PÂINEA ESTE COCAINA MEA!”

Pâinea este apogeul tuturor alimentelor, având un potențial neegalat de a genera efecte absolut unice asupra creierului și a sistemului nervos. Fără nici cea mai mică îndoială, pâinea generează dependență în cazul anumitor oameni. În cazul altora, ea poate deveni chiar o obsesie.

Unii dintre ei știu pur și simplu că au o astfel de dependență. Alții o identifică drept o dependență doar față de un anumit produs preparat din făină de grâu, cum ar fi pizza sau pastele. Mulți dintre pacienții mei știu încă înainte să le spun eu că alimentul de care sunt dependenți (preparat din făină de grâu) le conferă o ușoară stare de euforie comparabilă cu cea a drogurilor. Nu am să uit niciodată ce mi-a spus o femeie bine îmbrăcată (casnică): „Pâinea este cocaina mea. Pur și simplu nu pot să renunț la ea!”

Grâul poate dicta opțiunile alimentare, consumul de calorii, orele meseelor și ale gustărilor. El poate influența comportamentul și starea de spirit. La limită, poate domina chiar gândurile. Atunci când le-am sugerat să elimine complet grâul din alimentația lor, mai mulți pacienți mi-au spus că au făcut o asemenea obsesie față de produsele făinoase încât nu se puteau gândi la altceva, nu discutau decât despre ele și salivau la ideea de a le consuma, stare care s-a prelungit timp de câteva săptămâni. „Nu mă pot opri să mă gândesc la pâine. Chiar o visez!”, îmi spun ei. Unii dintre ei intră într-o stare de sevraj și renunță la dietă la doar câteva zile după ce au început-o.

La fel ca în orice caz de dependență, renunțarea la produsele făinoase din grâu poate conduce într-adevăr la sevraj. Am întâlnit acest fenomen la aproximativ 30% dintre pacienții mei.

Sute de oameni mi-au spus că au experimentat o stare de oboseală extremă, de ceată mentală, de iritabilitate, de incapacitate de a funcționa.

Hei, omule, vrei să cumperi niște exorfine? Proprietățile grâului care dă dependență

na la serviciu sau la școală sau chiar de depresie în primele zile sau săptămâni de la renunțarea completă la produsele din grâu. Ei nu pot ieși din această stare decât dacă mănâncă o chiflă sau o brioșă (sau mai degrabă patru chifle, două briose, o pungă de covrigi, două prăjitură sau câteva fursecuri, urmate apoi de vinovăția specifică slăbiciunii de a fi cedat). Este un cerc vicios: dacă te abții să consumi un anumit produs și trăiești o experiență neplăcută, iar apoi consumi din nou produsul iar experiența încețează, mie unul îmi sună ca un caz de dependență și sevraj.

Oamenii care nu experimentează aceste efecte le resping, convinși că este imposibil ca un aliment atât de comun cum e pâinea să afecteze sistemul nervos central la fel de tare ca nicotina sau cocaina.

Există o explicație științifică plauzibilă a dependenței și sevrajului provocate de grâu. Acesta nu numai că produce efecte asupra creierului normal, dar aceste efecte sunt cu atât mai mari în cazul creierului anormal și vulnerabil, depășind cu mult simpla dependență și simplul sevraj. De aceea, studierea efectelor grâului asupra creierului anormal ne poate oferi informații prețioase referitoare la cauzele acestor fenomene produse de grâu.

GRÂUL ȘI MINTEA SCHIZOFRENICĂ

Primele informații importante referitoare la efectele pe care le are grâul asupra creierului uman au provenit în urma studierii efectelor acestuia asupra oamenilor schizofrenici.

Schizofrenicii au o viață dificilă. Ei se luptă să facă diferență între realitatea obiectivă și fanteziile lor mintale, cultivând adeseori iluzii ale persecuției și crezând că mintea și acțiunile lor sunt controlate de forțe exterioare. (Îți mai aduci aminte de David Berkowitz, supranumit „Fiul lui Sam”, celebrul ucigaș în serie din New York care și-a urmărit victimele pornind de la instrucțiunile primite de la câinele său? Din fericire, comportamentul violent nu este ceva obișnuit în cazul schizofrenicilor, dar acest caz demonstrează cât de departe poate merge această patologie). După diagnosticarea schizofreniei este greu să mai duci o viață normală în mijlocul colegilor de muncă, al familiei și al copiilor tăi. Ceea ce te aşteaptă de regulă este o viață instituționalizată, foarte multe medicamente cu efecte secundare oribile și o luptă continuă cu demonii interiori.

Așadar, ce efecte produce grâul asupra minții vulnerabile a unui schizofrenic?

Cel care a stabilit primele conexiuni între alimentele din grâu și mintea schizofrenică a fost psihiatrul F. Curtis Dohan, care a observat pacienți din Statele Unite, Canada, Europa și Noua Guinee. Dr. Dohan a remarcat că în timpul celui de-al Doilea Război Mondial numărul cazurilor de schizofrenie care necesitau internare din Suedia, Canada și Statele Unite s-a redus, simultan cu criza pâinii, crescând apoi din nou după război.

Dr. Dohan a observat un tipar similar în cultura primitivă a triburilor din Noua Guinee, formată preponderent din vânători și culegători. Înaintea introducerii influenței occidentale, schizofrenia era practic necunoscută în această cultură, cazurile diagnosticate fiind de numai 2 la 65.000 de locuitori. Pe măsură ce obiceiurile alimentare occidentale s-au infiltrat în rândul populației din Noua Guinee, care a început să cultive grâu și porumb și să prepare bere din hamei, dr. Dohan a constatat că incidența schizofreniei a crescut *de 65 de ori!* Uimit, el și-a propus să facă noi observații deliberate pentru a afla dacă există vreo relație de tip cauză-efect între consumul de grâu și schizofrenie.

Pe când lucra în cadrul Spitalului pentru Veterani din Philadelphia, pe la jumătatea anilor 60, dr. Dohan și colegii săi au decis să eliminate toate produsele din făină de grâu din alimentația pacienților lor, fără sătirea sau permisiunea acestora. (În acea perioadă nu se cerea consumării participanților la diferite experimente de acest fel, căci cumplitul experiment referitor la sifilis din Tuskegee nu fusese încă publicat, scandalizând opinia publică și conducând la o nouă legislație referitoare la obținerea consumării participanților bine informați). La numai patru săptămâni de la eliminarea alimentelor pe bază de grâu din dieta bolnavilor, medicii au constatat o îmbunătățire distinctă și măsurabilă a tuturor indicatorilor specifici ai bolii: reducerea numărului de halucinații auditive, a viziunilor și a detașării de realitate. Psihiatrii au adăugat apoi din nou produse din făină de grâu în dieta pacienților, iar halucinațiile, viziunile amăgitoare și detașarea de realitate au început din nou să facă ravagii în rândul bolnavilor. Medicii au repetat de câteva ori aceste experimente, iar rezultatele obținute au fost de fiecare dată aceleași.

Observațiile făcute asupra schizofrenicilor în cadrul studiului efectuat la spitalul din Philadelphia au fost coroborate de psihiatrii de la Universitatea din Sheffield, Marea Britanie, care au tras concluzii simi-

Hei, omule, vrei să cumperi niște exorfine? Proprietățile grâului care dă dependență

lare. Au existat chiar rapoarte ale unei remisiuni complete a bolii în urma eliminării grâului din alimentație, cum ar fi cazul unei femei în vîrstă de 70 de ani descrisă de medicii de la Universitatea Duke, care a suferit timp de 53 de ani de iluzii, halucinații și încercări de sinucidere cu obiecte ascuțite și cu soluții chimice de curățat, și care s-a vindecat complet de psihoză și de dorința de a se sinucide la numai opt zile după ce a încetat să mai consume produse din făină de grâu.

Chiar dacă pare puțin probabil ca schizofrenia acestor pacienți să fi fost provocată *direct* de grâu, observațiile doctorului Dohan și ale celorlalți psihiatri sugerează că există cel puțin o conexiune între acest aliment și boala, pe care grâul o înrăutățește.

O altă condiție medicală pe care grâul pare să o influențeze este autismul. Copiii autiști suferă de o incapacitate de a interacționa social și de a comunica. Incidența acestei boli a crescut dramatic în ultimii 40 de ani. În timp ce la jumătatea secolului XX autismul era încă foarte rar întâlnit, la ora actuală unul din 150 de copii este autist. Primele teste au demonstrat o îmbunătățire a autismului în urma eliminării glutenului din alimentație. Cel mai cuprinzător studiu efectuat până acum a inclus 52 de copii autiști danezi, al căror comportament social s-a îmbunătățit mult după eliminarea glutenului din alimentație (la care s-a adăugat și eliminarea cazeinei din produsele lactate).

Deși acest subiect nu a fost cercetat suficient de mult pentru a trage concluzii adecvate, se pare că o proporție substanțială de copii și adulți care suferă de sindromul deficitului de atenție și hiperactivitate (ADHD) reacționează pozitiv la eliminarea grâului din alimentație. Ce-i drept, această reacție depinde inclusiv de sensibilitatea acestor persoane la alte componente ale dietei alimentare, cum ar fi zaharurile, îndulcitorii artificiali, aditivilii alimentari și lactatele.

Este puțin probabil ca grâul să fie *cauza inițială* a autismului sau a sindromului ADHD, dar la fel ca în cazul schizofreniei, el pare asociat cu înrăutățirea simptomelor asociate cu aceste condiții.

Deși transformarea pacienților schizofrenici care nu bănuiau nimic din cadrul spitalului VA din Philadelphia în niște cobai de laborator ai medicilor ne poate da fiori pe șira spinării, în condițiile în care la ora actuală toți pacienții supuși experimentelor trebuie informați și trebuie să își dea consimțământul, conform legislației în vigoare, rezultatele studiului arată totuși efectele pe care le are grâul asupra funcției mentale. La urma urmelor, de ce sunt atât de exacerbate schizofrenia, autis-

mul și ADHD de consumul de grâu? Ce elemente chimice conținute de această cereală înrăutătesc psihoza și alte comportamente anormale?

Cercetătorii de la Institutele Naționale de Sănătate (INS) și-au propus să găsească răspunsuri la aceste întrebări.

EXORFINELE: SUBSTANȚE CARE FAC CONEXIUNEA ÎNTRE GRÂU ȘI MINTEA UMANĂ

Dr. Christine Zioudrou și colegii ei de la INS au supus glutenul (principala proteină a grâului) unui proces digestiv simulat pentru a vedea ce se întâmplă atunci când consumăm pâine sau alte produse din făină de grâu. Atunci când intră în contact cu pepsina (o enzimă produșă de stomac) și cu acidul clorhidric (sucul gastric), glutenul este degradat și transformat într-un amestec de polipeptide. Cercetătorii au izolat aceste polipeptide și le-au administrat apoi cobailor de laborator. Ei au descoperit astfel că polipeptidele din gluten au capacitatea particulară de a trece cu ușurință de bariera sanguină ce protejează creierul. Această barieră are un rol bine determinat: creierul este extrem de sensibil la foarte multe substanțe din sânge, din care unele pot provoca efecte indezirabile dacă ajung în nucleele amigdalice, în hipocamp, în cortexul cerebral și în alte structuri ale creierului. Odată ajunse în creier, polipeptidele din grâu se conectează chimic cu receptorul morfină (produs de creier), cel de care se leagă inclusiv drogurile opiate (heroina, hașișul etc.).

Zioudrou și colegii ei au numit aceste polipeptide „exorfine”, prescurtare de la „compuși exogeni asemănători morfinei”, pentru a le distinge astfel de endorfine, compuși similari produși de creier (endogeni), care generează de pildă starea de euforie în timpul alergărilor pe distanțe lungi. Cercetătorii au numit principala polipeptidă care trece de bariera sanguină a creierului: „gluteomorfină”, asociind astfel cuvintele morfină și gluten (deși mie îmi sună mai degrabă ca o injecție cu morfină făcută în fund). Ei au emis ipoteza că exorfinele ar putea fi factorul activ derivat din grâu care este responsabil pentru deteriorarea simptomelor schizofreniei constatăte la spitalul VA din Philadelphia și în alte spitale.

Încă și mai elocvent este faptul că efectul produs asupra creierului de polipeptidele derivate din gluten este blocat de medicamentul numit naloxonă.

Hei, omule, vrei să cumperi niște exorfine? Proprietățile grâului care dă dependență

Să vedem ce s-ar întâmpla cu un dependent de heroină înjunghiat în timpul unei afaceri cu droguri și care este adus la spitalul de urgență. Dat fiind că este drobat cu heroină, el îi lovește și îți la medicii care încearcă să îl trateze. Prin urmare, aceștia îl leagă și îi injectează un medicament numit naloxonă, care anulează instantaneu starea de euforie indusă de drog. Magia chimiei îi permite naloxonei să inverseze pe loc acțiunea heroinei și a altor droguri opiate, cum ar fi morfina sau oxicodona.

Administrarea de naloxonă cobailor de laborator blochează exorfinele din grâu care se leagă chimic de receptorul morfină din celulele cerebrale. Cu alte cuvinte, acest medicament care blochează drogurile opiate împiedică inclusiv formarea de legături chimice între exorfinele din grâu și receptorii cerebrali. Medicamentul care anihilează efectele heroinei asupra dependenților neutralizează inclusiv efectele exorfinelor din grâu.

Într-un studiu efectuat de cercetătorii de la Organizația Mondială a Sănătății asupra unui număr de 23 de schizofrenici cu halucinații auditive active, oamenii de știință au demonstrat că naloxona reduce halucinațiile. Din păcate, ei nu au mers mai departe, aşa cum ar fi fost logic, și nu au comparat bolnavii care consumă produse din grâu și cărora le este administrat medicamentul naloxonă cu cei care nu consumă deloc astfel de produse. (În mod regretabil, studiile clinice care conduc la concluzii care nu au nimic de-a face cu consumul de medicamente nu sunt încurajate la ora actuală. În cazul de față, chiar dacă naloxona s-a dovedit benefică în cazul bolnavilor schizofrenici care consumă produse din grâu, concluzia normală ar fi fost încurajarea acestora să eliminate grâul din alimentația lor, nu prescrierea medicamentului).

Experiențele făcute pe schizofrenici arată că exorfinele din grâu au potențialul de a avea efecte distințe asupra creierului. Oamenii care nu suferă de schizofrenie nu experimentează halucinații auditive din cauza exorfinelor dintr-o chiflă cu ceapă (de pildă), dar compușii acesteia acționează exact la fel asupra creierului lor ca și în cazul unui schizofrenic. Mecanismul arată cât de unic este grâul din acest punct de vedere prin comparație cu restul cerealelor, căci acestea nu generează exorfine (întrucât nu conțin gluten) și nu provoacă un comportament obsesiv sau sevraj nici la oamenii cu creierul normal, nici la cei cu afecțiuni mintale.

Așadar, ori de câte ori consumi produse din făină de grâu, procesul digestiv conduce la izolarea unor substanțe de tip morfină care se leagă

chimic de receptorii opiatelor din creierul tău, inducându-ți o ușoară stare de euforie. Așa se explică efectul de sevraj pe care îl experimentează anumiti oameni atunci când nu mai consumă astfel de alimente generatoare de exorfine, blocând astfel efectul de euforie indus de acestea.

Ce se întâmplă atunci când unui om sănătos (neschizofrenic) îi este administrat un medicament care blochează opiatele? În cadrul unui studiu efectuat la Institutul Psihiatric al Universității din Carolina de Sud, s-a dovedit că subiecții consumatori de grâu cărora li s-a administrat naloxonă au consumat cu 33% mai puține calorii la prânz și cu 23% mai puține calorii la cină (totalul caloriilor reduse în cadrul celor două mese fiind de aproximativ 400) decât participanții cărora li s-a administrat un placebo. În cadrul unui alt studiu efectuat la Universitatea din Michigan, mai mulți subiecți cu obsesii alimentare au fost lăsați într-o cameră cu mâncare timp de o oră (bună idee pentru un nou show TV intitulat *Cine se îngrașă mai mult*). Participanții cărora li s-a administrat naloxonă au consumat cu 28% mai puțină pâine, biscuiți și covrigi (decât cei cărora li s-a administrat un placebo).

Din căte se pare, blocarea euforiei provocate de grâu merge mâna în mâna cu reducerea caloriilor consumate, căci produsele din grâu nu mai generează starea de placere care încurajează consumul repetitiv. (Nu întâmplător, industria farmaceutică promovează la ora actuală un medicament de slăbit care conține naltrexonă, un echivalent al naloxonei, care se administrează oral și care inhibă sistemul limbic din interiorul creierului ce generează starea de euforie în urma consumului de heroină, morfină și alte opiate. Dat fiind însă că starea de euforie poate fi înlocuită de disforie sau nefericire, naltrexona este combinată cu anumite antidepresive și cu bupropion, medicamentul folosit pentru cei care doresc să se lase de fumat).

Grâul generează aşadar anumite fenomene neurologice particulare, de la cel de sevraj la halucinațiile psihotice. Să facem o scurtă recapitulare:

- După digestie, grâul obișnuit este transformat în polipeptide care au capacitatea de a trece dincolo de bariera sanguină a creierului și de a se lega chimic de receptorii opiatelor.
- Acțiunea polipeptidelor derivate din grâu (aşa-numitele exorfine precum gluteomorfina) poate fi scurtcircuitată prin administrarea medicamentelor care blochează opiatele: naloxona și naltrexona.

Hei, omule, vrei să cumperi niște exorfine? Proprietățile grâului care dă dependență

- Atunci când le sunt administrate oamenilor sănătoși sau celor cu un apetit necontrolabil, medicamentele care blochează opiatele inhibă apetitul, poftele și consumul caloric, putând conduce însă la stări de iritare sau depresive. Acest efect este cu deosebire vizibil în cazul produselor alimentare din făină de grâu.

Aproape că nu există un alt aliment care să aibă efecte atât de puternice ca grâul asupra sistemului nervos central. În afara etanolului din alcool (cum ar fi cel din vinul tău favorit), grâul este unul din puținele alimente care transformă comportamentul, induce efecte euforice și generează sevraj la eliminarea sa din alimentație. În mod paradoxal, aproape nimeni nu și-a dat seama de acest lucru, până la recentele studii efectuate asupra pacienților schizofrenici.

ÎNVINGEREA POFTELOR NOCTURNE

Larry s-a luptat cu greutatea excesivă de când își aduce aminte, fără să înțeleagă însă de ce are tendința constantă de a se îngrășa. Face foarte des exerciții fizice, de multe ori chiar exagerând. O plimbare cu bicicleta pe o distanță de 80 de kilometri sau o drumeție de 25 de kilometri prin deșert ori prin pădure nu este nimic neobișnuit pentru el. Are un serviciu care îl obligă să călătorească tot timpul, aşa că a vizitat foarte multe regiuni din America. De pildă, în cele din sud-vest obișnuia să facă drumeții de câte șase ore. Mai mult decât atât, Larry este un om conștient de corpul său, care a adoptat în mod deliberat o dietă sănătoasă. Nu consumă foarte multă carne roșie, evită grăsimile, dar consumă din plin fructe și legume și desigur, „sănătoasele cereale integrale”.

Larry a ajuns la mine din cauza unei aritmii cardiace, problemă pe care am rezolvat-o cu ușurință. Analizele săngelui s-au dovedit însă un dezastru: glicemia îl situa în rândul diabeticilor, procentul trigliceridelor era prea ridicat, de 120 mg/dl, colesterolul „bun” HDL era prea redus, la un nivel de 37 mg/dl, iar 70% din colesterolul „rău” LDL era alcătuit din substanțe care generează probleme cardiace. Nici tensiunea sanguină nu era prea bună, valoarea sistolică fiind de 170 mmHg, iar cea diastolică de 90 mmHg. Peste toate, având o înălțime de 1,72 m și o greutate de 110 kilograme, Larry era supraponderal, având un surplus de 36 de kilograme.

„Nu înțeleg, mi-a spus el. Fac mai multe exerciții fizice decât toate persoanele pe care le cunosc. De fapt, chiar îmi plac exercițiile fizice. Dar orice aş face, îmi este imposibil să slăbesc!” Mi-a spus apoi căte

diete a ținut: una bazată integral pe orez, alta bazată pe shake-uri de proteine, programe de detoxificare... A apelat chiar și la hipnoză. Întotdeauna a slăbit câteva kilograme, dar le-a pus imediat la loc după renunțarea la respectivul regim. Singurele excese pe care le făcea, a recunoscut el, erau datorate poftelor nocturne: „Am frecvent astfel de pofte. După ce mănânc seara, nu pot rezista tentației de a mai ronțai câte ceva. Încerc să consum întotdeauna numai produse sănătoase, cum ar fi covrigiile din grâu integral sau biscuiții din multicereale pe care îi mănânc cu iaurt dietetic. Nu mă pot abține totuși să consum astfel de produse toată seara, până când mă duc la culcare. Nu înțeleg ce se întâmplă. Tot ce știu este că seara nu mă pot opri din mâncat.”

I-am recomandat imediat lui Larry să elimine din alimentația sa cel mai puternic stimulent al apetitului: grâul. S-a uitat la mine indignat, la fel ca și copiii cărora părinții le interzic să mai mănânce dulciuri. În final, a oftat și a fost de acord să facă o încercare. Având patru copii adolescenti, eliminarea din casă a tuturor produselor făinoase din grâu nu era deloc un lucru ușor, dar Larry și soția sa au făcut totuși un efort în această direcție.

Larry s-a întors în biroul meu șase săptămâni mai târziu. Mi-a spus că poftele nocturne i-au dispărut după primele trei zile de regim. După ce își lua cina, nu mai simțea nevoie să ronție nimic. Mai mult decât atât, a constatat că apetitul în timpul zilei i s-a redus considerabil, iar dorința de a lua gustări între mese i-a dispărut complet. Cu această ocazie, a recunoscut că nu mai consumă nici pe departe la fel de multe calorii ca înainte. Dat fiind că nu a făcut mai multe exerciții fizice ca înainte, nu a slăbit în această perioadă de timp „decât” cinci kilograme. Ceea ce este mai important însă este faptul că și-a redobândit controlul asupra apetitului și asupra poftelor sale, pe care îl pierduse aproape complet în anii anteriori.

GRÂUL ESTE UN STIMULENT AL POFTEI DE MÂNCARE

Dependenții de cocaină și de heroină care își injectează droguri în colțurile întunecate ale localurilor rău famate nu sunt deranjați de faptul că își introduc în corp substanțe care le tulbură echilibrul mental. Ce se întâmplă însă cu cetățenii obișnuiți, care respectă legea și care sunt preoccupați de bunăstarea și sănătatea lor, ca tine și familia ta? Pun pariu că din punctul tău de vedere, astfel de substanțe care modifică mintea

Hei, omule, vrei să cumperi niște exorfine? Proprietățile grâului care dă dependență

se referă mai degrabă la alcoolurile tari decât la cafea sau la o bere în plus într-un weekend. Te-ai gândit însă vreodată că grâul pe care îl consumi zilnic este cel mai activ aliment care alterează mintea?

Așa este: grâul este un *stimulent* al apetitului. El te face să îți dorești să mănânci *mai mult* – mai multe prăjitură, mai multe fursecuri, mai mulți covrigi, mai multe dulciuri, mai multe brioșe, mai multe rulouri, mai multe sandvișuri, mai multă pizza – și să bei mai multe băuturi răcoritoare. Grâul stimulează apetitul pentru toate tipurile de produse alimentare, nu doar pentru cele din făină de grâu. În plus, grâul în sine acționează ca un drog în cazul anumitor oameni, generând efecte neurologice specifice care pot fi neutralizate cu ajutorul medicamentelor administrate consumatorilor de droguri.

Dacă respangi ideea de a consuma medicamente precum naloxona, ai putea să te întrebă: „Oare ce s-ar întâmpla dacă în loc să blochez efectele grâului asupra creierului meu pe cale chimică aş renunța complet la alimentele din grâu?” Ei bine, exact această întrebare mi-am pus-o și eu. Dacă vei reuși să tolerezi efectul de sevraj (care poate fi destul de neplăcut, dar nu este dăunător, exceptând iritarea și revolta cu care s-ar putea să-ți răspundă consoarta, prietenii și colegii), foamea și poftele se vor diminua, vei consuma mai puține calorii, starea de spirit îți va deveni mai pozitivă și bunăstarea îți se va amplifica, vei slăbi, iar grăsimea abdominală îți va dispărea.

Cine înțelege că grâul, și îndeosebi exorfinele din gluten, au potențialul de a genera o stare de euforie și un comportament dependent, stimulând pofta de mâncare, realizează simultan că are la dispoziție un instrument neprețuit de control al greutății: cine renunță la grâu slăbește automat!