

Wiele różnych schorzeń, zarówno fizycznych, jak i psychicznych, ma bezpośredni związek ze spożywaniem „czystego”, rafinowanego cukru, czyli sacharozy.

W 1973 roku Amerykańska Fundacja Informacji Cukrowej przegrała batalię z Federalną Komisją Handlu i zmuszona została do zamieszczenia w ogólnokrajowych miesięcznikach pełnotronicznych informacji o tym, że rozpowszechniała wcześniej kłamstwa twierdząc, iż małe dawki cukru przed posiłkiem „zmniejszają” apetyt oraz, że skoro węglowodany są ludziom potrzebne, to właśnie cukier jest najlepszym i najlepiej smakującym węglowodanem.

Dla większości konsumentów węglowodany kojarzą się z żywnością naturalną, pełnymi ziarnami zbóż, którymi ludzie odżywiali się od tysięcy lat. Tylko nie-

Ofiarami tego przekłamania padali także ci, którzy sięgają po produkt dopiero po dokładnym przeczytaniu informacji o tym, co on zawiera. Choć wymóg dokładnego podawania wartości pokarmowych na opakowaniach był jak najbardziej przestrzegany, to wystarczyło umieszczanie rafinowanych węglowodanów razem z innymi nierafinowanymi i sumowanie ich w ogólną zawartość węglowodanów, by legalnie przemycać cukier – rafinowaną sacharozę. A tej konsumenci zaczęli unikać. Powoli przebijała się bowiem do świadomości wiedza, że słowo „cukier” odnosi się do całej grupy substancji, które są podobne, ale nie identyczne. Cu-



Słodka trucizna

liczni wiedzą, że chemicy na swoje potrzeby wymyślili tę nazwę dla wyodrębnionych w laboratoriach cukrów.

Takie utrwalające się w świadomości rozumienie słowa „węglowodany” i przez to kojarzenie cukru rafinowanego z czymś naturalnym i zdrowym umożliwiło „słodkim” producentom rozsądne wprowadzanie konsumentów w błąd.

krem jest glukoza znajdująca się wraz z innymi cukrami w owocach i warzywach, a także dekstroza wydobywana syntetycznie ze skrobi. Fruktaza jest cukrem owocowym, maltoza pochodzi ze siodu, zaś laktoza to cukier mleczny. Odróżnia je od sacharozy inna struktura chemiczna i zdecydowanie różny sposób wpływania na organizm. Dla człowie-

ka szczególnie ważna jest glukoza. To podstawowa substancja metabolizmu wszystkich roślin i zwierząt. Sporo produktów żywnościowych zamienianych jest w procesie trawienia na glukozę, która jest zawsze obecna w naszej krwi, dlatego nazywana jest cukrem krwi.

Niepostrzeżenie właściwości tego ważnego

dla organizmu ludzkiego cukru propagatorzy spożywania rafinowanej sacharozy zawłaszczyli na swoje potrzeby. W powodzi prześlicznych i nachalnych „słodkich” reklam nie ma miejsca na słowo „glukoza”, bo też nie o taki cukier chodzi wytwórcom batoników, czekoladek, cukierczków, napojów, ciasteczek i mazieli, którymi reklamowe

matki faszerują reklamowe dzieci. Słowem, pełnia słodkiej energii i powszechnej szczęśliwości. Niestety, nie dla nas spożywających dziś niewyobrażalne ilości tych wyrobów.

Bo cukier rafinowany jest sprawcą wielu dolegliwości trawiennych. Blokuje wydzielanie soków żołądkowych oraz wpływa hamująco na naturalną zdolność ruchową żołądka. Proces trawienia cukru nie zaczyna się w ustach, tak jak ma to miejsce w przypadku produktów zbożowych, ani też w żołądku, gdzie trawione

Cukier rafinowany jest szkodliwy, gdy jest spożywany przez ludzi, ponieważ dostarcza tylko to, co żywieniowcy określają jako „puste” lub „gołe” kalorie. Brak w nim naturalnych substancji mineralnych, które obecne są w korzeniu buraka cukrowego. Co więcej, cukier jest gorszy od innych rzeczy, ponieważ drenuje i wypłukuje z organizmu cenne witaminy i substancje mineralne z powodu wymagań procesu trawienia, detoksykacji i eliminacji, co wpływa na cały system.

jest mięso. Gdy cukry są spożywane same, przechodzą szybko przez żołądek do jelita cienkiego. Gdy cukier jemy w połączeniu z innymi produktami – mięsem czy chlebem, na pewien czas zatrzymuje się on w żołądku i „czeka”, aż chleb i mięso zostaną strawione. Tam pod wpływem wilgoci i ciepła szybko przechodzi fermentację kwasową.

Równowaga jest tak ważna dla naszych ciał, że mamy wiele dróg, aby zabezpieczyć się przed nagłym szokiem spowodowanym dużym spożyciem cukru. Substancje mineralne, takie jak sód (z soli), potas i magnez (z roślin) oraz wapń (z kości), są mobilizowane i wykorzystywane w przemianie chemicznej; wytwarzane zostają neutralne kwasy, które próbują przywrócić równowagę kwasowo-zasadową krwi do normalnego stanu. Spożywany codziennie cukier powoduje wytworzenie ciągłego stanu nadmiernego zakwaszenia i konieczne staje się pobieranie coraz większej ilości pierwiastków z głębi ciała w celu przywrócenia równowagi. W końcu w celu zabezpieczenia krwi, z kości i zębów zostaje pobrane tyle wapnia, że powstaje próchnica i rozpoczyna się ogólne osłabienie.

Człowiek bardzo wczesnie nauczył się, że nieprawidłowe połączenie żywności może mieć zły wpływ na jego organizm. Gdy rozboleł go brzuch po zjedzeniu surowych owoców z ziarnem, nie sięgał, tak jak my dziś, po tabletkę hamującą wydzielanie kwasu. Zapamiętał, że taki pokarm mu szkodzi. Zaś na obżarstwo poskutkowały normy religijne i przykazania. W większości religii do dziś jest ono grzechem głównym. Niestety, nie ma specjalnych ostrzeżeń religijnych ani przykazań dotyczących rafinowanego cukru, ponieważ w czasach, kiedy spisywano święte księgi, nie występował problem z jego nadużywaniem.

Dzisiaj nasze nowoczesne żywienie wprawdzie uwzględnia normy dostarczania odpowiedniej ilości kalorii i substancji odżywczych, jednak wciąż dalekie jest od zdrowego, naturalnego wzorca. Powszechne stało się przypadkowe jedzenie w biegu dań i przekąsek, które są zbyt tłuste, za słone, za słodkie i wiecznie świeże dzięki chemii. Taki posiłek fermentuje i gnije w przewodzie pokarmowym. Enzymatyczne

trawienie żywności przygotowuje ją do wykorzystania przez nasze ciała, natomiast rozkład bakteryjny czyni ją dla nich nieprzydatną. Pierwszy proces daje nam substancje odżywcze, drugi truciznę. Oczywiście ciało wydała trucizny z moczem i poprzez pory.

Organizm wypracowuje tolerancję dla tych trucizn, tak jak dopasowuje się stopniowo np. do wchłaniania heroiny. Ale nie jest to stan pożądany, zważywszy na dyskomfort wynikający z akumulacji gazu, ze złego oddechu oraz cuchnących czy choćby nieprzyjemnych zapachów.

Jest jeszcze jedna, bodaj najcięższa i najokrutniejsza z krzywd, jaką ludzie zafundowali sobie sięgając po rafinowaną sacharozę. Zaczęło się to w wieku XVIII, gdy cukier pokonał drogę od recepty aptekarskiej do produkcji słodczy. W następnym stuleciu zaczęła gwałtownie rosnąć liczba osób nieproporcjonalnie i chorych umysłowo, których zamykano w szpitalach. Według historyków, w Wielkiej Brytanii wielkie odosobnienie chorych umysłowo ruszyło w końcu XIX wieku, kiedy spożycie cukru wzrosło w ciągu dwustu lat od szczypty poprawiającej smak w beczce piwa do ponad dwóch milionów funtów rocznie. W tym okresie londyńscy lekarze zaczęli dostrzegać i odnotowywać nieuleczalne fizyczne objawy „sugar blues”. Pojęciem tym uczeni określają zespół fizycznych i umysłowych problemów spowodowanych spożywaniem przez ludzi rafinowanej sacharozy, zwanej powszechnie cukrem.

Nadmierna ilość cukru ma wpływ na każdy narząd organizmu. Początkowo jest magazynowany w wątrobie w formie glukozy (glikogenu). Ponieważ pojemność wątroby jest ograniczona, dzienny pobór cukru rafinowanego (powyżej wymaganej ilości naturalnego cukru) szybko powoduje, że wątroba rozszerza się jak balon. Gdy wątroba jest wypełniona do swojej maksymalnej objętości, nadmiar glikogenu powraca do krwi w formie kwasów tłuszczowych, które zostają przeniesione do każdej części ciała i magazynowane w najmniej aktywnych miejscach: na brzuchu, pośladkach, piersiach i biodrach.

Gdy te stosunkowo nieszkodliwe miejsca są całkiem wypełnione, kwasy tłuszczowe zostają następnie rozprowadzane do aktywnych narządów, takich jak serce i nerki. To powoduje osłabienie ich funkcji; w końcu tkanki ulegają degeneracji i zmieniają się w tłuszcz. Organizm jako całość zostaje uszkodzony w wyniku ich obniżonej zdolności działania i powstają zakłócenia ciśnienia krwi.

Dzisiaj światowi pionierzy psychiatrii ortomolekularnej twierdzą, że choroby psychiczne są mitem i że zaburzenia emocjonalne mogą być pierwszym symptomem oczywistej niezdolności organizmu danego człowieka do zwalczania stresu uzależnienia od cukru.

Badania kliniczne dzieci psychotycznych, nadaktywnych, a także z uszkodzeniami mózgu wykazywały uzależnienie od wysokiego poziomu cukru w diecie u wielu spośród nich, a ich organizm nie radził sobie z przyswajaniem go.

Wywiad dotyczący historii diet pacjentów diagnozowanych jako schizofrenicy ujawnia, że wybierana przez nich dieta jest bogata w słodycze, cukierki, kawę, napoje z kofeiną i żywność przygotowaną z użyciem cukru.

Żywność ta stymuluje nadnercza, więc powinna być eliminowana lub ściśle ograniczona – stwierdził dr John Tintera, który w latach 40. ubiegłego wieku przypomniał o doniosłej roli systemu endokryologicznego, szczególnie gruczołów nadnerczy, w „patologicznym działaniu

mózgu” lub „mózgu leniwym”. Dr Tintera analizując dwieście przypadków leczenia, których powodem był brak odpowiedniej produkcji hormonu kory nadnerczy lub brak równowagi między tymi hormonami, odkrył, że pacjenci uskarżali się podobnie jak ci z nietolerancją organizmu na cukier. Tymczasem uczucie zmęczenia, nerwowość, depresja, alergie i niskie ciśnienie krwi to klasyczny zestaw symptomów sugar blues.

Naukowe publikacje dr. Tintery nie spotkały się w świecie medycznym z przychylnością. Podkreślał w nich zależność leczenia, poprawy czy złagodzenia objawów i dolegliwości od odtworzenia normalnych funkcji całego organizmu. Zalecał odpowiednią dietę, wprowadzał daleko idące trwale zakazy używania cukru w jakiegokolwiek postaci i pod jakimkolwiek pretekstem. Wielokrotnie mówił, że „nie da się przecenić doniosłości diety”. Nie słuchano Tintery, gdy sugerował, że alkoholizm jest związany z uszkodzeniem nadnerczy wskutek nadużycia cukru.

Dziś już nie oburza lekarzy zastrzeżenie, iż nikt nie

Nadmiar cukru wywiera silny negatywny efekt na funkcjonowanie mózgu. Kluczowym czynnikiem w jego prawidłowym działaniu jest kwas glutaminowy, żywotny składnik znajdujący się w wielu roślinach. Witaminy B odgrywają główną rolę w podziale kwasu glutaminowego na antagonistyczne-dopełniające składniki, które generują reakcje mózgu takie jak „działanie” lub „kontrola”. Witaminy B są wytwarzane między innymi przez symbiotyczne bakterie, które żyją w naszych jelitach. Kiedy spożywamy codziennie rafinowany cukier, bakterie te marnieją i umierają, co powoduje spadek naszego zasobu witaminy B. Nadmiar cukru powoduje senność i drastyczny spadek naszej zdolności oceny i zapamiętywania.



Fot. Marek Dolecki

Powszechne stało się przypadkowe jedzenie w biegu dań i przekąsek, które są zbyt tłuste, za słone, za słodkie i wiecznie świeże dzięki chemii.

powinien zaczynać tego, co nazywa się „leczeniem psychiatrycznym”, bez wcześniejszego przeprowadzenia testu tolerancji glukozy w celu ustalenia, czy organizm danej osoby jest zdolny do przyswajania cukru. Medycyna prewencyjna idzie dalej i sugeruje, żebyśmy nie myśleli, że wszystko jest w porządku, skoro mamy sprawne nadnercza i nasz organizm radzi sobie z przyswajaniem cukru. Lepiej nie czekajmy na sygnały ich uszkodzenia.

PS W kolorowych czasopismach, dysponujących „wiedzą” rozwiązywania wszystkich problemów czytelników, nawet tych, których nie ma, można również znaleźć radę na zły nastrój, brak sił do życia, depresję. Zjedz czekoladkę i jeszcze coś słodkiego! Nie trzeba zgadywać, kto jest autorem takiej rady...

*Z materiałów „Nexusa”
Maciej Lutka*