

Postawić na STEWIĘ

Szukali leku na wszystkie choroby świata. Cudownego, jedyne uniwersum, które niczym moc czaro-dzieja z krainy Oz leczyłoby ludzi ode złego raz i na zawsze. I najlepiej by było, gdyby to coś dawało nam nieśmiertelność. Takie panaceum nie istnieje. Dlatego nazywano ich szamanami, czarownikami, niekiedy cudotwórcami, rzadziej terminem pachnącym nauką: medyk czy zielarz. Ale to oni szukali w przyrodzie naturalnych leków, które ulżyłyby w cierpieniu. I często, podpatrując zwierzęta, naszych braci mniejszych, znajdowali drzewo, krzew, owoc, grzybek czy kłącze lub źdźbło trawy, które do dzisiaj ratuje ludzi przed upadkiem w mrok choroby. Współczesna medycyna bada te listki i trawy, ale jakże często się zdarza, że o przynoszącym ulgę darze natury wie mniej niż o chorobie.

Caa-che czyli po prostu stewia

Tak właśnie jest ze stewią, niewielką roślinką setki razy słodsza od cukru, o której słyszało niewielu. A znali ją i stosowali Indianie Guarani i Mato Grosso na terenach dzisiejszego Paragwaju i Brazylii na długo przedtem zanim pojawili się tam konkwistadorzy i żeglarze ze starego świata. Nazywali ją Caa-che lub Azuca-caa, co w ich języku oznacza miodowy liść, słodka roślina. Słodzili nią potrawy i napoje, głównie herbatę mate i kawę, żuli liście, gdyż - o paradoksie - zapobiegała próchnicy. Szamani polecali ją szczególnie jako środek wzmacniający serce, układ krążenia, regulujący ciśnienie krwi. Stosowali w schorzeniach wątroby, bólach żołądka i nadkwasocie, a indiańskie piękności używały wysuszonych i sproszkowanych liści stewii jako maseczek kosmetycznych. Do Europy, a potem do Azji i na Daleki Wschód roślina ta trafiła dzięki żeglarzom, którzy docenili jej wartość, głównie dlatego, że przechowywanie wysuszonych czy też sproszkowanych liści było stokroć łatwiejsze niż bukowanie na statki skrzyń z bardzo drogim cukrem czy uciążliwym w przechowywaniu miodem. Stokroć też była słodsza. Dzisiaj, dzięki południowoamerykańskim szamanom i zielarzom, doskonale już wiemy, że jest także bardzo istotną alternatywą dla diabetyków, skazanych na różnej proveniencji słodziki, o których uczeni mają jak najgorsze zdanie. Pierwsze badania nad stewią jako środkiem słodzącym bezpiecznym dla diabetyków przeprowadzono w Paragwaju, ojczyźnie „słodkiej rośliny”. Wykazały, że po podaniu 25 dorosłym osobom cierpiącym na cukrzycę wywaru z suszonych liści stewii, poziom glukozy we krwi po 6 godzinach zmniejszył się u nich o ponad 35 proc. w stosunku do stanu wyjściowego. W czasie II wojny światowej rząd Wielkiej Brytanii, wobec poważnych trudności aprowizacyjnych związanych z zaopatrzeniem rynku i armii w cukier, poważnie rozważał możliwość rozpoczęcia na masową skalę uprawy stewii. A skoro tak, to warto przyjrzyć się tej roślinie bliżej.

Bez kalorii, nietoksyczna

Współczesna medycyna zajęła się stewią dopiero pod koniec XIX w. Jej klasyfikacji botanicznej - została zaliczona do astrowatych - podjął się szwajcarski przyrodnik Bertoni, zaś chemik dr Rebaudi (stąd medyczna nazwa: Stewia Rebaudiana Bertoni) jako pierwszy zbadał substancję odpowiedzialną za słodki smak liści. W publikacji z 1918 roku Bertoni podkreślił ogromne walory zdrowotne stewii oraz znaczenie jako substancji słodzącej, która - jego zdaniem - mogła zastąpić stosowaną już wtedy, szkodliwą sacharynę. Uwypuklił także jej zalety, jak nietoksyczność, możliwość stosowania w postaci naturalnej jako ususzone, sproszkowane liście. Swój intensywny słodki smak z lekką nutą ziołową zawdzięcza stewiozynom znajdującym się w liściach, również rebaudiozynom i dulkozydom. Prócz tego zawiera białka, substancje tłuszczowe, bogaty asortyment cennych minerałów i mikroelementów takich, jak: wapń, potas, magnez, żelazo, chrom, mangan, selen, krzem, kobalt, cynk. W jej skład wchodzi również szereg witamin z grupy B, witamina C, beta-karoten itp., zmniejszając tym samym częstotliwość przeziębień i grypowych infekcji. Zdaniem naukowców posiada jeszcze kilkaset innych substancji biologicznie czynnych, których dotąd nie udało się zidentyfikować. Bezspornie największą zaletą tej rośliny, nie tylko z punktu widzenia chorego na cukrzycę, jest to, że mimo zdecydowanej, intensywnej słodkości, jest bezkaloryczna, a nawet dodawanie do napojów i potraw syropu ze stewii nie podnosi poziomu cukru we krwi.

Wspomaga natomiast utratę nadwagi przez redukcję apetytu na potrawy tłuste, a przede wszystkim na słodkie. W przeciwieństwie do cukru nie powoduje procesów fermentacyjnych w jelitach. Ze względu na to, że nie ulega rozkładowi do temperatury 200 st. C można ją bez ograniczeń stosować do produkcji galaretek, marmolad i wypiekania wszelkich ciast i ciasteczek. Oczywiście nie zamieni się w karmel, nie zrumieni się i nie nada ciastom kruchości. Kalkulacja jest jednak szokująca: dwie łyżeczki sproszkowanych liści „słodkiej rośliny” odpowiadają szklance cukru! Bardzo ważnym atutem stewii jest nie tylko jej nietoksyczność, ale właściwości bakteriobójcze, co potwierdziły doświadczenia naukowe. Badania chromatograficzne nad kilkoma niezidentyfikowanymi związkami zawartymi w ekstrakcie stewii wykazały, że jeden z nich naturalnie zwalcza bakterie ropy błękitnej, znanej z tego, że atakuje ludzi o obniżonej odporności fizycznej, powoduje zakażenia wewnątrzszpitalne, a także jest wyjątkowo groźne dla osób chorych na mukowiscydozę. Inny zaś jest naturalnym wrogiem bakterii powodującej zapalenie układu moczowego i sprzyjającej powstawaniu kamieni nerkowych. Natomiast z relacji chorych na cukrzycę, którzy zastąpili stewią cukier i słodziki, a jednocześnie pili herbatę z jej liści wynika, że zdecydowanie poprawiło się ich samopoczucie. Wielu z cukrzycą typu II odstawiło leki doustne i ograniczyło się tylko do diety, a chorzy na cukrzycę typu I mogli znacznie zmniejszyć dawki insuliny, co dało im odczuwalną poprawę komfortu psychicznego. Udowodniono także, że stewia lekko stymuluje układ nerwowy i jest naturalnym antydepresantem.

Ścisłe tajne

Chciałoby się westchnąć: do licha, skąd ci indiańscy szamani długo przed Cortezem i Pizarrem wiedzieli co ta stewia w sobie kryje? Gdy przyjrzymy się karierze tej dorastającej do 80 cm rośliny, jaką zrobiła w Japonii, gdzie tylko syropu z niej przemysł spożywczy produkuje kilkanaście tysięcy ton rocznie oraz w Chinach, Indiach, Korei czy Izraelu, to aż ciśnie się na usta pytanie: dlaczego Unia Europejska nie dopuszcza stewii do powszechnego użytku?! Uprawiana jest tylko przez hobbystów i krąży jako „ziółtko” użytkowane na własną odpowiedzialność. Ponieważ można spokojnie wysunąć tezę, że stewia jest prawdziwym błogosławieństwem nie tylko dla diabetyków, ale dla wszystkich dotkniętych chorobami cywilizacyjnymi, kuriozalne wydaje się, że prawie nikt u nas nie zna tej rośliny, nikt jej nie reklamuje, jakby nikomu nie zależało na tym, żeby wieść o niej dotarła do społeczeństwa. A przecież każdy lekarz doskonale wie, że cukrzyca należy do najgroźniejszych chorób cywilizacyjnych! Dzisiejsza medycyna stoi na stanowisku, że nie istnieje żadne lekarstwo ani zabieg (to się akurat ostatnio zmienia, o czym pisaliśmy w poprzednich numerach „Cukrzyca a zdrowie”) mogący wyleczyć cukrzycę, a jedynym specyfikiem jest insulina. Z drugiej zaś strony już w dwudziestą piątą rocznicę jej odkrycia (została odkryta w 1922 przez Fredericka Bantinga i jego asystenta Charlesa Besta), a więc ponad osiemdziesiąt lat temu, oficjalnie ogłoszono, że wcale nie jest tak skuteczna jak się wydaje. Np. w USA cukrzyca jest trzecią w kolejności przyczyną umieralności. Przed nią są choroby układu krążenia i nowotwory. Mimo miliardowych sum zainwestowanych w badania naukowe związane z poszukiwaniem nowych metod diagnostycznych, leków, lepszych możliwości aplikowania insuliny, zachorowalność na cukrzycę nie maleje. Wręcz przeciwnie, rośnie w szokującym tempie. W ostatnich kilkudziesięciu latach wzrosła o 1800 procent! Dlaczego więc Europa, w tym także Polska, tak uporczywie od lat broni się przed ujawnieniem wszystkich walorów stewii, o której wiedzą tylko ciekawscy hodowcy, botanicy, smakosze i zielarze? Żadnej reakcji nie wywołała również decyzja władz Stanów Zjednoczonych, które ostatnio zezwoliły na jej import, legalną uprawę, przetwórstwo i dopuściły do oficjalnego obiegu. Świadomie używam określenia „ostatnio”, ponieważ w roku 1991 Kongres zakazał, niemal jak w czasach prohibicji w epoce Ala Capone, importu stewii na teren USA, jako produktu niebezpiecznego dla życia i zdrowia, co wywołało konsternację w środowiskach medycznych. Unia Europejska do dzisiaj uporczywie twierdzi, że badania nad stewią są zbyt pobieżne i niewystarczające, a więc nie wiadomo do końca co się w niej kryje. A skoro tak, to nie można dopuścić jej do powszechnego obrotu! Bo może jednak na coś szkodzi, albo w czymś przeszkadza! Otóż szkodzi i przeszkadza, ale nie człowiekowi, nieistotne, choremu na cukrzycę, nadciśnieniu czy też zdrowemu. Przeszkadza interesom wielkich koncernów farmaceutycznych. I tu jest przysłowiowy pies pogrzebany.

Janusz Niczyporowicz