

Cukier zamknij na klucz

Przez tysiące lat ludzkość nie doświadczyła tak brutalnej zmiany pożywienia, jak w ostatnim stuleciu. Sto lat temu spożycie cukru na osobę wynosiło 1 kg rocznie. Obecnie dochodzi do 80 kg!

Rozmowy z Leną Osińską

- Jak ważna jest trzustka w naszym organizmie?

- Ten narząd uczestniczy w procesie trawienia, który spełnia dwie zasadnicze funkcje - produkuje ważne fermenty trawienne oraz przez specjalne komórki, tzw. wysepki Langerhansa, które wytwarzają hormon insulinę i działają jako gruczoł wydzielania wewnętrznego, reguluje przemianę węglowodanową ustroju. Przyroda dała nam naturalne węglowodany, czyli cukry, bezpieczne dla naszego zdrowia. Są one niezbędne dla dobrego funkcjonowania naszego organizmu. Ale model żywienia w ostatnim czasie zmienił się tak gwałtownie, że trzeba o tym mówić i ciągle przypominać, jeśli nie chcemy się zamienić w monstrualne wagowo potwory, w dodatku chore. Przez tysiące lat ludzkość nie doświadczyła tak brutalnej zmiany pożywienia, jak w ostatnim stuleciu. Sto lat temu spożycie cukru na osobę wynosiło 1 kg rocznie. Obecnie dochodzi do 80 kg! Praktycznie cukier jest wszechobecny w artykułach spożywczych występujących na półkach sklepowych. Dodawany jest właściwie do wszystkiego: do wszelkiego pieczywa (nie tylko do ciastek), do wszystkich przetworów (nawet mięsnych). Jeśli ktoś mówi, że nie sładzi herbaty czy kawy i nie kupuje bezpośrednio cukru rafinowanego, to kupuje go w pozostałych produktach spożywczych, tak niewinnych, jak majonez, musztarda, ketchup, wędlina

itd. Gdyby komuś chciało się prześledzić nie półki sklepowe i etykiety na produktach, ale zwiedzić taśmy produkcyjne w przemyśle spożywczym, chyba nie kupiłby żadnego produktu paczkowanego. Ci, którzy dumnie przysadzają tzw. słodzikami, uważając że nie obciążają w ten spo-

sób trzustki cukrem, też są w błędzie. To też nie jest bezpieczne dla tego narządu trawiennego. Tylko jedzenie produktów nieprzetworzonych chroni nas przed nadmiarem cukru.

- Dlaczego cukier i spożycie takich produktów (głównie reklamowanych) jak piwo, coca-cola, napoje gazowane, frytki, chipsy, lody, desery, pieczywo, słodycze pod każdą postacią jest tak niebezpieczne dla naszego zdrowia?

- Ponieważ nadmiar cukru w organizmie zakłóca pracę flory bakteryjnej. Niszczona jest to, co dla naszego ustroju jest przyjazne, a rozwijają się drożdże, pleśnie i grzyby, stwarzając sprzyjające środowisko dla wszelkiego rodzaju pasożytów. One potem zasiedlają nasze narządy wewnętrzne i zaczynają rządzić nami na różne sposoby. I tak np. przywra trzustkowa, zaburza przyswajanie cukru. Pasożyty tworzą mikotoksyny, które obniżają odporność, okradają nas z cennych witamin i mikroelementów oraz pierwiastków śladowych, takich jak chrom, cynk czy wanad, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania trzustki. Wiele spożywanych produktów zbożowych skażonych jest pasożytem o nazwie sporysz, który ma działanie halucynogenne. W połączeniu z alkoholem potęguje działanie każdego z nich. Może to tłumaczyć dziwne zachowania i wypowiedzi po ich spożyciu. Sam sporysz może powodować popadanie w dewocję, słyszenie głosów, brak poczucia rzeczywistości lub emocji, nietypowe zachowania, okrutne wypowiedzi, wydawanie złych opinii na temat osób lub rzeczy. Nadmiar frytek, chipsów, popijanych piwem, powoduje zachowania podobne do tych, jakie występują po zażyciu narkotyków. Te trzy wymienione produkty znajdują się na liście indeksu glikemicznego, na najwyższej pozycji, co oznacza, że najbardziej obciążają





pracę trzustki. Dlatego wśród piwośzy najwięcej jest otyłych, z charakterystycznym „mięśniami piwnym”.

- Dwieście lat temu cukier był zamknięty w cukiernicy na klucz, żeby nie dostały się do niego dzieci...

- W ten sposób rodzice chronili swe pociechy przed tym „niewinnym” narkotykiem. A dziś model odżywiania tak się zmienił, że rodzice i dziadkowie częściej swoje pociechy słodzycami w nagrodę, niszcząc im zdrowie. Za dwadzieścia lat, kiedy dopadnie je cukrzyca, będą zganiłi na genetykę, zapominając, że to oni sami, w rzekomej trosce, przyczynili się do degeneracji następnego pokolenia. Nadmiar cukru w diecie współczesnego człowieka powoduje agresję, stąd tyle jej wśród dzieci, młodzieży i dorosłych. Czy rodzice, kupując dla rodziny coca-cole, zdają sobie sprawę z tego, że w jednej, półtoralitrowej butelce znajduje się równowartość 35 kostek cukru? Im ten napój jest chłodniejszy, tym trudniej poczuć smak słodczy, stąd zapewne przechowywany jest w sklepach w firmowych, darmowych lodówkach. To przerażające!

- Jakie spustoszenie może wywołać cukier w naszym organizmie?

- Powoduje niedobór witaminy B₁. Tymczasem ta właśnie witamina jest potrzebna do właściwego przyswajania węglowodanów. Cukier, jak i inne skrobie rafinowane (biała mąka, biały ryż itd.), jest zupełnie pozbawiony witaminy B₁. Sytuacja ta zmusza organizm do pobierania jej z zapasów nagromadzonych w organizmie, co prowadzi do powstawania znacznych niedoborów. Brak tej witaminy to neurastenia, zmęczenie, apatia, depresja, trudności z koncentracją i pamięcią oraz wiotczenie mięśni. A potem dziwimy się, że mamy trudną młodzież i dzieci, które nie chcą się uczyć. Ponieważ taki organizm jest zatruty, to wysyła ciągły

sygnał zapotrzebowania na skrobię, bo właśnie ona jest lekkostrawna, a ponadto wchłania toksyny. Jej właściwości wykorzystywane są przy wielu zatruciach pokarmowych. Wystarczy przez kilka dni jeść tylko gotowane ziemniaki (oczywiście popijać wodą), żeby gruntownie oczyścić organizm. Dawniej w diecie gościł naturalny kisiel z mąki ziemniaczanej, np. z żurawiną, który spełniał podobne funkcje. Można w tym miejscu podać przykład pewnej młodej kobiety cierpiącej przez lata na zwyrodnieniowy artretyzm. Wynikał on z błędów żywieniowych. Mieszkała z matką, a jej choroba nie pozwalała opuszczać mieszkania. Po śmierci matki chora przyrządziła posiłki z gotowanych w całości ziemniaków, ponieważ tylko takie pożywienie zostało w domu. Po tygodniu tej monotematycznej diety wróciła ruchomość wszystkich stawów na tyle, że mogła zająć się swoją toaletą, a po miesiącu wszystkie funkcje ruchowe wróciły do normy. Ponieważ worek ziemniaków się skończył, zmuszona była iść do pracy. Po latach kobieta ta skończyła medycynę i otworzyła własną klinikę chorób reumatoidalnych.

- Ludzkość tak daleko odeszła od natury...

- Tak bardzo, że jej zachowania stały się nienormalne. Chore narządy, cały chory układ trawienny, mają ogromny wpływ na zachowania, reakcje, myślenie, a nawet choroby psychiczne. W starożytnej grece nie było określenia na słowo cukier, ale też ludzie nie cierpieli na cukrzycę i nie mieli chorych trzustek, co najwyżej po spożyciu alkoholu, który (po cukrze) jest głównym powodem stanu zapalnego tego narządu. Bądźmy mądrym włodarzem samych siebie, a unikniemy problemów ze sobą i oszczędzimy ich innym.

• Rozmawiała Katarzyna Piotrowska



Sałatka z mleczem

3 łyżki posiekanych młodziutkich liści mniszka lekarskiego (mlecza), najlepiej zebranych z roślin nakrytych na kilka dni ciemną folią (wtedy liście tracą zielony kolor i goryczkę, a smakiem przypominają cykorię sałatową), 3-4 średnie pomidory, dwie cebule ze szczypiorkiem, sporo sałaty. Pomidory kroimy w kostkę, sałatę rozrywamy na części palcami, cebulę i szczypiorek siekamy na drobno, doprawiamy do smaku śmietaną lub jogurtem. Podajemy z ziemniakami do kolacji. Sałatka jest lekko strawna i nie obciąża naszego organizmu przed snem.