

BARBARA SIMONSOHN



STEWIA

NIEBIAŃSKO SŁODKA I ZDROWA
ALTERNATYWA DLA CUKRU I SŁODZIKÓW



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

STEWIA

BARBARA SIMONSOHN

STEWIA

**NIEBIAŃSKO SŁODKA I ZDROWA
ALTERNATYWA DLA CUKRU I SŁODZIKÓW**



**STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII**
jeszcze lepsze jutro

Redakcja: Mariusz Warda
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Tłumaczenie: Kamil Gałczyński
Zdjęcie na okładce: © K.-U. Häßler – Fotolia.com

Wydanie I
Białystok 2013
ISBN 978-83-7377-572-5

Original title: STEVIA – Sündhaft süß und urgesund
(Die Alternative zu Zucker und Süßstoffen)
© Published by arrangement with WINDPFERD Verlagsgesellschaft mbH,
87561 Oberstdorf/Germany

Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2013.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Ostrzeżenie: zawarte w niniejszej książce informacje oraz ćwiczenia zostały dobrane ze szczególną rozważą i są rozpowszechniane zgodnie z najlepszą wiedzą i zamiarami. Jednakże ani autor, ani wydawnictwo nie ponoszą odpowiedzialności za szkody jakiegokolwiek rodzaju, które powstaną w wyniku zastosowania wskazówek zawartych w niniejszej książce. Informacje zawarte w niniejszej książce służą celom edukacyjnym i popularyzatorskim. W przypadku nazw firm podawanych przez autorkę chodzi o propozycje samej autorki, a nie wydawnictwa.

SPIS TREŚCI

Przedmowa do rozszerzonego wydania 2010	13
<i>Stewia – nowe badania potwierdzają jej nieszkodliwość dla zdrowia człowieka</i>	13
Podziękowanie	19
Wstęp: stewia – tajemnica miodowych liści	23
1. Roślina	27
Stewia, zadziwiająca i wyjątkowa roślina:	
historia i botanika	27
<i>Stewia, miodowy liść i ziele lecznicze używane od stuleci</i>	27
<i>Zalety stewii</i>	30
<i>Stewia, słodzik dla diabetyków w Ameryce Południowej ...</i>	31
<i>Białe kwiaty, pokryte włoskami liście i taka słodycz!</i>	31
<i>Popyt na stewię wciąż rośnie</i>	34
Składniki i ich znaczenie	35
Domowa uprawa stewii	39
<i>Stewia jest niewymagającą rośliną</i>	39
<i>Stewia uwielbia światło i promienie Słońca</i>	41
<i>Wskazówki dotyczące komercyjnej uprawy stewii</i>	42
Produkty ze stewii do kupienia i samodzielnego zrobienia ...	44
<i>Stewia – coraz popularniejsza w Japonii</i>	44
<i>Produkty ze stewii łatwe do samodzielnego wykonania</i> ...	46
<i>Wyborne herbatki ziołowe z dodatkiem stewii</i>	48
<i>Produkty ze stewii dostępne w sklepach</i>	48
2. Dlaczego stewia?	53
Cukier – biała trucizna	53
<i>Co cukier wywołuje w organizmie</i>	54
<i>Czy przemysł cukrowniczy płaci naukowcom za „wyglądanie” swojego wizerunku?</i>	57

<i>Cukier – główna przyczyna rozpowszechnionej hipoglikemii</i>	59
<i>Także w Niemczech reklama cukru wprowadza ludzi w błąd</i>	60
<i>Mit o zdrowym brązowym cukrze</i>	62
<i>Ukryty cukier – nowe zagrożenie dla zdrowia</i>	64
<i>Zimą wyjdź na świeże powietrze zamiast napychać się czekoladą!</i>	66
<i>Naturalne słodziki ze sklepów ze zdrową żywnością – zdrowa alternatywa?</i>	67
<i>Słodziki ze sklepów ze zdrową żywnością</i>	68
<i>Miód – zdrowa alternatywa?</i>	69
<i>Brązowy cukier – „słodkie oszustwo”</i>	70
<i>Stewia jest zdrową alternatywą</i>	71
<i>Sztuczne słodziki – „przyjemność bez wyrzutów sumienia” czy też „tykająca bomba zegarowa”?</i>	73
<i>Sztuczne słodziki – interes wart miliony</i>	73
<i>Słodziki – „nowoczesne i zdrowe”?</i>	74
<i>Czy sacharyna i cyklamat wywołują raka?</i>	75
<i>Aspartam, rekordzista pod względem sprzedaży wśród dietetycznych słodzików</i>	76
<i>Aspartam rozkłada się także do formaldehydu</i>	79
<i>Czy słodziki stanowią niebezpieczeństwo dla zdrowia na dłuższą metę?</i>	80
<i>Słodziki prowadzą do zwiększonego przyjmowania kalorii</i>	82
<i>Rozwój produktu często pomija aspekty zdrowotne</i>	84
<i>Słodycz i miłość dla wielu są tym samym</i>	86
3. Stewia – równie bezpieczna jak słodka?	89
<i>Wyniki badań toksykologicznych</i>	89
<i>Stewia, znany od stuleci nieszkodliwy dla zdrowia środek spożywczy</i>	90

<i>Badania nad stewią</i>	91
<i>Kontrowersje wokół stewiolu</i>	93
Bezpieczeństwo stosowania liści stewii	95
<i>Stworzenie nowego stewiozydu</i>	96
Międzynarodowe projekty dotyczące stewii	98
<i>Rozwój w ojczyźnie stewii – Paragwaju: odrodzenie</i> <i>stewii na szerokim froncie</i>	98
<i>Szkolny projekt: stewia walczy z próchnicą</i>	99
<i>Projekt dla krajów rozwijających się</i>	100
Sytuacja w Japonii	102
<i>Stewia: od dawna dopuszczona do stosowania w Japonii</i> ...	102
<i>Rocznie w Japonii konsumuje się tysiące ton stewii</i>	103
<i>Stewia podbiła już 40% rynku słodzików</i>	104
Sytuacja prawna w Stanach Zjednoczonych	105
<i>Stewia: zabroniona jako słodzik, dozwolona</i> <i>jako suplement diety!</i>	105
<i>Czy stewia ma problem polityczny?</i>	108
<i>„Zielona rewolucja”, zainicjowana przez konsumentów</i> <i>stewii</i>	109
Sytuacja prawna w Europie	110
<i>Sytuacja w Szwajcarii</i>	110
<i>Sytuacja w Belgii</i>	111
<i>Sytuacja w Niemczech</i>	113
4. Zdrowotne zalety stewii	121
<i>Stewia jako lek w medycynie ludowej</i>	121
<i>Stewia – idealny słodzik dla diabetyków i zapobiegający</i> <i>cukrzycy</i>	125
<i>Cukrzyca – groźna choroba społeczna</i>	125
<i>Naturalne środki pomagające diabetykom</i>	127
<i>Rozkosz bez wyrzutów sumienia jest możliwa dzięki</i> <i>stewii</i>	130
<i>W razie cukrzycy – jedz dużo owoców i warzyw!</i>	132

Stewia pomaga przy hipoglikemii – niebezpieczne niedocukrzenie i pierwsze ostrzeżenie przed cukrzycą	134
<i>Hipoglikemia – nieznaną, lekceważoną chorobą milionów</i>	135
<i>Niedocukrzenie, przyczyna rosnącej przestępczości wśród nieletnich?</i>	139
<i>Zalecenia dotyczące odżywiania w przypadku zachowań na hipoglikemię</i>	140
Stewia – pomaga w razie ataku Candidy oraz grzybicy	142
Stewia – duża pomoc w walce z nadwagą	145
Stewia pomaga przy problemach z zębami	151
<i>Stewia zapobiega próchnicy</i>	151
<i>Pasta do zębów: z cukrem na próchnicę?</i>	153
Stewia jako kosmetyk i pomoc w problemach ze skórą	155
<i>Piękna skóra dzięki stewii</i>	155
<i>Choroby skóry</i>	157
Opowieści konsumentów	158
5. Przepisy	161
Świadomy wybór przepisów	161
<i>Jak samemu zrobić ekstrakt ze stewii</i>	164
<i>Herbaty ze stewią</i>	165
<i>Soki z dodatkiem stewii</i>	167
<i>Kremy i sosy</i>	169
<i>Śniadania</i>	172
<i>Obiady</i>	173
<i>Ciasta ze stewią</i>	176
<i>Zdrowe łąkocie</i>	181
<i>Budynie, kompoty, dania z twarogiem</i>	186
<i>Lody</i>	189
<i>Salatki owocowe</i>	191
<i>Napoje</i>	192
<i>Marmolady ze stewią</i>	194

6. Stewia od A do Z	199
7. Załącznik	211
<i>Organizacje promujące stewię</i>	211
<i>O autorce</i>	212
Bibliografia	215
<i>Raporty naukowe</i>	215
<i>Gazety i czasopisma</i>	219
<i>Książki poświęcone stewii</i>	221
<i>Inne książki promujące tematykę prozdrowotną</i>	222
Przypisy	227

PRZEDMOWA DO ROZSZERZONEGO WYDANIA 2010

Stewia - nowe badania potwierdzają jej nieszkodliwość dla zdrowia człowieka

Często zadawano mi pytanie. Dlaczego stewia wciąż jeszcze nie jest dopuszczona do użytku na terenie UE jako środek spożywczy? Ostatecznie, według profesora Jana Geunsa, „papieża stewii”, liści i ekstraktów ze stewii używa na całym świecie ponad 164 miliony ludzi i w związku z tym nie mają oni żadnych problemów zdrowotnych. Przeciwnie, zielone liście i uzyskiwany z nich zielony proszek działają uzdrawiająco – przekonasz się o tym czytając tę książkę.

To właśnie do stewii po raz pierwszy zastosowano uchwalone w 1989 r. unijne rozporządzenie w sprawie nowej żywności. Aby otrzymać dopuszczenie, musiała ona uzyskać ekspertyzę naukową, potwierdzającą jej nieszkodliwość jako środka spożywczego. Jest to trudne w przypadku naturalnego produktu składającego się z dziesiątek, o ile nie setek składników.

Poza tym, stężenie tych składników waha się w zależności od rodzaju gleby, klimatu, rodzaju i sposobu przetworzenia. Zwolennicy stewii krytykują fakt, że już co najmniej na dziesięć lat przed wejściem w życie tego rozporządzenia, miodowe liście i produkty z nich wytwarzane, były sprzedawane na szeroką skalę – w samej tylko Belgii w 1989 roku sprzedano 9 mln ton.

Jeżeli dziś miałyby być wprowadzone do spożycia ziemniaki, oberżyna lub pomidory, które też pochodzą z Ameryki Południowej, napotkałyby one podobne problemy. Dobrze

poinformowani twierdzą, że rozporządzenie w sprawie nowej żywności i tak wkrótce przestanie obowiązywać. Światowa Organizacja Handlu WTO krytykuje je jako rozporządzenie, które ma blokować importowanym towarom wstęp na rynek europejski. Jest to oczywiście nie do pogodzenia z oficjalnie głoszonym postulatem o wolnym handlu.

Pierwszy wniosek o dopuszczenie stewii, wystosowany przez profesora Geunsa został odrzucony przez Komitet Naukowy ds. Żywności UE. Uzasadnienie było takie: zbyt mała liczba badań naukowych, potwierdzających nieszkodliwość. Profesor nie dał się jednak zniechęcić i zgłosił nowy wniosek o dopuszczenie, jednak nie został on jeszcze rozpatrzony. Pełna treść wniosku jest dostępna na mojej stronie internetowej pod adresem www.Barbara-Simonsohn.de.

W międzyczasie ogromnie wzrosła liczba badań, które potwierdzają nieszkodliwość dla zdrowia stewii i naturalnego słodzika – stewiozydu – od niedawna określanego mianem „glikozydu stewiolowego”, wyniki są jednoznaczne. Geny kultur bakteryjnych nie ulegają modyfikacji, nie ma ryzyka zachorowania na raka, nie ma obniżenia płodności, zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn, płody pozostają zdrowe i nie ma ani słowa w literaturze medycznej o reakcjach alergicznych wywoływanych przez stewię.

Jedyne badania naukowe, które nie wykluczają działania mutagennego, to znaczy potencjalnie niebezpiecznego dla komórek (dokonanych przez J. M. Pezzutto w kwietniu 1985 r.), zostały odrzucone przez liczną rzeszę naukowców. Główne zarzuty postawione tym badaniom to: zbyt skąpa baza danych, selektywne zabijanie mutantów i błędna interpretacja wyników. Za pomocą metod zastosowanych w badaniach prowadzonych przez Pezzutto można by wykazać mutagenne działanie nawet zwykłej wody. Przyczyny uzyskania takich rezultatów upatruje się w „zanieczyszczeniach”

(Emily Procinska i inni). Być może, ten błędny i niemożliwy do powtórzenia, rezultat tych badań można wytłumaczyć faktem, że badania te były finansowane przez firmę Monsanto – producenta syntetycznego słodzika o nazwie aspartam (NutraSweet), osławionej także rozpowszechnianiem w krajach rozwijających się odmiany kukurydzy poddanej modyfikacjom genetycznym, która widzi w dopuszczeniu stewii na rynek ogromne zagrożenie dla swoich interesów.

Dopuszczenie stewii w UE jest już dla wielu obserwatorów tylko kwestią czasu. Niepozorna roślina z Paragwaju właśnie przeżywa światowy boom i nie da się już zatrzymać jej zwycięskiego pochodu. W Stanach Zjednoczonych otrzymała ona pożądaną status GRAS, co oznacza, że jest ona uważana za nieszkodliwą dla zdrowia. W Nowej Zelandii i Australii stewia została niedawno dopuszczona do użytku. W Szwajcarii stewia znajduje się w cukierkach ziołowych, produktach dietetycznych oraz napojach dla sportowców. Nawet Francja, kraj należący do UE, dała rebaudiozydowi A, słodzikowi produkowanemu ze stewii, zielone światło, na początek na dwa lata.

Światowa Organizacja Zdrowia WHO uważa maksymalną dawkę 4 mg stewiolu na kg masy ciała dziennie za nieszkodliwą dla zdrowia. Odpowiada to 12 mg rebaudiozydu A lub 9-10 mg stewiozydu. Wspólny Komitet Ekspertów FAO/WHO ds. Dodatków do Żywności JECFA przyjął tę wartość. Ponowna – pozytywna – ocena przez JECFA jest oczekiwana.

Działające na arenie międzynarodowej stowarzyszenie „Slow Food Association” w roku 2007 nadało stewii rangę „rolniczego dziedzictwa kulturowego”. Z tego „pasowania” dumna jest szczególnie ojczyzna stewii – Paragwaj (patrz także rozdział opisujący międzynarodowe projekty dotyczące stewii).

UE zmobilizowała nawet środki finansowe aby wysondować, jakie są możliwości uprawy stewii w Europie. Badania prowadzone są pod kierownictwem dr. Udo Kienlego z Uniwersytetu Hohenheim. Rezultat – cztery zbiory do roku, wyższy stopień słodkości niż w ojczyźnie stewii – Paragwaju – przeszedł najśmielsze oczekiwania i wprawił dr. Kienlego w euforię. Wreszcie zaistniała lukratywna alternatywa dla południowoeuropejskich plantatorów tytoniu, którzy często uprawiają zaledwie dwa hektary i dla których niedługo zostaną wstrzymane subwencje z UE.

Także w Niemczech można już kupić produkty ze stewii, co prawda w większości przez Internet lub w sekcjach kosmetycznych w sklepach ze zdrową żywnością. Z tego powodu zamieściłam w tej książce także znacznie poszerzoną część zawierającą przepisy wraz z tabelą przeliczeniową. Od soków po marmolady i ciasta: wszystko to można słodzić stewią! My, konsumenci, mamy o wiele więcej powodów do radości z rychłego dopuszczenia stewii. Wtedy stewia będzie dostępna w każdym sklepie ze zdrową żywnością oraz supermarkecie, jak dziś w Stanach Zjednoczonych i w wielu innych krajach.

Poza tym, będzie wreszcie kontrola jakości, na przykład pod kątem możliwej zawartości pestycydów lub przydatności do spożycia. Wreszcie będzie zdrowa konkurencja, która za główny cel będzie stawiała jakość, a co za tym idzie, interesy konsumentów. Wtedy będziemy mogli jeszcze bardziej niż dotychczas, w całkowitym spokoju i bez wyrzutów sumienia, rozkoszować się naturalną słodczą stewii.

Barbara Simonsohn
luty 2010



W tych delikatnie owłosionych, wąskich listkach ukrywa się cała słodycz stewii

Co cukier wywołuje w organizmie

Smak słodki zawsze był pożądanym przez człowieka i związany z przyjemnymi wyobrażeniami.

Potrzeba słodczy jest wrodzona. Dzieci rodzą się z upodobaniem do słodkiego smaku. Amerykański profesor Paul Rozin uważa, że odzwierciedla to prastare doświadczenia ludzkości, ponieważ na całym świecie żaden owoc, który ma słodki smak, nie jest dla człowieka trujący. Inni naukowcy przypuszczają, że to słodki smak wód owocowych powoduje upodobanie do „słodkiego”. Czy wiesz, że mleko kobiece, zawierające 7 procent cukru mlecznego, jest słodsze od jakiegokolwiek mleka pochodzenia zwierzęcego? Im słodszy pokarm z butelki, tym więcej niemowlęta piją. Badacze słodzili spaghetti i poddawane testom dzieci zjadały go więcej niż tego niesłodzonego.¹⁷

„Dolce Vita”, słodkie życie, lub pieszczotliwe określenia w innych językach jak „sweetheart”, „honey”, oraz „honeymoon” oznaczające miodowy miesiąc pokazują wyraźnie, że „słodki” kojarzymy z czymś szczęśliwym i rozkosznym (odnosi się to głównie do języka angielskiego i niemieckiego. W języku polskim jednak słowo „słodki” także nie oznacza tylko smaku, jest określeniem ciepłych uczuć w stosunku do drugiej osoby, jak np. słowo „słodziak”, albo zwrot „jesteś słodki” – przyp. tłum.), „Szczęście smakuje słodko”.¹⁸

Z punktu widzenia fizjologii odżywiania, cukier jest tylko pustym nośnikiem energii niezawierającym witamin, składników mineralnych oraz błonnika. Z punktu widzenia wpływu na zdrowie, cukier biały nie różni się niczym od cukru brązowego. 100 gramów sacharozy, czyli cukru pochodzącego z buraków lub trzciny cukrowej posiada 400 kalorii i należy do kategorii dwucukrów składających się z glukozy i fruktozy, który w kontakcie z błoną śluzową jeli-

ta cienkiego błyskawicznie się rozkłada. Glukoza przenika do krwi szybciej, fruktoza – nieco wolniej.

„Oszczędzaj cukier – Twoje ciało go potrzebuje, cukier żywi” – takim hasłem przemysł cukrowniczy reklamuje swój produkt (w Polsce funkcjonuje slogan „Cukier krzepi” autorstwa Melchiora Wańkowicza – przyp. tłum.). Ciało potrzebuje wprawdzie „cukru”, ponieważ mózg nie może funkcjonować bez glukozy, ale nie rafinowanego, białego cukru, tylko złożonych węglowodanów, które są powoli metabolizowane, oraz składników mineralnych, które są potrzebne do ich strawienia, a nie pustych kalorii dostarczanych przez sacharozę, która pozbawia organizm ważnych składników odżywczych. Pracowałam kiedyś na Haiti, gdzie dzieci, gdy brakowało im słodyczy i czekolady, godzinami żuły trzcinę cukrową, która jeszcze zawierała wszystkie składniki mineralne, a mimo to miały lśniące białe zęby.

Dlaczego cukier jest tak niezdrowy? Cukier, zanim trafi do żołądka, rozpuszcza się. W żołądku podrażnia on wrażliwą błonę śluzową, co może prowadzić do jej stanów zapalnych, a nawet wrzodów. W jelicie cienkim cukier przekształca się w glukozę. Wątroba jest wtedy zalewana taką ilością glukozy, że jest ona oddawana do krwi, co powoduje wzrost poziomu cukru we krwi. Wtedy pojawiają się problemy z jego poziomem. Gdy zawartość glukozy w wątrobie jest za wysoka, wątroba zmienia je w cząsteczki tłuszczu, a rezultatem jest otłuszczenie wątroby.

Z wątroby cząsteczki tłuszczu wędrują do mięśni, przede wszystkim do bioder i brzucha i tam odkładają się jako tłuszcz.

Norman Walker twierdzi: „Uważam biały cukier za truciznę i tak go traktuję. Nie ma on prawa być w jadłospisie, który ma zapewniać osiągnięcie pełnego zdrowia.”¹⁹

Poza tym, cukier i zawierające go środki spożywcze powodują próchnicę oraz wypadanie zębów, a także, jak już

wyjaśniono wcześniej, problemy z poziomem cukru we krwi, co prowadzi na początku do takich objawów jak nerwowość i bóle głowy, a na dłuższą metę do cukrzycy typu 2 i to już u dzieci (patrz „Stewia – idealny słodzik dla diabetyków i zapobiegający cukrzycy”, strona 125 oraz „Stewia pomaga przy hipoglikemii, strona 134). Angielscy naukowcy Cleave i Campbell w swoich badaniach udowodnili, że cukrzyca praktycznie nie występuje wśród społeczeństw, które nie spożywają rafinowanych węglowodanów i cukru.²⁰ Obaj naukowcy ustanowili „regułę 20 lat”, według której chorzy, przed pojawieniem się cukrzycy, około 20 lat nieprawidłowo odżywiali się rafinowanymi węglowodanami.

W swojej zadziwiającej książce „Sugar blues – zniewoleni przez cukier” William Dufty opisuje swoje uzależnienie i skutki „cukrowego narkotyku” (podtytuł książki). Cukier z czasem doprowadził go do osłabienia odporności i podatności na przeziębienia, ponieważ obniża on na długi czas aktywność białych ciałek krwi, poza tym do hemoroidów, trądziku, zaburzeń koncentracji, depresji, cukrzycy i związanej z tym ociemniałości, chorób psychicznych oraz schorzeń nadnerczy.

Radzi lakonicznie: „Skreśl cukier z listy swoich zakupów – wtedy rachunki za wizyty u lekarza i pobyty w szpitalu staną się historią”.²¹ Prawdziwą wojnę cukrowi i jego reklamie wypowiedział lekarz dr Max Otto Bruker. W swoich książkach „Zucker, Zucker, Krank durch Fabrikzucker” („Cukier, cukier, chorzy przez cukier przemysłowy”) oraz „Unsere Nahrung, unser Schicksal” („Nasza żywność, nasz los”) bierze na celownik cukrownie i producentów cukru: „Cukrownie wytwarzają czysty narkotyk”. Według Brukera, cukier należy postawić w jednym szeregu z innymi używkami, takimi jak alkohol, tytoń i kawa. Tak samo jak w przypadku innych narkotyków, uzależnieni od cukru potrzebują czasem kuracji odwykowej, aby się uwolnić.

Według słów Brukera: „Kto dostanie się w błędne koło używek, temu grozi, że w nim pozostanie.”²² Wyniki badań prowadzonych przez niego w klinice w Lahnstein dowodzą, że spożywanie cukru powoduje otyłość, raka, arteriosklerozę, zawał serca, próchnicę zębów, wrzody żołądka, uszkodzenia wątroby, zaburzenia zachowania, trądzik, zapalenie jelita grubego i porażenie dziecięce.

Na podstawie przypadków chorobowych z jakimi zetknął się w swojej pracy Bruker udowadnia, że dieta pozbawiona cukru może cofnąć wszystkie te choroby, o ile organy nie są jeszcze trwale uszkodzone.

Czy przemysł cukrowniczy płaci naukowcom za „wygładzanie” swojego wizerunku?

Marilyn i Harvey Diamondowie w swojej książce „Fit fürs Leben 2”²³ („Bądź w formie po to aby żyć 2”) udowadniają, że w Stanach Zjednoczonych przemysł cukrowniczy opłaca ekspertów, aby propagowali konsumpcję cukru.

Dr Frederick J. Stare, założyciel „Department of Nutrition” (Wydział ds. Żywności) na Harvard University of Public Health wydał następujące oświadczenie: „Chciałbym powiedzieć, że większość ludzi może spokojnie podwoić dzienne spożycie cukru bez szkody dla swojego zdrowia. Mówi się, że cukier to tylko puste kalorie i nie posiada składników odżywczych. Żadna żywność nie jest jednak całkowicie pełnowartościowa, nawet mleko matki takie nie jest”.

I dalej: „Cukier można określić jako przyjemność, a nie „śmieciowe pożywienie”. Dr Stare otrzymał od Instytutu ds. Produktów Zbożowych oraz kilku firm produkujących płatki kukurydziane wsparcie finansowe w wysokości ćwierć miliona dolarów i przed Kongresem Stanów Zjednoczo-

nych wypowiedział się na korzyść przemysłu cukrowniczego i produkującego płatki kukurydziane.

We wrześniu 1983 r., także finansowany przez przemysł cukrowniczy, dr Victor Herbert w emitowanym w całych Stanach Zjednoczonych programie telewizyjnym „Donahue Show” próbował wmówić telewidzom, że testy udowodniły rzeczywistą przydatność cukru w uspokajaniu dzieci. Został wyśmiany przez publiczność, a jeden mężczyzna na widowni wstał i powiedział ze złością: „Jestem nauczycielem i mogę wszystkim tu zapewnić, że najgorsze tygodnie w szkole, to te po świętach. Z dziećmi, które mają w sobie taką ilość cukru, nie da się nic zrobić”.²⁴

Sama zauważyłam u wielu rodziców, kolegów mojego syna, że nie mają pojęcia o takim działaniu cukru. Dają swoim nadpobudliwym dzieciom cukier, żeby mieć spokój, a efektem tego jest to, że stają się jeszcze bardziej nerwowe i agresywne, ponieważ cukier jest „żłodziem witamin z grupy B”. Witaminy z grupy B są niezbędne do utrzymania równowagi nastroju i stabilności układu nerwowego.

Brak witamin z grupy B może ponadto prowadzić do anemii, osłabienia bólów porodowych, obrzęków, dny moczanowej, spadku wydajności, depresji, zaburzeń snu, utraty apetytu, kołatań serca oraz zapań. Już Rudolf Steiner stwierdził, że cukier osłabia siłę woli w człowieku. „Podawanie «gotowych» produktów, takich jak witaminy D, cukru, oraz zabawa „gotowymi” lalkami, obrazkami osłabia aktywność własną i prowadzi do osłabienia osobowości.”²⁵

(Dzieci nie potrafią już powiedzieć „nie” – np. gdy oferuje się im narkotyki. Cukier uzależnia i prowadzi nie tylko do problemów z przemianą materii, ale z antropozoficznego punktu widzenia także do osłabienia osobowości. Wzmocnienie osobowości można osiągnąć tylko przez opanowanie uzależnienia). Także w Stanach Zjednoczonych doskonale

udokumentowane są niebezpieczne efekty wpływu cukru na organizm człowieka.

Cukier jest, co udowodniono, czynnikiem ryzyka w przypadku tworzenia się kamieni nerkowych oraz zawału serca, może prowadzić do tworzenia się kamieni żółciowych oraz wrzodziejącego zapalenia jelita grubego.²⁶ W Stanach Zjednoczonych 215 mln ludzi jest uzależnionych od cukru, co stanowi niemal 95% całego społeczeństwa. Amerykanie spożywają około 50 kg w ciągu roku, co odpowiada także konsumpcji cukru w Niemczech.²⁷

Nasza cywilizacja, z jej coraz szybszym tempem życia, budzi zapotrzebowanie na słodkości, ponieważ potrzebuje coraz więcej wydajności i energii. Zwiększenie ilości dostarczanego cukru wywołuje poczucie przewagi i przyspieszenia tempa życia. Wzrasta presja na wydajność. To błędne koło kończy się ostatecznie wyczerpaniem organizmu, ponieważ cukier nie dostarcza żadnej siły życiowej.²⁸

Cukier - główna przyczyna rozpowszechnionej hipoglikemii

Helmut Wandmaker, jeden z zaangażowanych propagatorów żywienia surowymi produktami, który w wieku 83 lat posiadał wciąż aktualną licencję pilota i zmarł w wieku 95 lat, uczynił cukier odpowiedzialnym za wzrost apetytu i depresje, a przede wszystkim za hipoglikemię, czyli niedocukrzenie. Lekkostrawny cukier zawarty w lodach, słodyczach, ciastach, czekoladzie itp. natychmiast przedostaje się do krwiobiegu, podwyższając poziom cukru we krwi. Wzrost jest tak szybki, że trzustka musi wyprodukować insulinę. Ponieważ cukier jest „sztucznym” węglowodanem, który łatwo się rozpuszcza, trzustka wytwarza nadmiar insuliny. Poziom cukru we krwi gwałtownie spada i docho-

dzi do niedocukrzenia, którego objawami jest nerwowość, wyczerpanie, splątanie, zawroty głowy, depresja, bóle głowy, senność, obniżenie libido, zaburzenia koncentracji, wilczy głód lub wypryski skórne.²⁹

Tak twierdzi Wandmaker: „Istnieją miliony chorych, którzy nie mają pojęcia o swoim prawdziwym stanie i są niestety określani przez swoich lekarzy jako «nerwicowcy». Wróć do natury, a pozbędziesz się całego korowodu tych rzekomych objawów”.

John Yudkin w swojej książce „Süß, aber gefährlich. Der Zucker-Report”³⁰ („Słodkie, ale niebezpieczne. Raport w sprawie cukru”) zbadał zmiany w częstotliwości występowania typowych chorób cywilizacyjnych a spożyciem cukru. Wniosek z tych badań jest jednoznaczny: „Gdyby jakakolwiek inna substancja była równie szkodliwa jak cukier, już dawno zostałaby zakazana”.

Według Yudkina, cukier zmienia gospodarkę enzymatyczną, prowadzi do schorzeń naczyń wieńcowych, zaburza trawienie, zakłóca poziom hormonów, obniża długość życia, zwiększa ryzyko raka oraz zapalenia woreczka żółciowego. W małej butelce Coca-Coli są dwie czubate łyżeczki cukru, w szklance soku owocowego – 4 płaskie łyżeczki, w 50 gramach czekolady jest sześć płaskich łyżeczek cukru. W supermarketach nie da się kupić masła orzechowego lub keczupu bez dodatku cukru!

Także w Niemczech reklama cukru wprowadza ludzi w błąd

Lekarz Otto Bruker w swojej „antycukrowej” książce pokazuje działania, jakie podejmuje przemysł cukrowniczy w krajach niemieckojęzycznych, aby prezentować cukier jako nieszkodliwy i jak werbuje w tym celu naukowców.

W numerze 11/87 czasopisma „Hör zu” profesor dr Harald Förster z kliniki uniwersytetu frankfurckiego, dyrektor ds. anestezjologii (!) stwierdza: „Z wyjątkiem próchnicy, nie ma faktycznych dowodów, że cukier wywołuje jakiegokolwiek inne choroby”.³¹ Dzieciom zalecano spożywanie „od pół do maksymalnie litra oranżady dziennie”. W przypadku Förstera chodzi o orędownika przemysłu cukrowniczego, który przez przedstawicieli tego przemysłu jest zapraszany na sympozja w charakterze „naukowego świadka koronnego”.

W 1988 r. w Austrii minister ds. zdrowia tak zachęcał do szczepień doustnych: „To jest słodkie. Wszystkie dzieci lubią słodycze”. „Naukowe Zrzeszenie ds. Cukru” za pomocą milionowej sumy skłoniło „Stowarzyszenie Dentystycznych Kas Chorych (KZV) Nadrenii do odstąpienia od zawarcia w tekście uzgodnionego z nim komunikatu zdrowotnego treści o tym, że cukier jest narkotykiem, a zamiast tego do emisji w radiu stwierdzenia w stylu „Cała tabliczka czekolady po obiedzie, a potem mycie zębów”.³²

W „Hamburger Abendblatt” z lipca 1988 r. można było przeczytać takie oto zdanie: „Strach przed cukrem jest nie-modny. Dorośli potrzebują około 200 gramów cukru dziennie. To słodka energia dla mózgu”. Chociaż w przypadku chorób nowotworowych udowodniono, że nie ma lepszego środka na przyspieszenie przerzutów niż czysty cukier, w magazynie promującym ekologiczny tryb życia można przeczytać „Cukier hamuje przerzuty”. Profesor dr n. med. Leupold już przed laty wskazywał, że cukier odgrywa kluczową rolę w powstawaniu i przebiegu chorób nowotworowych. W „New Scientists Band 97”, strona 648, wysokie spożycie cukru i słodyczy jest podejrzewane o bycie współsprawcą raka piersi. Nadmiar cukru sprzyja wzrostowi zarówno zdrowych komórek, jak i nowotworowych.

Zrzeszenie Gospodarcze ds. Cukru e.V w Bonn, liczące 35 związków producentów cukru wydaje rocznie miliony

euro na reklamę cukru w telewizji. Jeżeli się zastanowić nad faktem, że już przedszkolaki siedzą przed telewizorem przeciętnie 2-3 godziny dziennie, a koncepcja „telepułda jako najwcześniejszego wychowawcy” jest niestety faktem, chodzi tu o nieodpowiedzialną strategię marketingową przemysłu cukrowniczego.

Mit o zdrowym brązowym cukrze

Ze względu na szkodliwe dla zdrowia efekty działania cukru – także cukru gronowego, brązowego, trzcinowego, owocowego i mlecznego – moim zdaniem, należy zakazać wszelkiej reklamy cukru. Na temat rzekomo zdrowego cukru brązowego Bruker twierdzi tak: „śladowe ilości składników mineralnych, które jeszcze w nim pozostały, są całkowicie bez znaczenia, a właściwie pośrednio groźne, ponieważ uzasadniają mit «zdrowego» cukru”. Określa on brązowy cukier jako „małowartościowy”. W czasopiśmie „Natur & heilen” z września 1996 r. w artykule pod tytułem „Brauner Zucker gesünder als weißer?” („Czy cukier brązowy jest zdrowszy od białego?”) stwierdza lapidarnie: „Brązowy cukier trzcinowy nie ma żadnych wartościowych składników w stosunku do białego cukru. Jedyne co go różni od białego, to niższy stopień oczyszczenia”.

George Wollnik w swojej broszurze „Stevia rebaudiana – sweeter than sugar!” („Słodsza niż cukier!”) twierdzi, że zarówno biały, jak brązowy cukier, w przeciwieństwie do stewii, niszczy witaminę C, co powoduje zaburzenia w gospodarce fosforowo-wapniowej w naszym organizmie.

Cukier owocowy także jest cukrem wyizolowanym i też jest niezdrowy dla diabetyków, ponieważ w przeciwieństwie do cukru naturalnie występującego w owocach nie posiada już żadnych mikroelementów i dlatego nieko-

rzystnie wpływa na przemianę materii u osób chorych na cukrzycę.³³

Według Mary Ruth Swope, autorki bestsellerów, dwie płaskie łyżeczki cukru redukują o połowę naszą odporność na kilka godzin, ponieważ cukier obniża aktywność białych ciałek krwi, które bronią nasz organizm przed drobnoustrojami chorobotwórczymi. Dr Malkmus w swojej książce „Why Christians get sick” („Dlaczego chrześcijanie chorują?”) przypuszcza nawet, że jedna 330 ml puszka oranżady z zawartym w niej cukrem, wyłącza z gry $\frac{1}{3}$ naszego systemu odpornościowego na cały dzień. Roger Buchschacher, nosiciel wirusa HIV, który nie ma jeszcze objawów chorobowych, w swojej książce „Leben ohne grenzen” („Życie bez granic”)³⁴, wartej przeczytania nie tylko dla chorych na AIDS, ale także i zdrowych, odradza „spożywanie cukru tym z AIDS i tym, którzy chcą pozostać zdrowi”.

W napojach typu Cola i napojach bezalkoholowych, zawartość cukru często wynosi nawet 3 łyżki na litr, a więc zawiera nawet 24 sztuki, a żeby ich smak można było znieść, często dodawany jest kwas cytrynowy lub askorbinowy. Nazwa „Kinderschokolade” („Czekolada dla dzieci”, dostępna także u nas – przyp. tłum.) jest celowym wprowadzeniem w błąd: żadna czekolada zawierająca cukier nie jest zdrowa dla dzieci! Testy inteligencji przeprowadzone na uczniach udowodniły, że dzieci po spożyciu śniadania zawierającego cukier, składającego się z dżemu, Nutelli, gotowych napojów mlecznych i osłodzonego jogurtu, osiągały wyraźnie gorsze wyniki niż te, które spożywały pełnowartościowe śniadanie, np. składające się z owoców.

Cukier sprzyja powstawaniu próchnicy, a do jego strawienia potrzebna jest witamina B1, istotna dla układu nerwowego. Cukier wzmacnia agresywność, wypiera zdrową florę jelita grubego, ułatwiając w zamian osiedlenie się w nim

grzybów – patrz rozdział „Stewia – pomaga w razie ataku Candidy oraz grzybicy”, strona 141 – oraz powstawanie alergii i zaburzeń przemiany materii. Poprzez początkowe przecukrzenie i nadmierną produkcję insuliny z następującym po niej niedocukrzeniem dochodzi do spadku wydajności.

Według laureata Nagrody Nobla i badacza witamin, Linusa Paulinga, cukier jest głównym czynnikiem szybszego starzenia się, ponieważ przedwcześnie wyczerpuje on system gruczołów dokrewnych oraz inne ważne dla życia organy. Jeżeli więc zdrowie jest dla Ciebie ważne, omijaj cukier szerokim łukiem!

W każdym przypadku konsumpcja powinna być ograniczona, a zawierające cukier produkty spożywane świadomie, zwłaszcza że słodczyce nie są już żadnym luksusem, jak to było w dawnych czasach, a jedna tabliczka czekolady kosztuje złotówkę. Prawdziwi smakosze czekolady świadomie rozkoszują się jednym kawałkiem lub jedną pralinką, a nie wpychają w siebie całej tabliczki. Jeśli już jeść czekoladę, coś może być przyjemniejszego od jednej pralinki, rozpuszczającej się w ustach, podczas gdy my leżymy w pachnącej kąpeli? Dopiero gdy miłość łączy się z ochotą, dusza odnajduje spokój i jest zadowolona. Według słów Baura „Kto się napycha słodkościami, temu będzie niedobrze”.³⁵ Tylko wtedy, gdy wilczy apetyt na słodczyce przemieni się w „miłość” do czekolady, powstanie połączenie bez kryzysów i ekscesów, pełne świadomej rozkoszy.

Ukryty cukier - nowe zagrożenie dla zdrowia

Wielu konsumentów zwraca uwagę, co jest pocieszające, na zawartość tłuszczu w żywności, jaką kupuje i je coraz więcej żywności „niskotłuszczowej”.

Paradoksalnie, w produktach tych jest często dużo cukru, i kto je ich za dużo, ten i tak utyje. Także cukier, który nie jest wykorzystywany do wytwarzania energii, jest przekształcany przez organizm w tłuszcz. Tak zwane płatki kukurydziane „light” zawierają 16% cukru, a produkty „Slimfast” zawierające „French vanilla flavour” (aromat wanilii francuskiej – przyp. tłum.) nawet 61,9%. Absolutnym rekordem jest napój w proszku z dodatkiem kakao, który zawiera 97% cukru!³⁶ Kobiety w wieku reprodukcyjnym wskutek rosnącego spożycia cukru zapadają coraz częściej na choroby serca, mężczyznom wskutek nadwagi grozi przedwczesna śmierć. Michael Lean z University of Glasgow stwierdza: „Ludzie tak się przyzwyczaili do słodzonego jedzenia, że firmy, które chcą sprzedawać nowe produkty, muszą je czynić coraz słodszyymi”.

Cukier uzależnia. Pragnienie cukru przez dzieci jest klasyczną oznaką braku mikroelementów i może być „uzdrowione” przez odżywianie ich za pomocą owoców, świeżych produktów oraz produktów z pełnego ziarna.

Pociąg do cukru znika po jego odstawieniu w okresie od czterech do sześciu tygodni. W tym czasie przytłumiony zmysł smaku odzyskuje swoją normalną wrażliwość. Czas ten należy przetrzymać, ponieważ u dzieci można to osiągnąć tylko przez rozsądek, wolę i dawanie im pozytywnych wzorców. Nie przekonamy dzieci do rezygnacji ze słodyczy, gdy sami w chwilach zmartwień po nie sięgamy. Zalecana jest miłość, bliski kontakt i zrozumienie, zamiast prezentów i rozpieszczania.

Według mnie reklamy słodyczy i innych produktów zawierających cukier powinny być ograniczone i emitowane w telewizji w czasie, gdy dzieci nie ma już przed telewizorem.

Reklamy tzw. „zdrowych cukierków”, wzbogaconych witaminami, są niestety powszechne, a rzekomo zdrowe przekąski, zawierające dużo mleka w pojedynczych kawałkach są mydleniem oczu. Uważam za skandaliczne, że w publicznych

szkołach i gimnazjach, jak np. w gimnazjum mojego syna, stoją samoobsługowe automaty z lodami. Gdyby zabroniono dzieciom jedzenia słodczy – wtedy dopiero stałyby się atrakcyjne, bo jak uczy doświadczenie, zakazany owoc smakuje lepiej. Dlatego ważne jest odpowiedzialne postępowanie.

Należy do niego oczywiście, oprócz ograniczenia reklamy, także dawanie dzieciom dobrego przykładu przez rodziców. Nie możemy żądać od naszych dzieci tego, czego sami nie potrafimy przestrzegać!

Zimą wyjdź na świeże powietrze zamiast napychać się czekoladą!

W czasie tej pory roku ochota na słodczy jest największa, ponieważ cukier pobudza wydzielanie serotoniny i w ten sposób działa jak poprawiacz humoru. Ten sam efekt osiągniemy, gdy codziennie – także zimą – przez co najmniej godzinę będziemy się doładowywać światłem dziennym. Światło dzienne w zamkniętym pomieszczeniu jest niewystarczające, może dojść do strasznej „zimowej depresji”, jeżeli zimą prześiadujemy cały czas tylko wewnątrz czterech ścian. Wcale nie musi być wtedy na dworze słonecznie! Ponieważ trening wytrzymałościowy dodatkowo stymuluje produkcję hormonów szczęścia takich jak endorfiny i serotonina, zalecam jogging lub jazdę na nartach, nieważne, jaka będzie pogoda, a dla mniej wysportowanych – spacer. Z psem, albo bez niego.

Porada „Kronenzeitung”, największej austriackiej gazety niedzielnej: „Chodź codziennie na spacer z psem, nawet, jeśli nie masz psa!” Jako poprawiacze humoru zimową porą bardzo dobrze działają także lampy o pełnym spektrum, które emitują światło posiadające pełne spektrum światła słonecznego (dostępne np. w firmie „Ross – Gesundes Licht” z Hamburga).



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Śłodkie, naturalne i jednocześnie zdrowe? Teraz to możliwe!

Wszystko za sprawą rośliny znanej w Ameryce Południowej od stuleci. Stewia, bo o niej mowa, to prawdziwa rozkosz, z której możesz korzystać bez wyrzutów sumienia. Słodzi bez kalorii, nie ma żadnych efektów ubocznych oraz dostarcza ważnych składników mineralnych i witamin wzmacniających system immunologiczny. W przeciwieństwie do większości słodzików jest w pełni naturalna. Mogą ją bezpiecznie spożywać osoby cierpiące na cukrzycę, nadwagę, otyłość i atopowe zapalenie skóry. Z tej książki nauczysz się korzystać z dobrodziejstw stewii, a nawet hodować tę niezwykłą roślinę we własnym mieszkaniu.

Autorka rozprawia się z mitami dotyczącymi dobroczynnego działania brązowego cukru i sztucznych słodzików. Podane w książce tezy popiera wynikami badań naukowych.

Czas ostudzić sobie życie!

PATRONI:

NATURA I TY

MIESIĘCZNIK
SZAMAN
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

Talizman.pl
CZAS NA SZCZĘŚCIE

Ezoter.PL
PORTAL Z DUSZĄ

Zdrowe odżywianie
www.odzywianie24.pl



psychotronika.pl
PIERWSZY POLSKI PORTAL PSYCHOTRONICZNY

Cena: 29,20 zł

ISBN 978-83-7377-572-5



9 788373 775725