

Morgano

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI



Cukier krzepi

Śmiertelny Aspartam

Jakie są frytki McDonald's?

Prawda o soi

Cukrzycę można wyleczyć bez insuliny

**Niebezpieczne oszustwa
w sprawie cukrzycy**



Niebezpieczeństwa

COPYRIT® MORGANO
SPECJALNIE OPRACOWANE

ZBIÓR WAŻNYCH WIADOMOŚCI

**JAKIE NIEBEZPIECZEŃSTWA
CZYCHAJĄ NA NAS
W POŻYWIENIU?**

**Z MOJEGO ARCHIWUM
SKOMASOWANY ZBIÓR
RÓŻNYCH PRAC
I WYPRACOWAŃ**

Wydane na prawach rękopisu

Przygotowanie do druku
Studio Graficzne EU SYSTEM

BYTOM 07.07.2007r.



ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

CUKIER KRZEPI

ASPARTAM

**DLACZEGO FRYTKI MCDONALD'S
SĄ TAK SMACZNE?**

PRAWDA O SOJI

**CUKRZYCĘ MOŻNA WYLECZYĆ
BEZ INSULINY**

**ŚMIERTELNIE NIEBEZPIECZE
OSZUSTWO W SPRAWIE CUKRZYCY**

CUKIER KRZEPI

DLACZEGO CUKIER JEST TOKSYCZNY DLA ORGANIZMU?

W roku 1957 dr William Coda Martin próbował odpowiedzieć na pytanie: „Kiedy żywność jest żywnością a kiedy trucizną?” Jego roboczą definicją „trucizny” było: „Medycznie: każda substancja dostarczona ciału, strawiona lub powstała wewnątrz ciała, która powoduje lub może powodować choroby. Fizycznie: każda substancja, która hamuje aktywność katalizatorów, które są znajdującymi się w organizmie w niewielkich ilościach substancjami chemicznymi lub enzymatycznymi aktywującymi reakcje”. Słownik podaje nawet szerszą definicję „trucizny”: „aby wywrzeć szkodliwy wpływ lub, aby wypaczyć funkcję”.

Dr Martin sklasyfikował cukier rafinowany jako truciznę, ponieważ jest on pozbawiony swoich sił witalnych, witamin i substancji mineralnych. „To, co zostaje, zawiera czyste, rafinowane węglowodany. Ciało nie może wykorzystywać tej rafinowanej skrobi i węglowodanów, jeśli nie występują razem z nimi usunięte białka, witaminy i substancje mineralne. Natura dostarcza tych elementów w każdej roślinie w ilościach wystarczających do metabolizowania zawartych w niej węglowodanów. Nie ma środków występujących w nadmiarze dla innych dodanych węglowodanów. Niekompletny metabolizm węglowodanów powoduje tworzenie „metabolitów toksycznych, takich jak kwas pirogronowy lub nienormalne cukry zawierające 5 atomów węgla. Kwas pirogronowy akumuluje się w mózgu i systemie nerwowym a nienormalne cukry w czerwonych krwinkach krwi. Te toksyczne metabolity zakłócają oddychanie komórek, które nie mogą zapewnić odpowiedniej ilości tlenu dla przeżycia i normalnego funkcjonowania organizmu. Z upływem czasu niektóre z komórek obumierają. To zakłóca funkcje części ciała i staje się początkiem chorób degeneracyjnych”. 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?”

CUKIER KRZEPI

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

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.

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.

Następuje uszkodzenie parasympatycznego układu nerwowego, a podlegające mu narządy, takie jak mózdzek, stają się mało aktywne i ulegają paraliżowi (rzadko myśli się o normalnej funkcji mózgu jako o czymś równie biologicznym jak trawienie). Zostają opanowane układy krążenia obwodowego i limfatycznego i jakość czerwonych ciałek zaczyna się zmieniać. Występuje nadmierna ilość białych ciałek i spowolnieniu ulega proces tworzenia tkanek. Tolerancja i odporność naszego ciała ulega ograniczeniu, wskutek czego nie możemy odpowiednio reagować na ekstremalne zakłócenia, bez względu na to, czy będzie to zimno, ciepło, komary czy bakterie.

Nadmiar cukru wywiera silny negatywny efekt na funkcjonowanie mózgu. Kluczowym czynnikiem w jego prawidłowo-

CUKIER KRZEPI

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

wym działaniu jest kwas glutaminowy, żywotny składnik znajdujący 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?

Niektórych z tych urazów doznali rozbitkowie, którzy przez dziewięć dni jedli i pili wyłącznie cukier i rum. To, co mieli do powiedzenia, przysporzyło bólu głowy propagatorom spożywania cukru. Wypadek ten wydarzył się w roku 1793, kiedy rozbił się statek wiozący ładunek cukru. Pięciu marynarzy, którzy przeżyli, a następnie zostali uratowani, było przez dziewięć dni zdanych na siebie samych. Byli w stanie wyniszczenia spowodowanego głodem, nie jedząc nic innego oprócz cukru i rumu.

Zainspirowany tym wypadkiem wybitny francuski fizjolog F. Magendie przeprowadził szereg doświadczeń na zwierzętach, których wyniki opublikował w roku 1816. W eksperymentach tych karmił psy pokarmami opartymi na cukrze lub oleju z oliwek i wodzie. Wszystkie psy uległy wyniszczeniu i zdechły.

Rozbitkowie i eksperymentalne psy francuskiego fizjologa dowiodły tego samego – cukier jako stała dieta jest gorszy od braku pokarmu. Czysta woda może utrzymać cię przy życiu przez jakiś czas, cukier i woda – zabije cię. Ludzie (i zwierzęta) nie mogą utrzymać się przy życiu na diecie cukrowej.

Zdechłe psy w laboratorium prof. Magendie uświadomiły przemysłowi cukrowniczemu, jakim niebezpieczeństwem są niezależne badania naukowe. Od tego czasu przemysł cukrowniczy przeznaczył po cichu miliony dolarów na subsydiowanie nauki. Wynajęto najbardziej znane autorytety naukowe, które można było kupić za pieniądze, w nadziei, że uda się znaleźć coś, nawet pseudonaukowego, co pozwoliłoby oczyścić opinię o cukrze.

Mimo to udowodniono, że cukier jest głównym czynnikiem powodującym próchnicę zębów; występując w ludzkiej diecie powoduje nadwagę; usunięcie go z diety leczy objawy okaleczających, szeroko rozpowszechnionych chorób, takich jak cukrzyca, rak i choroby serca.

Sir Frederick Banting współ-

CUKIER KRZEPI

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

odkrywca insuliny, odnotował w roku 1920 w Panamie, że wśród właścicieli plantacji cukru, którzy jedli duże ilości produkowanego przez siebie rafinowanego cukru panuje powszechnie cukrzyca. Nie stwierdził jej natomiast u tubylców, którzy żuli jedynie surową trzcinę cukrową. Pierwsze wysiłki zmierzające do stworzenia pozytywnego obrazu cukru podjęto w roku 1808 w Wielkiej Brytanii, kiedy Komitet Indii Zachodnich poinformował parlament o ufundowaniu nagrody w wysokości 25 gwinei dla każdego, kto przedstawi najbardziej „satisfakcjonujący” eksperyment dowodzący, że nierafinowany cukier jest dobry do żywienia i tuczenia bydła, krów, wieprzy i owiec. Pasza dla zwierząt jest często sezonowa i zawsze droga. Cukier był wówczas tani jak barszcz. Ludzie nie zjadali go dostatecznie szybko.

Oczywiście próby żywienia zwierząt gospodarskich cukrem i melasą w Anglii w 1808 stały się katastrofą. Gdy Komitet Indii Zachodnich przygotował czwarty raport skierowany do parlamentu, jeden z członków parlamentu, John Curwin, doniósł, że próbował bez powodzenia karmić cukrem i melasą cielęta. Zasugerował, że może warto byłoby spróbować dodawać cukier i melasę do odtłuszczonego mleka. Gdyby coś z tego wyszło, handlarze cukrem z Indii Zachodnich z całą pewnością rozpowszechniliby to na całym świecie. Po tym niepowodzeniu w dodawaniu cukru do paszy krów poddali się.

Z nieustającym zapalem mającym na celu zwiększenie zapotrzebowania rynku na ten najważniejszy produkt rolny Indii Zachodnich, działania Komitetu Zachodnich Indii zostały zredukowane do taktyki, która z powodzeniem służyła propagatorom cukru przez prawie 200 lat. Sprowadzała się ona do rozpowszechniania nieznających i ewidentnie głupich ocen po chodzących z odległych miejsc od niedostępnych ludzi z pewnym statusem „naukowym”. Jeden z ówczesnych komentatorów nazwał ich „wynajętymi sumieniami”.

Komitet Parlamentarny tak bardzo popierał lokalnych wodzirejów od cukru, że ograniczył się do zacytowania lekarza z dalekiej Filadelfii, lidera ostatniej amerykańskiej rebelii kolonialnej: „Jak donoszą, wielki dr Rush z Filadelfii powiedział, że „ta sama objętość cukru zawiera więcej substancji odżywczych niż jakakolwiek inna znana substancja”. W tym samym czasie dr Rush udowodnił, że masturbacja jest przyczyną obłądzenia! Cytowanie takich wieloznacznych stwierdzeń oznacza, że nie dałoby się znaleźć w Anglii ani jednego weterynarza, który zalecałby stosowanie cukru jako składnika pokarmowego w żywieniu krów, świń lub

CUKIER KRZEPI

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

owiec. Przygotowując swoje epokowe dzieło Historia Żywienia, opublikowane w roku 1957, prof. E.V. McCollum (Uniwersytet im. Johna Hopkinsa), czołowy amerykański żywieniowiec i bez wątpienia pionier na tym polu, dokonał przeglądu około 200000 artykułów naukowych opisujących doświadczenia dotyczące produktów żywnościowych, ich właściwości, wykorzystania i wpływu na zwierzęta i człowieka. Zgromadzony materiał obejmował okres od połowy XVI-II wieku do 1940 roku. Z tej wielkiej kopami badań naukowych McCollum wybrał te eksperymenty, które uznał za znaczące „w odniesieniu do historii postępu w wykrywaniu ludzkich błędów w tym segmencie nauki [żywności]”. Prof. McCollum nie zanotował ani jednego kontrolowanego eksperymentu naukowego z użyciem cukru w okresie od 1816 do 1940 roku.

Tak się nieszczęśliwie składa, że dzisiejsi naukowcy nie mogą zbyt wiele dokonać bez sponsora. Protokoły nowoczesnej nauki zwiększyły koszty badań naukowych. W tej sytuacji trudno być zaskoczonym, czytając we wstępie do Historii żywienia McColluma, że „autor i wydawcy są wdzięczni The Nutrition Foundation, Inc. [Fundacji ds. Żywienia] za dotację przeznaczoną na pokrycie części kosztów wydania tej książki”. Można by zapytać, czym jest ta Fundacja ds. Żywienia, jako że autor i wydawca nie mówią nam tego. Tak się składa, że jest to fasadowa organizacja, za którą kryją się czołowi producenci żywności zawierającej duże ilości cukru, tacy jak American Sugar Refining Company, Coca-Cola, Pepsi-Cola, Curtis Candy Co., General Foods, General Mills, Nestle Co., Pet Milk Co. oraz Sunshine Biscuits - łącznie około 45 tego typu przedsiębiorstw. Zapewne najbardziej znaczącą rzeczą związaną z dziełem McColluma było pominięcie przezeń wcześniejszej monumentalnej pracy, którą pewien znany profesor Harvardu określił jako „jedną z tych epokowych prac badawczych, które sprawiają, że każdy inny badacz pluje sobie w brodę, że nigdy nie pomyślał o zrobieniu tego samego”. W latach 1930-tych dentysta-badacz z Cleveland w stanie Ohio, dr Weston A. Price, podróżował po świecie - od siedzib Eskimosów po wyspy Morza Południowego i od Afryki po Nową Zelandię. Jego praca zatytułowana Nutrition and Physical Degeneration: A Comparison of Primitive and Modern Diets and Their Effects (Żywnienie i fizyczna degeneracja: porównanie prymitywnych i współczesnych sposobów odżywiania i ich skutków)⁶¹, ilustrowana setkami zdjęć, została po raz pierwszy opublikowana w roku 1939. Dr Price uznał cały świat za swoje laboratorium. Jego dru-

CUKIER KRZEPI

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

zgoczący wniosek zanotowany z przerażającymi szczegółami dotyczącymi każdego odwiedzanego miejsca był prosty. Ludzie, którzy żyją w tak zwanych prymitywnych warunkach, mają wspaniałe zęby i wspaniały stan zdrowia ogólnego. Jedzą naturalne, nierafinowane pożywienie z ich miejscowego otoczenia. Importowanie w wyniku kontaktu z cywilizacją rafinowanego, słodzonego pożywienia zapoczątkowuje fizyczną degradację w sposób, który można wyraźnie zaobserwować w czasie jednego pokolenia.

Dawanie posłuchu propagatorom spożywania cukru wynika z naszej ignorancji dotyczącej prac takich jak ta dra Price'a. Producenci cukru nie dają jednak za wygraną i sownie opłacają badania naukowe, lecz laboratoria badawcze nigdy nie ogłaszają niczego konkretnego, co mogłoby być użyte przez nich do promowania cukru. Wyniki badań są niezmiennie złymi wiadomościami.

„Pozwólmy sobie na wizytę u niedouczzonego dzikusa, zastanówmy się nad jego sposobem odżywiania i bądźmy mądrzy” – napisał profesor Harvardu Ernest Hooten w Apes, Men and Morons (Małpy, Ludzie i Debile) – „przestańmy udawać, że szczoteczki i pasty do zębów są ważniejsze niż pasty do butów i ich czyszczenie. Przechowywane pożywienie jest tym, co daje nam sztuczne zęby”.

Gdy badacze kłają ręce, które ich żywią, i na światło dzienne wypływają istotne wiadomości, powstaje niezręczna sytuacja dla wszystkich. W roku 1958 magazyn Time doniósł, że pewien biochemik z Harvardu i jego asystenci badali przez ponad 10 lat myszy w celu ustalenia, w jaki sposób cukier powoduje próchnicę i jak temu zapobiegać. Badania były finansowane przez Fundację do Badań nad Cukrem i pochłonęły 57 000 dolarów dotacji. Potrzeba było aż 10 lat, aby odkryć, że nie ma sposobu, aby zapobiec próchnicy powodowanej przez cukier. Gdy badacze ogłosili swoje wyniki w Dental Association Journal, źródło finansowania ich badań z miejsca wyschło. Fundacja do Badań nad Cukrem przestała ich wspierać.

Im bardziej naukowcy rozczarowują propagatorów spożywania cukru, tym bardziej muszą oni polegać na ludziach z reklamy.

SACHAROZA: „CZYSTA” ENERGIA ZA NISKĄ CENĘ

Gdy w latach 1920-tych kalorie stały się ważną sprawą i ludzie dowiedzieli się, jak je liczyć, propagatorzy spożywania cukru wystąpili z nowym wabikiem. Zaczęli zachwalać fakt, że w funckie cukru (0,454 kg) jest 2500 kalorii. Mniej niż ćwiartka funta cukru zaspokaja 20 procent całkowitego dziennego

CUKIER KRZEPI

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

zapotrzebowania na kalorie. „Jeśli mógłbyś kupić potrzebną sobie, zawartą w pożywieniu energię tak tanio, jak to można zrobić kupując kalorie zawarte w cukrze” – powiedzieli nam – „twój roczny rachunek za pożywienie byłby bardzo niski. Jeśli funt cukru kosztuje 7 centów, to cała potrzebna ci energia kosztowałaby rocznie poniżej 35 dolarów”. Bardzo tani sposób na popełnienie samobójstwa. „Oczywiście nie można żyć na żadnej tak nie zrównoważonej diecie” – przyznali później – „ale liczba ta pozwala wyobrazić sobie, jak tani jest cukier jako zapewniający energię pokarm. Co kiedyś było luksusem jedynie dla wąskiej grupy uprzywilejowanych, teraz jest pożywieniem najbiedniejszych?

Później propagatorzy spożywania cukru reklamowali, że cukier jest chemicznie czystszy od mydła Ivory, które zawiera czystego mydła tylko 99,4 procenta, podczas gdy cukier zawiera aż 99,9 procenta czystego cukru. „Żadne pożywienie naszej codziennej diety nie jest czystsze” – zapewniano nas. Co oznacza czystość poza niepodlegającym dyskusji faktem, że w procesie rafinowania usunięto wszystkie witaminy, sole mineralne, włókniak i białka? W odpowiedzi na ten zarzut propagatorzy spożywania cukru zaproponowali nowy punkt widzenia dotyczący czystości.

„Nie trzeba go sortować jak ziaren fasoli ani myć jak ryżu – każde ziarenko jest identyczne z pozostałymi. Nie ma odpadków podczas jego stosowania. Nie pozostają nieużyteczne kości, jak w przypadku mięsa, ani fusy jak w kawie”. „Czysty” jest ulubionym przymiotnikiem propagatorów spożywania cukru, ponieważ oznacza, co innego dla chemików niż dla zwykłych śmiertelników. Jeśli miód jest oznakowany na nalepce jako czysty, oznacza to, że jest w swoim naturalnym stanie (ukradziony pszczołom, które go zrobiły), bez fałszowania sacharozą w celu zwiększenia jego ilości i bez szkodliwych pozostałości chemicznych, którymi mogą być opryskane kwiaty. Nie oznacza to, że cukier jest wolny od składników mineralnych takich jak jod, żelazo, wapń, fosfor lub witaminy. Proces oczyszczania trzciny cukrowej i buraków cukrowych, któremu poddawane są one w rafineriach, jest tak efektywny, że jego końcowy produkt, cukier, jest chemicznie czysty jak morfina lub heroina. Propagatorzy spożywania cukru nigdy nam nie powiedzą, jaką wartość odżywczą przedstawia ten chemiczny ekstrakt. Na początku I wojny światowej, propagatorzy spożywania cukru przyoblekli swoją propagandę w gotowe hasło? Dietetycy wiedzą od dawna, jak wysoką wartość odżywczą posiada cukier” – pisano w przemysłowej rozprawie

CUKIER KRZEPI

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

z lat 1920-tych. „Ale dopiero wojna spowodowała, że ta świadomość trafiła pod strzechy. Zawarta w cukrze energia dosięga mięśni w ciągu minut – było to przydatne „w wojsku jako dawka żywieniowa podawana żołnierzom tuż przed rozpoczęciem ataku”. Propagatorzy spożywania cukru przez lata powtarzali do znudzenia o energetycznej mocy sacharozy, ponieważ nie zawiera ona nic więcej. Energia kaloryczna i smak tworzący nawyk, to wszystko, czym jest sacharoza.

Wszystkie inne produkty spożywcze zawierają oprócz energii coś jeszcze. Wszystkie produkty spożywcze zawierają niektóre czynniki odżywcze, takie jak białka, węglowodany, witaminy lub składniki mineralne, albo wszystkie je jednocześnie, natomiast sacharoza zawiera wyłącznie energię kaloryczną! „Szybka” energia, która zdaniem propagatorów spożywania cukru wynosi opornych żołnierzy na szczyty, jest rezultatem tego, że rafinowana sacharoza nie jest trawiona w ustach lub w żołądku, ale przechodzi bezpośrednio do niższej części jelit i stamtąd do krwioobiegu. Nadzwyczajna szybkość, z jaką sacharoza przenika do krwi, przynosi więcej szkód niż pożytku. Wiele zamieszania dotyczącego rafinowanego cukru powoduje wśród opinii publicznej język. Cukry są sklasyfikowane przez chemików jako „węglowodany”. To wymyślone przez nich słowo oznacza „substancję zawierającą węgiel z tlenem i wodorem”. Wszystko jest w porządku, dopóki chemicy stosują tego typu hermetyczne terminy w swoich laboratoriach podczas rozmowy ze sobą, jednak stosowanie słowa „węglowodany” poza laboratorium – zwłaszcza na oznakowaniu żywności i w języku reklam – do opisu naturalnych, pełnych ziaren zboża, (które są podstawową żywnością człowieka od tysięcy lat) oraz rafinowanego przez człowieka cukru, (który jest produkowanym narkotykiem i podstawową trucizną ludzkości od kilku setek lat) jest w oczywisty sposób niegodziwe. To nieporozumienie umożliwia propagatorom spożywania cukru rozpowszechnianie bzdur mających na celu umacnianie zaniepokojonych matek w przekonaniu, że cukier jest potrzebny ich dzieciom do życia.

W roku 1973 Sugar Information Foundation (Fundacja Informacji Cukrowej) umieściła pełnostronicowe reklamy w ogólnokrajowych miesięcznikach. W rzeczywistości były one zakamuflowaną ucieczką, do jakiej była ona zmuszona po przegranej bitwie z Federalną Komisją Handlu toczoną w sprawie wcześniejszej kampanii reklamowej, która głosiła, że małe dawki cukru przed posiłkiem „zmniejszą” apetyt. „Węglowodany są wam potrzebne i właśnie cukier jest najlepiej smakującym węglowodanem”

CUKIER KRZEPI

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

Równie dobrze można powiedzieć, że każdy potrzebuje codziennie płynu. Na podobnej zasadzie wielu ludzi może też powiedzieć, że szampan jest najlepiej smakującym płynem. Ciekawe, jak długo Ko-bieca Unia Chrześcijaństwa pozwalałaby, aby lobby napojów alkoholo-owych propagowało taki punkt widzenia.

Użycie słowa „węglowodany” do opisu cukru rozmyślnie wprowadza w błąd. Odkąd wymaga się dokładnego podawania wartości pokar-mowych na opakowaniach i puszkach, rafinowane węglowodany, ta-kie jak cukier, są umieszczone razem z takimi węglowodanami, które mogą lub nie mogą być rafinowane. Szereg rodzajów węglo-wodanów jest dodawanych razem dając ogólną zawartość węglo-wodanów. W rezultacie następuje ukrycie zawartości cukru przed nieświadomym tego faktu klientem. W dużym stopniu do tego za-mieszania przyczyniają się chemicy, którzy stosują słowo „cukier” do opisu całej grupy substancji, które są podobne, ale nie iden-tyczne. Glukoza jest cukrem znajdującym się normalnie wraz z in-nyimi cukrami w owocach i warzywach. Jest podstawową substan-cją w metabolizmie wszystkich roślin i zwierząt. Wiele naszych pod-stawowych produktów żywnościowych jest zamienianych w naszych ciałach na glukozę. Glukoza jest zawsze obecna w naszej krwi i czę-sto zwana jest również „cukrem krwi”. Dekstroza, zwana również „cukrem zbożowym”, jest wydobywana syntetycznie ze skrobi. Fruk-toza jest cukrem owocowym. Maltoza jest cukrem pochodzącym ze sło-du. Laktoza jest cukrem mlecznym. Sacharoza jest rafinowanym cu-krem produkowanym z trzciny cukrowej i buraków cukrowych. Glukoza zawsze była podstawowym elementem krwi ludzkiej. Uza-leżnienie od sacharozy jest czymś nowym w historii ludzkiego zwie-rzęcia. Stosowanie słowa „cukier” do opisu dwóch substancji, które wcale nie są do siebie podobne, które mają różne struktury chemicz-ne i w różny sposób wpływają na organizm, powoduje zamieszanie. Umożliwia to głoszenie bzdurnych sugestii przez propagatorów spo-żywania cukru, którzy mówią nam jak ważny jest cukier jako podsta-wowy składnik ludzkiego ciała, jak jest utleniany w celu produkcji energii, jak jest metabolizowany wytwarzając ciepło itd. Opowiadają oczywiście o glukozie, która jest wytwarzana w naszych ciałach, ale słuchaczom wmawiają, że to chodzi o sacharozę, która jest produ-kowana w rafineriach. Sytuacja, w której słowo „cukier” może być używane na określenie glukozy zawartej w naszej krwi oraz sacharozy w Coca-coli, jest wprost wy-marzona dla propagatorów spożywania cukru i jednocześnie bardzo

CUKIER KRZEPI

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

niebezpieczna dla wszystkich pozostałych. Ludzie skłanianii są do myślenia o swoich ciałach w taki sam sposób, w jaki myślą o swoich kontaktach bankowych. Są tak zaprogramowani, że kiedy podejrzewają, iż mają niski poziom cukru w krwi, sięgają po słodycze z automatu lub słodki napój w celu podniesienia jego poziomu. W rzeczywistości jest to najgorsza rzecz, jaką można zrobić. Poziom glukozy w ich krwi ma tendencję do obniżania się, ponieważ są uzależnieni od sacharo-zy. Ludzie, którzy odrzucają uzależnienie od sacharozy i obchodzą się bez niej, stwierdzają, że poziom glukozy w krwi powraca do normal-nego i taki pozostaje. Począwszy od końca lat 1960-tych miliony Amerykanów powrócili do naturalnych produktów spożywczych. Nowy typ sklepów, sklepy z naturalną żywnością, zachęcił wielu do rezygnacji z usług supermarketów. Naturalna żywność może być instrumentem w przywracaniu zdrowia. Dla wielu ludzi „na-turalne” zaczęło oznaczać „zdrowy”. W tej sytuacji propagatorzy spożywania cukru zaczęli wypaczać słowo „naturalne” w celu wprowadzenia w błąd opinii publicznej.

„Wykonane z naturalnych składników” – powtarzają w telewizji bez końca propagatorzy cukru zachwalając jeden produkt za drugim. Słowo „z” nie jest akcentowane w telewizji, a powinno. Nawet cukier rafinowany jest wytwarzany z naturalnych składników. To nic od-krywczego. Jego naturalne składniki to trzcina cukrowa i buraki cu-krowe, ale słowo „z” z trudem przekonuje, że nadal zawiera on owe 90 procent elementów zawartych w trzcinie i burakach, które zostały zeń usunięte. Heroina także może być reklamowana jako wykonywana z naturalnych składników. Opium jest równie naturalne, jak burak cukrowy. Istotne jest to, co człowiek z nich wytwarza. Jeśli chce się unikać cukru w supermarkecie istnieje tylko jedna pew-na droga. Nie kupować niczego, dopóki nie stwierdzimy, że na etykie-cie w widocznym miejscu widnieje prosty zapis: „bez dodatku cukru”. Stosowanie słowa „węglowodany” jako „naukowego określenia” cu-krów stało się standardową strategią obroną propagatorów cukru i je-go medycznych apologetów. Jest to ich zasłona bezpieczeństwa.

PRAWIDŁOWE ŁĄCZENIE ŻYWNOŚCI

Czy to będą słodzone płatki zbożowe, ciasto, czarna kawa na śnia-danie, hamburgery z coca-cola na lunch czy obiad „smako-sza” wieczorem, z punktu widzenia chemii przeciętna dieta amerykańska jest formułą, która gwarantuje bul-goty i kłopoty żołądkowe? Jeśli nie wzięłeś za dużo insuliny i nie

CUKIER KRZEPI

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

znajdujesz się w stanie szoku hipoglikemicznego, praktycznie nie ma potrzeby spożywania samego cukru. Ludzie potrzebują go tak samo jak nikotyny w tytoniu. Głód to jedna sprawa, a potrzeba to inna. Od czasów Imperium Perskiego do dzisiaj cukier najczęściej używany jest do poprawiania smaku pokarmów i napojów jako składnik dodawany w kuchni lub jako przyprawa podawana na stole. Pozostawmy na moment z boku znany efekt działania cukru (długo- i krótkoterminowy) na cały system i skoncentrujmy się na jego działaniu po spożyciu go razem z innymi codziennymi składnikami żywieniowymi. Gdy babcia ostrzegała, że słodzone ciastka przed posiłkiem „zepsują twoją kolację”, wiedziała, co mówi. Jej wyjaśnienie nie jest może satysfakcjonujące dla chemika, ale jak wiele tradycyjnych aksjomatów z prawa Mojżeszowego dotyczącego żywności koszernej i rozdziału w kuchni zasady te są oparte na latach prób i błędów i są oczywiście prawdziwe. Większość współczesnych badań dotyczących łączenia składników pokarmowych jest niczym innym jak odkrywaniem rzeczy, które babcia przyjmowała za pewnik. Każda dieta lub reżim przyjmowany jedynie w celu utraty wagi jest z definicji niebezpieczny. O otyłości mówi się i traktuje ją jako chorobę Ameryki XX wieku. Otyłość nie jest chorobą. Jest jedynie symptomem, ostrzeżeniem, że z ciałem, organizmem jest coś nie w porządku.

Stosowanie diety w celu obniżenia masy ciała jest równie głupie i niebezpieczne, jak branie aspiryny w celu usunięcia bólu głowy, zamiast szukanie jego przyczyny. Usuwanie symptomu jest jak wyłączanie alarmu. Pozostawia przyczynę nietkniętą.

Każda dieta lub reżim stosowany obojętnie, w jakim celu bez zamiaru przywrócenia pełni zdrowia całemu organizmowi jest niebezpieczny. Wielu otyłych ludzi jest niedożywionych, co mocno akcentuje w swojej wydanej w roku 1971 książce *Overfed But Undernourished* (Przekarmieni, ale niedożywieni) dr H. Curtis Wood. Ograniczenie jedzenia może pogorszyć ten stan, chyba, że człowiek skoncentruje się na jakości pokarmu zamiast na jego ilości.

Wielu ludzi - włącznie z lekarzami - przypuszcza, że wraz z obniżeniem wagi (masy) ciała obniża się ilość tłuszczu w organizmie. Każda dieta, która jednakowo traktuje wszystkie węglowodany, jest niebezpieczna. Każda dieta, która nie bierze pod uwagę jakości węglowodanów i nie tworzy ważnego dla życia i śmierci rozróżnienia między naturalnymi, nierafinowanymi węglowodanami takimi, jak pełne ziarna i warzywa

CUKIER KRZEPI

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

oraz rafinowanymi przez człowieka, takimi jak cukier i biała mąka, jest niebezpieczna. Każda dieta, która pozwala na spożywanie rafinowanego cukru i białej mąki, bez względu na to jak bardzo „nakową” ma nazwę, jest niebezpieczna.

Odrzucenie cukru i białej mąki i zastąpienie ich pełnym ziarnem, warzywami i sezonowymi owocami jest podstawą każdego sensownego naturalnego reżimu żywienia. Zmieniając jakość węglowodanów można zmieniać jakość swojego życia i zdrowia. Jeśli jecie naturalne jedzenie dobrej jakości, jego ilość z reguły sama dba o siebie. Nikt nie zje pół tuzina buraków cukrowych lub całej skrzynki trzciny cukrowej. A nawet, jeśli to zrobi, będzie to mniej niebezpieczne niż zjedzenie kilku uncji cukru.

Cukier wszystkich rodzajów – naturalne cukry, takie, jakie znajdują się w miodzie i owocach (fruktoza), jak również rafinowany biały cukier (sacharoza) – ma skłonność do blokowania wydzielania soków żołądkowych oraz hamujący wpływ na naturalną zdolność ruchu żołądka. Cukry nie są trawione w ustach jak zboża lub w żołądku jak tkanki i zwierzęce. Gdy są spożywane same, przechodzą szybko przez żołądek do jelita cienkiego. Gdy cukier jest jedzony z innymi składnikami pożywienia – na przykład mięsem i chlebem na kanapce – zatrzymuje się na pewien czas w żołądku. Cukier w chlebie i w coca-coli zostaje tam zatrzymany wraz z hamburgerem i czeka, aż zostaną one strawione. Podczas gdy żołądek pracuje nad białkiem zwierzęcym i rafinowaną skrobią chleba, dodatek cukru powoduje szybką fermentację kwasową za sprawą ciepła i dużej wilgotności panujących w żołądku.

Jedna kostka cukru w twojej kawie wypitej po kanapce wystarczy, aby zmienić żołądek w komorę fermentacyjną. Jeden napój gazowany wypity razem z hamburgerem wystarczy, aby zmienić twój żołądek w kolumnę rektyfikacyjną. Ziarno połączone z cukrem, bez względu na to, czy kupujesz je już scukrzone w pudełku, czy sam dodajesz do niego cukier, prawie zawsze gwarantuje fermentację kwasową.

Od niepamiętnych czasów przestrzegano naturalnego prawa dotyczącego łączenia składników pokarmowych. Zauważono, że ptaki jedzą owady o innej porze dnia niż ziarna. Inne zwierzęta mają tendencję do jedzenia jednego pożywienia naraz. Białko zwierząt jedzących mięso jest surowe i czyste. Na wschodzie zgodnie z tradycją spożywa się yang przed yin. Zupa z miso (sfermentowanym białkiem ziarna soi – yang) na śniadanie, surową rybę (więcej białka – yang) na początku posiłku, potem ryż, (który jest

CUKIER KRZEPI

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

mniej yang niż miso i ryba), a następnie warzywa, które są yin. Jeśli kiedykolwiek spożywałeś posiłek z tradycyjną rodziną japońską i naruszyłeś ten porządek, zapewne poprawili cię uprzejmie, ale bardzo stanowczo, (jeśli byli twoimi przyjaciółmi).

Prawo stosowane przez ortodoksyjnych Żydów zabrania wielu połączeń w tym samym posiłku, zwłaszcza mięsa i produktów mlecznych. Specjalne przybory kuchenne są stosowane do posiłków mlecznych, a inne do posiłków z mięsa, co wzmacnia przestrzeganie tabu u źródła pożywienia, czyli w kuchni.

Człowiek bardzo wcześnie nauczył się, że nieprawidłowe połączenie żywności może mieć wpływ na jego organizm. Gdy bolał go brzuch z powodu połączenia surowych owoców z ziarnem lub miodu z owsianką, nie sięgał po tabletkę hamującą wydzielanie kwasu. Nauczył się nie jeść w ten sposób. Gdy obżarstwo i nadmiar zaczęły się rozprzestrzeniać, powołano przeciwko nim normy religijne i przykazania. Obżarstwo jest grzechem głównym w większości religii, lecz niestety nie ma specjalnych ostrzeżeń religijnych ani przykazań dotyczących rafinowanego cukru, ponieważ nadużywanie cukru podobnie jak narkotyków nie występowało w czasach, kiedy spisywano święte księgi. „Dlaczego musimy akceptować jako normalne to, co znajdujemy w wyścigu chorych i osłabionych ludzi” – zapytuje dr Herbert M. Shelton. – „Czy zawsze musimy przyjmować jako pewnik, że aktualne praktyki odżywiania się człowieka cywilizowanego są normalne? Cuchnące stolce, luźne stolce, zaparcia, kamkowate stolce, cuchnące gazy, zapalenie okrężnicy, hemoroidy, krwawienie przy oddawaniu stolca, konieczność używania papieru toaletowego – wszystko to stało się normalne”.

Kiedy organizm trawi skrobię i złożone cukry (takie jak w miodzie i owocach), są one rozkładane na proste cukry zwane „monosacharydami”, które są użytecznymi substancjami – składnikami odżywczymi? Gdy skrobia i cukry są zjedzone razem i zachodzi fermentacja, zostają one rozłożone na dwutlenek węgla, kwas octowy, alkohol i wodę. Wszystkie te substancje, z wyjątkiem wody, są nie wykorzystywane – są truciznami. W procesie trawienia białka rozkładane są na aminokwasy, które są wykorzystywanymi substancjami odżywczymi. Gdy białka są wymieszane z cukrem, gniją, rozkładają się na szereg ptomain i leukomain, które są nie wykorzystywanymi substancjami – truciznami. Enzymatyczne trawienie żywności przygotowuje ją do wykorzystania przez nasze ciało, natomiast rozkład bakteryjny czyni ją dla nich nieprzydatną.

CUKIER KRZEPI

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

Pierwszy proces daje nam substancje odżywcze, drugi truciznę. Wiele z tego, co uchodzi za nowoczesne żywienie, jest związane z obsesją, manią podejścia ilościowego. Ciało traktowane jest jak konto bankowe. Odkładaj kalorie (tak jak dolary) i wybieraj energię. Odkładaj białka, węglowodany, tłuszcze, witaminy i substancje mineralne – zbilansowane ilościowo – dzięki czemu teoretycznie uzyskasz zdrowe ciało. Ludzie oceniani są dzisiaj jako zdrowi, jeśli mogą wyczołgać się z łóżka, dojechać do biura i się podpisać. Jeśli nie mogą tego dokonać, wzywają lekarza, aby uznał ich za chorych i zastosował leczenie szpitalne lub kurację odpoczynkiem.

Co z tego, że spożywa się codziennie teoretycznie wymagane kalorie i substancje odżywcze, jeśli przypadkowe jedzenie w biegu, pokarm złożony z przekąsek, fermentuje i gnije w przewodzie pokarmowym? Jaki jest zysk z żywienia organizmu białkami, jeśli gniją one w przewodzie pokarmowym? Węglowodany fermentujące w przewodzie pokarmowym są przetwarzane na alkohol i kwas octowy, a nie na nadające się do strawienia monocukry.

„Aby spożywany pokarm był pożywieniem, musi być on strawiony” – ostrzegał już przed laty dr Shelton. – „On nie może gnić”.

Oczywiście ciało może pozbyć się trucizn wydalając je z moczem i poprzez pory; ilość trucizn w moczu może służyć jako wskaźnik tego, co się dzieje w jelicie cienkim. Ciało ustanowiło tolerancję dla tych trucizn, tak jak dopasowuje się stopniowo do wchłaniania heroiny. Ale jak powiada Shelton, „dyskomfort wynikający z akumulacji gazu, złego oddechu oraz cuchnących i nieprzyjemnych zapachów jest tak samo niepożądany jak obecność trucizn”.

CUKIER A ZDROWIE PSYCHICZNE

W średniowieczu osoby targane wewnętrznymi konfliktami rzadko zamykano w odosobnieniu z powodu ich szaleństwa. Zamykanie ich rozpoczęło się dopiero w Oświeceniu, po tym jak cukier pokonał drogę od przepisu aptekarskiego do produkcji cukierków. „Wielkie odosobnienie chorych umysłowo”, jak nazywa to jeden z historyków¹⁰ zaczęło się w końcu XIX wieku, kiedy spożycie cukru w Wielkiej Brytanii wzrosło w ciągu 200 lat od szczypty lub dwóch w beczce piwa do ponad dwóch milionów funtów rocznie. W tym okresie londyńscy lekarze zaczęli dostrzegać i odnotowywać nieuleczalne fizyczne objawy „sugar blues”. Gdy osoby spożywające cukier nie manifestowały wyraźnych objawów fizycznych i lekarze byli z tego powodu zdezorientowani, pacjentów nie uzna-

CUKIER KRZEPI

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

wano już za będących pod wpływem czarów, ale za szalonych, chorych psychicznie lub niezrównoważonych emocjonalnie. Lenistwo, zmęczenie, rozpasanie, niezadowolenie rodziców - każdy z tych powodów wystarczył do zamknięcia każdego poniżej 25 roku życia w którymś z pierwszych paryskich szpitali dla psychicznie chorych. Aby do nich trafić wystarczyły skargi zgłaszane przez rodziców, krewnych lub wszechpotężnych pastorów parafii Mamki ze swymi dziećmi, nastolatki w ciąży, opóźnione lub uszkodzone dzieci, starcy, paralitycy, epileptycy, prostytutki lub lunatycy - zamykano każdego, kogo chciano usunąć z ulic lub pola widzenia. Szpitale psychiczne zastąpiły polowanie na czarownice i heretyków jako bardziej oświecona i humanitarna metoda kontroli społecznej. Lekarze i księża zajęli się brudną robotą oczyszczania ulic z niewygodnych osobników w zamian za królewskie przywileje.

Początkowo, gdy na podstawie dekretu królewskiego utworzono w Paryżu Szpital Ogólny, zamknięto w nim 1 procent jego mieszkańców. Od tego czasu do XX wieku wraz ze wzrostem konsumpcji cukru rosła - szczególnie w miastach - liczba ludzi umieszczanych w tym szpitalu. 300 lat później można już było z pomocą kontrolujących mózg leków psychotropowych zamieniać „emocjonalnie niezrównoważonych” ludzi w chodzące automaty.

Dzisiaj, pionierzy psychiatrii ortomolekularnej, tacy jak dr Abram Hoffer, dr Allan Cott, dr A. Cherkin, a także dr Unus Pauling, 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.

W swojej Orthomolecular Psychiatry (Psychiatrii Ortomolekularnej) dr Pauling pisze: -Funkcjonowanie mózgu i tkanki nerwowej jest w sposób bardziej wrażliwy zależne od tempa przebiegu reakcji chemicznych niż funkcjonowanie innych organów i tkanek. Uważam, że choroby umysłowe są w większości powodowane przez nienormalny przebieg reakcji determinowany przez budowę genetyczną i dietę, a także przez nienormalne stężenie molekularne niezbędnych substancji... Wybór pożywienia (i leków) w świecie, który przechodzi gwałtowne naukowe i technologiczne zmiany często może być daleki od właściwego”. Z kolei w Megavitamin B3 Therapy for Schizophrenia (Terapii schizofrenii megadawkami witaminy B3) dr Abram Hoffer zauważa: "Pacjentom zaleca się zastosowanie się do programu dobrego odżywiania z ograniczeniem sacharozę i bogatych w nią produktów".

CUKIER KRZEPI

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

Badania kliniczne prowadzone z dziećmi nadaktywnymi lub psychotycznymi, a także dziećmi z uszkodzeniami mózgu lub zaburzeniami w uczeniu się wykazały: „nienormalnie wysoką historię rodzinną cukrzycy, to znaczy rodziców i dziadków, których organizm nie mógł kontrolować przyswajania cukru; nienormalnie wysoką ilość przypadków niskiego poziomu glukozy w krwi lub funkcjonalną hipoglikemię u badanych dzieci, co wskazuje, że ich system nie może dać sobie rady z cukrem; uzależnienie od wysokiego poziomu cukru w diecie wielu dzieci, których organizm nie daje sobie rady z jego przyswajaniem. Wywiad dotyczący historii diet pacjentów diagnozowanych jako schizofreników ujawnia, że wybierana przez nich dieta jest bogata w słodczyce, cukierki, ciastka, kawę, napoje z kofeiną i żywność przygotowaną z użyciem cukru. „Żywność, która stymuluje nadnercza, powinna być eliminowana lub ściśle ograniczona”.

Awangarda nowoczesnej medycyny odkryła na nowo to, czego skromne czarownice nauczyły się dawno temu przez cierpliwe badanie natury. „Przez ponad 20 lat pracy psychiatrycznej” - pisze dr Thomas Szasz - „nigdy nie spotkałem psychologa klinicznego, który doniósłby na podstawie planowanego testu, że pacjent jest normalną, zdrową psychicznie osobą. Podczas, gdy niektóre czarownice mogły przeżyć próbę wody przez pławienie, żaden „wariat” nie jest w stanie przejść pomyślnie testów psychologicznych... nie ma zachowania lub osoby, której nowoczesny psychiatra nie mógłby w sposób budzący zaufanie zdiagnozować jako nienormalnej lub chorej.

Tak też było w XVII wieku. Gdy wzywano doktora lub egzorcystę, znajdował się on pod presją, aby coś zrobić. Gdy jego starania nie przynosiły skutku, biedny pacjent musiał być usunięty z drogi. Często mówi się, że chirurdzy zakopują swoje błędy. Lekarze i psychiatrzy dla odmiany usuwają je, zamykając w odosobnieniu.

W latach 1940-tych dr John Tintera odkrył ponownie doniosłą wagę systemu endokrynologicznego, szczególnie gruczołów nadnerczy, w „patologicznym” działaniu mózgu, lub „leniwym mózgu”. Analizując 200 przypadków leczenia z hipoadrenokortyzmu (brak odpowiedniej produkcji hormonu kory nadnerczy lub brak równowagi między tymi hormonami) odkrył, że główne skargi jego pacjentów były często podobne do tych, jakie stwierdzał u osób, których organizm nie mógł dać sobie rady z cukrem: zmęczenie, nerwowość, depresja, obawy, łaknienie słodczy, niezdolność metabolizowania alkoholu, alergie, niskie ciśnienie krwi. Sugar

CUKIER KRZEPI

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

Tak zwana medycyna prewencyjna idzie dalej i sugeruje, że jeśli myślimy, że nasz organizm może przyswajać cukier, ponieważ początkowo mieliśmy sprawne nadnercza, lepiej nie czekajmy na sygnały ich uszkodzenia. Zdejmiemy z nich ciężar już teraz usuwając cukier we wszystkich formach, zaczynając od tej szklanki gazowanego napoju, którą trzymamy w ręku. Doprawdy aż kręci się w głowie, kiedy rzuci się okiem na to, co nazywamy historią medycyny. Przez stulecia zagubieni ludzie byli paleni za czary, egzorcyzmowani z powodu opętania, zamykani z powodu chorób umysłowych, torturowani z powodu szaleństwa masturbacji, leczeni z powodu chorób psychicznych i poddawani lobotomii z powodu schizofrenii. Ilu pacjentów uwierzyłoby, gdyby miejscowy uzdrowiciel powiedział im, że jedyną rzeczą, jaka powoduje ich dolegliwości, jest „sugar blues”?

Bywa też inaczej – czasem chory znajduje rozwiązanie bez pomocy lekarza. Tak stało się w przypadku Williama Dufry „ego.

W dzieciństwie nagradzany słodyczami – przecież tak się postępuje na całym świecie – w szkole zamiast drugiego śniadania zjadał batoniki czekoladowe (proszę się przyjrzeć naszym sklepikom szkolnym!). Pił stale „pożywne” mleko z maltozą (malted milk). Był typowym przykładem amerykańskiego dziecka a później młodego chłopca. Typowe były też jego dolegliwości. W pierwszym rzędzie uporczywy trądzik młodzieńczy na całym ciele. Gimnastyka i basen stały się udreką. Jak można pokazać światu taką okropną skórę?

Następny etap to służba wojskowa. Zakupy w kantynach i nadmiar słodyczy, mleka z maltozą, słodkiej kawy, ciastek, czekolady, coca-coli itp. Skutki: krwawiące hemoroidy w wieku dwudziestu paru lat! Pełzające zapalenie płuc, wielomiesięczny pobyt w szpitalu. To już okres drugiej wojny światowej. Gdy wreszcie za pomocą fortelu wydostał się ze szpitala i wrócił do swojej jednostki, został wysłany na Saharę. Nadal słaby i chory. I wtedy nastąpił cud. Na Saharze nie było kantyn wojskowych. Żołnierze byli skazani na wyżywienie tubylcze. Wszystkie dolegliwości ustąpiły. Siły wracały z dnia na dzień. Doskonałe zdrowie nie opuszczało Dufry „ego i po przeniesieniu jego jednostki do Francji. W Wogezach jedli również to, co miejscowa ludność, a ponieważ nadal trwała wojna, pożywienie stanowił czarny chleb, konina, króliki i wiewiórki. Mimo ostrej zimy nie miał nawet marnego kataru! Po zakończeniu wojny i powrocie do Stanów nastąpił, rzecz jasna, powrót do dawnego stylu życia. Cia-

sta, coca-cola, bita śmietana z cukrem, mleko z maltozą, czekolada... Skutki nie dały na siebie czekać Temperatura

CUKIER KRZEPI

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

niewiadomego pochodzenia, odnowienie się hemoroidów, mononukleozą, malarią i dziesiątki innych chorób. W końcu nasz pacjent trafił do znajomego lekarza, który przepisał mu zmianę odżywiania. Jednak trudno było zerwać z dawnymi przyzwyczajeniami. I wtedy do rąk Dufry „ego trafiła mała książeczka, której sens zamknąć można w prostym zdaniu: „Jeśli jesteś chory, to jest to twoja własna wina. Wynik błędów, jakie popełniasz”. Nagle przypomniały mu się dwa zdarzenia z dawnej przeszłości. Pierwsze, to spotkanie z Gloria Swanson. Ta słynna z wiecznej młodości gwiazda filmowa prowadziła specjalny styl żyda, którego podstawą było naturalne odżywianie. Spotkanie miało miejsce na pikniku. Gloria Swanson nie tknęła niczego z przygotowanego dla gości jedzenia. Przyniosła własne. Do dziś dnia pamiętał wspaniały smak owocu, którym go poczęstowała. Owocu dojrzałego na drzewie, a nie w dojrzałwalni. I grymas obrzydzenia, jaki pojawił się na jej twarzy na widok kostki cukru, którą wrzuciła do kawy. Powiedziała wtedy cicho: „To jest śmiertelna trucizna”. Powiedziała mu również, że wie już dzisiaj, iż każdy musi się sam tej prawdy nauczyć, że cena tej nauki jest wysoka; że jest to droga ciężkich doświadczeń.

Drugie wydarzenie dotyczyło wojny w Wietnamie. W 1956 roku pewien japoński filozof powiedział mu w rozmowie: „Jeśli naprawdę chcecie opanować Północny Wietnam, wyślijcie tam swoje kantyny wojskowe – cukier, ciastka i coca-cola. To pokona ich szybciej niż bomby”

Czyż choroby nie były ciężkim doświadczeniem. I czy naprawdę odzyskanie zdrowia na pustyni i w Wogezach niczego go nie nauczyło?

Dufy wyrzucił z domu cukier i słodycze. Okazało się, że trzeba było wyrzucić również wszystkie konserwy – też zawierały cukier. Następne dwa dni to był czysty koszmar. Mdłości, obezwładniający ból głowy, niemożność wykonania jakiegokolwiek ruchu. Jednak po paru dniach nastąpił niemal cud. Noc przespana kamiennym snem. Przebudzenie z uczuciem odnowy. Zmiany następowały z dnia na dzień. Odnalezienie smaku w prostych potrawach. Cofanie się dolegliwości. Przestały krwawić dziąsła i hemoroidy. Wracało zdrowie.

CUKIER KRZEPI

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

ASPARTAM

Dlaczego nie można przekonać ludzi by słuchali ostrzeżeń przed spożywaniem pewnych substancji? Odpowiedź jest prosta. Olbrzymia większość nie rozumie tych ostrzeżeń. To, o czym piszą naukowcy swoim hermetycznym językiem nie jest dla nas dostępne. Jeżeli wywód jest dłuższy niż jedna linijka, to przekracza nasze możliwości rozumienia. A przecież może być inaczej. Wystarczy odrobina normalnego języka w skomplikowanym tekście naukowym i możemy sami wkroczyć w tą zamkniętą dziedzinę. Możemy poczuć, że jesteśmy wystarczająco oświeceni i... rozumieć o co chodzi!!!

Kierując się takimi przesłankami postanowiłem zawiesić w tym miejscu artykuł zaczerpnięty z biuletynu Dr Mercola z Townsend Letter for Doctors and Patients. Choć jest on przeznaczony dla pacjentów, może być zrozumiały w zasadzie tylko dla niewielkiej ich części.

Zainteresowanie tym artykułem tych młodych entuzjastów szczuplej sylwetki i „pH w ustach”, którzy raczej nie chcą słuchać dobrych rad. A poniższy kawałek jest niezwykle i dotyczy nas wszystkich. Czyta się go jak spiskową teorię dziejów. Można się poczuć Bruceem Willisem i mieć potrzebę wszystko to zdemaskować. A nie jest to łatwe bo, choć dla eksperta znającego podstawowe zagadnienia, to o czym się tu mówi jest jednoznacznie lub... potencjalnie trucizną, aspartam wszedł na rynek i zrobił oszałamiającą karierę. Zdecydowała o tym kasa. Nie pamiętam już, jaka była w latach „80-tych wielkość rynku na syntetyczne słodziki, ale musiała ona iść w dziesiątki miliardów dolarów. Hossa trwa, kto zabije kurę znoszącą złote jaja? Nikt! Nawet, jeśli narobi ona nieco szkód, to wypłaci się jakieś odszkodowania, a kura niech znosi dalej. Ty masz wybór chcesz tych „jaj” czy nie. Zapraszam!

Nutrasweet lub Aspartam

Aspartame jest sprzedawany na świecie pod nazwą Nutra-Sweet. Ze wszystkich dostępnych na rynku, Aspartam jest najbardziej niebezpieczną substancją dodawaną do żywności. Aspartam jest nazwą techniczną nazw handlowych: NutraSweet, Equal, Spoonful, and Equal-Measure. Aspartam został odkryty przez przypadek w 1965, kiedy James Schlatter, chemik firmy G. D. Searle Company testował lek przeciw wrzodom

ASPARTAM

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

żołądka. Aspartam został dopuszczony do stosowania w suchych produktach spożywczych w 1981 i w napojach gazowanych w 1983 roku. Po usłyszeniu czegoś takiego pewnie pukasz się lekko w czoło! Już cię to nudzi, słyszałeś setki razy o tym, co jest trujące i rakotwórcze. Chcesz się wylogować ale... daj sobie samemu szansę - poczytaj jeszcze przez chwilę, nie pożałujesz!

Pierwotnie aspartam został dopuszczony do stosowania w produktach suchych już 26 lipca 1974, ale sprzeciw wniesiony w sierpniu 1974 przez badacza neurologa Dr John W. Olney i prawnika organizacji „Consumer” James'a Turner'a, jak również wszczęte dochodzenie dotyczące praktyk badawczych firmy G.D. Searle spowodowały, że 5 grudnia 1974 US Food and Drug Administration (FDA - odpowiednik naszego PZH) zawiesił dopuszczenie. W 1985 firma Monsanto kupiła (za 3 mld \$) firmę G.D. Searle i przekształciła ją w dwie oddzielne firmy: Searle Pharmaceuticals i Nutra-Sweet Company. Widzisz coś tu jest nie tak! Dlaczego jakiś dodatek do żywności jest wprowadzany a następnie wycofywany, potem jednak znowu rozgrzeszany? Czym jest to spowodowane? Czytaj dalej, nie uwierzysz...!

Aspartam odpowiada za ponad 75% doniesień o niekorzystnych reakcjach na dodatki do żywności przekazywanych do FDA. Wiele z tych reakcji jest bardzo poważnych włącznie z atakami padaczki i zgonami, jak to ostatnio ujawniono w raporcie US Department of Health and Human Services (odpowiednik naszego Ministerstwa Zdrowia i Opieki Społecznej) z lutego 1994.(1) Kilka z 90 różnych udokumentowanych symptomów wymienionych w raporcie jako powodowane przez aspartam to: Bóle głowy/migreny, zawroty głowy, napady epilepsji, nudności, drętwienia, skurcze mięśni, przybieranie na wadze, wysypki, depresje, zmęczenie, drażliwość, częstoskurcz serca, bezsenność, problemy z widzeniem, utrata słuchu, palpacje serca, trudności z oddychaniem, ataki niepokoju, niewyraźna wymowa, utrata smaku, szum w uszach, zawroty głowy, utrata pamięci i bóle stawów. Badacze i lekarze studiujący niekorzystne działanie aspartamu stwierdzili, że jego spożywanie może się przyczynić do wywołania lub pogorszenia stanu w następujących chorobach chronicznych: guzy mózgu, stwardnienie rozsiane, epilepsja, chroniczny syndrom zmęczenia, choroba parkinsona, choroba alzheimera, opóźnienie umysłowe, chłoniak, wady wrodzone, fibromyalgia, i cukrzyca(!).

Aspartam jest kombinacją trzech substancji chemicznych: Kwasu asparaginowego, fenylalaniny i metanolu. Książka,

ASPARTAM

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

Prescription for Nutritional Healing, (Zalecenia dla Leczenia Po- przez Żywnie) napisana przez James i Phyllis Balch, wymienia aspartam wśród „trucizn chemicznych.” Jak sam zobaczysz, jest on właśnie jedną z nich.

Widzisz dotarłeś aż dotąd i już rozumiesz, że to nie jest tak, jak z al- koholem czy papierosami: Nie pal - umrzesz zdrowszy. Wygląda, że jedząc to będziesz żył - tyle, że bardziej chory, a być może dużo bar- dziej chory! Czy to wszystko prawda? Żeby się dowiedzieć spróbuj przejść przez następne rozdziały! Jeśli Cię wciągnie, to tam dalej napotkasz niezwykle informacje, prostu kryminał, Nie Do Wiary! Zatem naprzód!

KWAS ASPARAGINOWY (40% Aspartamu)

Dr Russell L. Blaylock, profesor Neurochirurgii Medical Univer- sity of Mississippi, opublikował ostatnio książkę, szczegółowo opi- sującą szkody powodowane przez spożywanie nadmiernych ilości kwasu asparaginowego pochodzącego z aspartamu. [Dziewięćdzie- siąt dziewięć procent glutaminianu mono sodowego (MSG) (Czyli glutaminianu sodu, składnika sosu sojowego, wzmacniacza smaku znajdującego się w przyprawach typu magi - przyp. tłum.) stanowi kwas glutaminowy. Szkody jakie on powoduje są również udokumen- towane książce Blaylocka.] Blaylock odwołuje się do niemal 500 do- niesień naukowych pokazujących jak nadmiar wolnych aminokwasów pobudzających takich, jak kwas asparaginowy i glutaminowy w na- szej diecie, powoduje poważne chroniczne choroby neurologiczne i mi- riadę innych ostrych symptomów.

Jeżeli się na tym nie znasz, poniższy kawałek może być trochę skom- plikowany jednak nie poddawaj się zbyt łatwo! Przeczytaj niektóre zdania dwa razy a otworzą się przed Tobą wrota do nowego wymiaru i poczujesz o co tu chodzi. Zapraszam!

Krótki opis mechanizmu powstawania uszkodzeń wywołanych przez asparaginian (i glutaminian). Asparaginian i glutaminian działają ja- ko neurotransmitery w mózgu ułatwiając przesyłanie informacji od neuronu do neuronu. Nadmiar asparaginianu lub glutaminianu w mózgu zabija pewne neurony powodując wplynięcie do komórek za dużej ilości wapnia. Wplynięcie za dużej ilości wapnia wyzwała nadmierną ilość wolnych rodników, które zabijają komórki.

Ponieważ nadmierna ilość asparaginianu i glutaminianu może uszkodzić komórkę nerwową wiązki te są nazywane „excitotoxins” (czyli toksyna- mi pobudzającymi - przyp.

ASPARTAM

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

MORGANO

tłum.). "Ekscytują" albo pobudzają komórki nerwowe na śmierć. Kwas asparaginowy jest aminokwasem. Wprowadzony w swojej wolnej formie (nie związany z białkami) podnosi znacząco poziom asparaginianu i glutaminianu w plazmie krwi (nie wiem dlaczego ich obu, bo logicznie biorąc powinno to dotyczyć tylko asparaginianu, ale nauka jest pełna niespodzianek). Nadmiar asparaginianu i glutami- nianu w plazmie krwi niebawem po spożyciu aspartamu lub produk- tu zawierającego wolny kwas glutaminowy (prekursor glutamina- nu) prowadzi do wysokiego poziomu tych neurotransmiterów w pewnych obszarach mózgu. (Istnieje tzw.) Bariera krwi mózgu (BBB) która normalnie chroni mózg od nadmiaru glutaminianu i asparaginianu jak również toksyn, (ale)

1^o) nie osiąga jeszcze pełnego rozwoju w czasie dzieciństwa,

2^o) nie chroni w pełni wszystkich obszarów mózgu,

3^o) jest uszkadzana przez liczne chroniczne i ostre warunki, i

4^o) pozwala na przesączenie się nadmiaru glutaminianu i aspara- ginianu do mózgu nawet gdy nie jest uszkodzona.

Nadmierna ilość glutaminianu i asparaginianu powoli zaczyna ni- szczyć neurony. Większość (ponad 75%) komórek nerwowych w pew- nym szczególnym obszarze mózgu zostaje zabitych zanim zauważal- ne staną się jakiegokolwiek kliniczne symptomy choroby chronicznej . Niektóre z pośród wielu chorób chronicznych, w przypadku których zo- stało wykazane, że długotrwałe ekspozowanie na działanie pobudzają- cych aminokwasów przyczynia się do powstania obserwowanych uszkodzeń, to: stwardnienie rozsiane, Als (?), utrata pamięci, proble- my hormonalne, utrata słuchu, epilepsja, choroba Alzheimera, choroba Parkinsona, niedobór glukozy we krwi (hypoglycemia), demencja towa- rzysząca AIDS, uszkodzenia mózgu, i rozstroje neuroendokrynowe.

Czytasz to i myślisz eee! Ten dr Mercola tylko Cię straszy! Prawda? Gdyby było tak, jak on pisze, to aspartam nie mógłby być sprzedawa- ny, a już na pewno nie mógłby być podsuwany dzieciom w postaci gu- my do żucia lub napojów dietetycznych. Oj niestety mógł, mógł! I nie długo dowiesz się, w jaki sposób.

Ryzyko działania excitotoxins u noworodków, dzieci, kobiet ciężar- nych, osób starszych i osób z pewnymi chronicznymi problemami zdrowotnymi jest wielkie. Nawet Federation of American Societies For Experimental Biology (FASEB) (Federacja Amerykań- skich Stowarzyszeń Biologii Doświadczalnej), która zwykle porusza problemy w sposób bardzo delikatny i odzwierciedla oficjalne opinie FDA, stwierdziła ostatnio w opubli-

ASPARTAM

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

MORGANO

kowanym przeglądzie, że „rozważnym jest unikać spożywania dodatków dietetycznych pochodnych kwasu L-glutaminowego przez kobiety ciężarne, noworodki i dzieci. Istnienie dowodu potencjalnych reakcji wewnątrzwydzielniczych, w postaci podniesionego poziomu kortyzolu i prolaktyny, i zróżnicowanej reakcji u mężczyzn i kobiet też sugerowałyby ogniwo neuroendokrynowe oraz zalecenie unikania przez kobiety w okresie reprodukcyjnym i osoby cierpiące na choroby psychiczne (z kręgu cyklofrenii).

Kwas asparaginowy z aspartamu ma to samo szkodliwe działanie na organizm, co kwas glutaminowy.

Jeśli nie jesteś kobietą, szczególnie w wieku reprodukcyjnym myślisz sobie tak: Tracę czas przecież mnie to nie dotyczy. Aspartam jest mi potrzebny by utrzymać piękny wygląd mojego ciała. Rzeźbę mięśni lub kształt brzucha. Ale bądź cierpliwy(a). Dalej na pewno znajdziesz coś bliższego sobie. Gwarantuję Ci to!

Dokładny mechanizm ostrych reakcji na nadmiar wolnego glutaminianu i asparaginianu jest aktualnie przedmiotem debaty. Z raportów przesyłanych do FDA wynika, że do reakcji tych zaliczają się: bóle głowy / migreny , nudności , bóle brzucha, zmęczenie (blokowanie dostępu do mózgu wystarczającej ilości glukozy), problemy ze snem, problemy z widzeniem, napady niepokoju, depresja, i astma / ucisk w piersi. Wspólną skargą osób cierpiących na skutki wywołane przez aspartam jest utrata pamięci. Jak na ironię, w 1987 , G . D . Searle, producent aspartamu, rozpoczął poszukiwania leku zwalczającego utratę pamięci wywołaną uszkodzeniami spowodowanymi przez pobudzające aminokwasy.

To ostatnie zdanie jest dobre! Prawda? Dowodzi, że nauka może być areną komedii. Ten sam naukowiec najpierw wypuszcza aspartam, a potem pracuje nad lekiem, który leczy choroby wywołane m.in. przez aspartam. Jest nadzieja, że jeśli używasz aspartamu to możesz już od razu leczyć skutki jego działania! Postęp jest to niezwykle! Prawda?

Blaylock jest jednym z wielu uczonych i lekarzy, którzy są zaniepokojeni uszkodzeniami spowodowanymi przez pobudzające aminokwasy w wyniku spożywania aspartamu i MSG (monosodium glutamate glutaminian sodu). Do dużej grupy ekspertów szczerze wypowiadających się na temat uszkodzeń powodowanych przez asparaginian i glutaminian zalicza się dr Adrienne Samuels, psycholog doświadczalny specjalizujący

ASPARTAM



się w projektowaniu badań. Innym jest Olney, profesor wydziału psychiatrii, School of Medicine, Washington University, neurolog i badacz i jeden z największych autorytetów w dziedzinie excitotoxins na świecie.

FENYLOALANINA (40% Aspartamu)

Ten kawałek powinienem zadedykować Panu Jan uszowi Weissowi z Radia ZET. On uwielbia udawać, że ma fenyloketonurię, ale sądzę, że nie wie, że dzięki staraniom pewnych firm może ją do pewnego stopnia rzeczywiście „mieć” wcale jej nie mając. Przedziwne!?

Fenyloalanina jest aminokwasem normalnie znajdującym w mózgu. Osoby z wadą genetyczną, fenyloketonurią (PKN) nie mogą metabolizować fenyloalaniny. Prowadzi to do niebezpiecznie wysokich poziomów fenyloalaniny w mózgu (czasami śmiertelnych). Zostało wykazane, że spożywanie aspartamu, szczególnie razem z węglowodanami może prowadzić do nadmiernego poziomu fenyloalaniny w mózgu nawet u osób, które nie mają fenyloketonurii. Nie jest to tylko teoria, gdyż badania prowadzone u wielu ludzi niemających fenyloketonurii, którzy zjadali duże ilości aspartamu przez długi okres czasu, wykazały nadmierne poziomy fenyloalaniny we krwi. Nadmierne poziomy fenyloalaniny w mózgu mogą powodować obniżenie poziomu serotoniny w mózgu, prowadząc do zaburzeń emocjonalnych takich jak depresja. W testach prowadzonych na ludziach zostało wykazane, że u osób, które nieustannie używały aspartamu, poziom fenyloalaniny we krwi był znacznie podwyższony. Nawet pojedyncze spożycie aspartamu podnosiło poziom fenyloalaniny we krwi. W swoim oświadczeniu przed Kongresem Stanów Zjednoczonych, Dr Louis J. Elsa pokazał, że w przypadku podwyższonego poziomu we krwi, fenyloalanina może być kumulowana w częściach mózgu i jest specjalnie niebezpieczna dla noworodków i płodów. Pokazał on również, że fenyloalanina jest dużo wydajniej metabolizowana przez gryzonie (myszy laboratoryjne) niż przez ludzi.

Czyli, że jak użyjemy do badań myszy a nie ludzi, to wyniki będą takie, że ludzie wcale nie muszą się niczego obawiać! Dobre! Prawda? Jeden z przypadków nadzwyczajnie wysokich poziomów fenyloalaniny we krwi spowodowanych aspartamem opublikowano ostatnio w „Aspartame Nightmare” (Aspartamowa Zmora Nocna). John Cook zaczął wypijać 6 do 8 napojów dietetycznych każdego dnia. Jego symptomy zaczęły się od utraty pamięci i częstych bólów głowy. Zaczął odczuwać głód większej ilości

ASPARTAM



napojów słodzonych aspartamem. Jego stan pogarszał się na, tyle, że zaczął doznawać szerokiej huśtawki nastrojów i gwałtownych napadów wściekłości. Mimo iż nie cierpiał on, na fenyloketonurię, badanie krwi wykazywało poziom fenyloalaniny 80 mg/dl. Stwierdzano też u niego nienormalne funkcjonowanie mózgu i uszkodzenia mózgu. Gdy odrzucił zwyczaj spożywania aspartamu, jego symptomy uległy dramatycznej poprawie. Jak wykazuje w swej książce Blaylock, wcześniejsze badania określające gromadzenie się fenyloalaniny w mózgu nie są wiarygodne? Badacze którzy badali poziom fenyloalaniny w poszczególnych obszarach mózgu i nie uśredniali wyników na cały mózg, zauważają znaczące wzrosty poziomów fenyloalaniny. Szczególnie podwzgórze, rdzeń przedłużony i obszary prążkowania miały największe przyrosty poziomów fenyloalaniny. Blaylock idzie dalej wykazując, że nadmierne gromadzenie się fenyloalaniny w mózgu może powodować schizofrenię lub podatność na napady padaczkowe. Dlatego, długotrwałe, nadmierne używanie aspartamu może spowodować wzrost sprzedaży inhibitorów resorpcji serotoniny takich, jak Prozac i leków kontrolujących schizofrenię i napady padaczki.

Czyli właściwie użyta średnia arytmetyczna może bezpieczną uczynić nawet strychninę! A gdyby wprowadzić na rynek antidotum to można by zarobić jeszcze więcej!

METANOL (ALKOHOL DRZEWNY/TRUCIZNA)

Ten temat to niespodzianka. W Polsce było tyle historii z metanolem, że wiadomość o jego obecności w Coke czy Pepsi to takie curiosum, że chyba nikt w to nie uwierzy!!! A jednak zobacz to sam!

Metanol / spirytus drzewny jest śmiertelną trucizną. Niektórzy ludzie mogą pamiętać metanol jako truciznę, która oślepiła lub zabiła ubogich alkoholików (w Polsce kojarzy się to raczej z pićm "spirytusu" skradzionego w fabryce w czasach komunizmu, o których donosiła w tamtych czasach prasa, zawsze były to przypadki tragiczne: ślepotę lub śmierć. Pod wpływem enzymu chymotrypsyny napotykanego w jelicie cienkim metanol jest stopniowo uwalniany z grupy metylowej aspartamu.

Absorpcja metanolu przez organizm jest znacznie szybsza, gdy spożyciu ulega metanol w stanie wolnym. Wolny metanol uwalnia się z aspartamu, kiedy zostaje on podgrzany powyżej 30°C (86° Fahrenheit). Może to mieć miejsce, gdy produkty zawierające aspartam są niewłaściwie przechowywane

ASPARTAM

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

lub, gdy są one podgrzewane (np. jako część produktu spożywczego takiego jak Jello).

Nie wiem, co to jest Jello, ale wiem jak wyglądają napoje dietetyczne na tylnej półce samochodu zaparkowanego w pełnym słońcu.

W organizmie metanol rozkłada się do kwasu mrówkowego i formaldehydu. Formaldehyd jest śmiertelną neurotoksyną. Według oceny EPA metanol „jest uważany za truciznę kumulacyjną z powodu niskiej szybkości wydalania po absorpcji. W organizmie metanol jest utleniany do formaldehydu i kwasu mrówkowego; oba metabolity są toksyczne”. Zalecany przez EPA dzienny limit spożycia wynosi 7,8 mg/dzień. Jeden litr napoju słodzonego aspartamem zawiera około 56 mg metanolu. Konsumenci spożywający duże ilości produktów zawierających aspartam przyjmują ok. 250 mg metanolu dziennie albo 32-krotny limit EPA. Do symptomów zatrucia metanolem zaliczają się bóle głowy, brzęczenie w uchu, zawroty głowy, nudności, niepokój żołądkowo-jelitowy, osłabienie, dreszcze, zaniki pamięci, drętwienie i kłujące bóle w kończynach, zaburzenia behawioralne i zapalenie nerwu. Najlepiej poznane symptomy zatrucia metanolem to problemy z widzeniem włączając z zamgleniem obrazu, postępowe zawężanie pól widzenia, zaciemnienie widzenia, uszkodzenia siatkówki i ślepota. Formaldehyd jest znanym czynnikiem rakotwórczym, powoduje uszkodzenia siatkówki, zakłóca replikację DNA, powoduje wady wrodzone. Uff, tego pewnie nikt do tej pory nie wiedział!

Z powodu braku paru niezbędnych enzymów, ludzie są wielokrotnie bardziej wrażliwi na toksyczne działanie metanolu niż zwierzęta. Dlatego, testy aspartamu czy metanolu na zwierzętach nie odzwierciedlają dokładnie niebezpieczeństwa dla ludzi. Jak podkreśla Dr Woodrow C. Monte, Dyrektor Food Science and Nutrition Laboratory at Arizona State University (Laboratorium Żywności i Nauki o Żywności przy Stanowym Uniwersytecie Arizony- przyp. tłum.), „nie istnieją badania pozwalające ocenić możliwe mutagenne (powodujące mutację, teratogenne (powodujące zmiany rozwojowe), albo rakotwórcze skutki chronicznego przyjmowania alkoholu metylowego.”⁽¹¹⁾ Był on tak zaniepokojony nierozstrzygniętym problemem bezpieczeństwa, że pozwał on FDA przed sądem domagając się wysłuchania jego odczytu na temat tych problemów. Poprosił FDA o „zwolnienie z tematami napojów bezalkoholowych do czasu, gdy będzie można odpowiedzieć na niektóre ważne pytania. To jest nie fair, że kładziecie cały ciężar dowodów na tych kilku z nas, którzy są

ASPARTAM

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

zaniepokojeni a posiadają tak ograniczone możliwości. Musicie pamiętać, że jesteście ostatnią obroną społeczeństwa Amerykańskiego. Jeżeli wy pozwolicie na używanie (aspartamu) to ani ja ani moich koledzy nie mogą zrobić dosłownie nic by odwrócić tą sytuację. Aspartam dołączy wtedy do sacharyny, dwutlenku siarki i Bóg jeden wie ilu niepewnych substancji mogących obrażać ludzki organizm za rządowym przyzwoleniem.

Żeby u nas była możliwość pozwania przed sąd urzędu państwowego w celu zmuszenia go do wysłuchania niechętniej mu opinii. Ale nie będzie! Zresztą czy warto? Nikt przecież nie zwolnił, z jakimikolwiek napojami i tu się zaczyna zapowiadany kryminał: Wkrótce potem Komisarz FDA, Arthur Hull Hayes, Jr., zatwierdził stosowanie aspartamu w napojach gazowanych, po czym opuścił FDA i przyjął posadę w firmie prowadzącej Public Relations dla firmy G.D. Searle. (Musiał chyba awansować!) Podkreślano (jako argument za aspartamem), że niektóre soki owocowe i napoje alkoholowe zawierają niewielkie ilości metanolu. Jednakże ważnym jest by pamiętać, że tamten metanol nigdy nie występuje sam. W każdym przypadku obecny jest etanol, zazwyczaj w większych ilościach. Etanol jest antidotum dla toksyczności metanolu u człowieka. (Tego to nas w szkole nie uczyli a powinni.) Oddziały Operacji Pustynna Burza były „pojone” wielkimi ilościami napojów słodzonych aspartamem, które ogrzewały się w słońcu Arabii Saudyjskiej do temperatur przekraczających 30°C. Wielu z nich wróciło do domu z licznymi zaburzeniami podobnymi do tych, które występują u ludzi zatrutych chemicznie formaldehydem. Uwalniający się w napojach metanol mógł przyczynić się do powstania tych chorób. Czynnikiem, który mógł również przyczynić się do ich powstania mogą być inne produkty (metabolizmu) aspartamu takie jak (omówiona poniżej) DKP. Czy w sympatykach Strefy 11 i we wszystkich innych ludziach nie budzi się w tej chwili żyłka badaczy spraw niewyjaśnionych? Pomyślcie, najętsze umysły łamią sobie głowy nad przyczyną syndromu „Pustynnej Burzy”, nakręcono nawet sensacyjne filmy, a wyjaśnienie jest takie proste. I tylko wystarczyłoby, żeby producent aspartamu o tym wszystkim powiedział, ale on nie powie. Wygląda, że dzięki Dr Mercola i rozwikłaliśmy tą intrygującą zagadkę. W akcie, z 1993, który może być określony tylko jako czyn „bez sumienia”, FDA zatwierdziła aspartam jako składnik licznych produktów spożywczych zawsze ogrzewanych powyżej 30°C. A to już rzeczywiście jest draństwo. Nawet tłumaczenie, że

ASPARTAM

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

rozkład aspartamu trwa dłużej niż proces cieplny, któremu jest poddawany nie jest akceptowalne. Aspartam działa, bowiem jako bomba z opóźnionym zapłonem. Mówiłem, że będzie ciekawie!

DWUKETOPIPERAZYNA (DKP)

To jest niezwykle. Aspartam składa się z trzech, mniej lub bardziej trujących substancji, jednak jest on uważany za najlepszy słodzik na świecie i dlatego daje nam jeszcze... BONUS. Taak! DKP. Czwartą trucizną choć ma tylko trzy składniki, czwartą, bo w postaci metabolitu! Nadzwyczajnie!

DKP jest ubocznym produktem metabolizmu aspartamu. DKP przypisywano związki z pojawianiem się guzów mózgu. Olney zauważył, że podczas nitrozowania w jelicie, DKP dawała związek, który był podobny do N-nitrozomocznika, związku chemicznego o silnym działaniu, powodującego guzy mózgu. Niektórzy autorzy twierdzą, że w wyniku spożywania aspartamu wytwarzana jest DKP. Nie jestem pewien czy jest to prawdą. Definitywną prawdą jest, że DKP powstaje w płynach zawierających aspartam w czasie przedłużonego magazynowania.

N-Nitrozomocznik i wszystkie n-nitrozoaminy są niezwyklejmi truciznami. Nie zabijają one jak cyjanek potasu czy currara, gwałtownie i spektakularnie, niemniej zrobiły już karierę nawet filmową. Są, bowiem tak samo pewne, jak wyżej wymienione trucizny tradycyjne. Przy odpowiedniej dawce, nieuchronnie i w dość krótkim czasie (idącym w miesiące), prowadzą do powstania raka i śmierci ofiary. Ironizując można by je uważać za odpowiednik arszeniku, który w dawnych czasach, na początku ubiegłego stulecia (t.j. XX), służył do wolnego zabijania ofiary bez wywoływania gwałtownych objawów. Nitrozoaminy dają jednak dodatkową „korzyść”: Po wywołaniu nowotworu mogą zostać wydalone z organizmu zanim ofiara umrze i zbrodnia może być doskonała! Uczulam Was na to badacze rzeczy niezwyklejch oraz wszyscy konsumenci. Nie bądźcie broń Boże ofiarami! G.D. Searle przeprowadził próby bezpieczeństwa DKP na zwierzętach. FDA stwierdziło powstanie licznych błędów doświadczalnych włącznie z pomyłkami urzędników, mieszaniami zwierząt, podawaniem badanej substancji zwierzętom, które nie powinny jej dostać, strat okazów patologicznych z powodu niewłaściwego obchodzenia się z nimi i wiele innych błędów. Te niechlujne procedury laboratoryjne mogą wyjaśnić, dlaczego zarówno zwierzęta doświadczalne jak i kontrolne miały szesnaście

ASPARTAM

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

razy więcej guzów mózgu niż można by oczekiwać po eksperymencie tej długości. W ironicznym wypaczeniu, krótko po wykryciu tych błędów proceduralnych, FDA wykorzystało wskazówki G.D. Searle w opracowaniu swoich standardów GLP (Good Laboratory Practies Dobrych Praktyk Laboratoryjnych) dla całego przemysłu.(11) Toksykolog FDA, Dr Jacqueline Verrett w swoim zeznaniu przed senatem USA przypisała DKP wywoływanie polipów GLP (Good Laboratory Practies Dobrych Praktyk Laboratoryjnych)

Powyższy fragment jest po prostu rozkoszny! Ten G.D. Searle tak bardzo był pewien, że ci, co go oskarżają kłamią, że postanowił sprawdzić czy DKP jest rakotwórcza. I tak bardzo wierzył, że nie jest, że mu ... Wyszło, że nie jest! Przy okazji namówił FDA by nauczyła innych robić to samo i ustanowiła jako standard GLP w całym Stanach jego doświadczenie nabyte w tych badaniach. Teraz rozumiem, dlaczego komunistyczna PZH nie wierzyła wynikiem doświadczeń imperialistycznych agencji z FDA na czele i każdy toksykolog musiał wtedy pojechać do jamy smoka by wszystko osobiście "wywęszyć". To była fajna robota. Byłem przy tym bardzo blisko. Zastanawiam się jednak jak to się dzieje, że dzisiaj ci wszyscy niezwykle ostrożni i podejrzliwi docenci są tak bardzo otwarci na nowe, że nie biorą tego typu argumentów pod uwagę, choć to jest ich podstawowy obowiązek. Może kiedyś spróbuję to wyjaśnić. To będzie bardzo wesołe. Już widzę ich miny! Ale idźmy dalej bo teraz zaczyna się najlepsze!

Cała seria dolegliwości, które każdy z nas może odczuć, jeśli jest podatny i podda się eksperymentowi na samym sobie. Proponuję by na podstawie poniższej wyliczanki dokonać obserwacji siebie lub swojego otoczenia. To może być naprawdę odkrywcze!

DOLEGLIWOŚCI POWODOWANE PRZEZ ASPARTAM

Substancje wchodzące w skład aspartamu mogą prowadzić do szerokiej gamy dolegliwości. Niektóre z tych problemów narastają stopniowo, inne występują nagle i powodują ostre reakcje. Istnieje olbrzymia liczba ludzi, u których występują przynoszące cierpienie symptomy, do których wystąpienia przyczynia się aspartam a którzy nie mają zielonego pojęcia, dlaczego zioła lub leki nie przynoszą ulgi w ich problemach. Istnieją również inni użytkownicy aspartamu, którzy wydają się nie odczuwać gwałtownych reakcji na aspartam. Ale nawet te osoby są podatne na szkody spowodowane długotrwałym działaniem pobudzających amino-

ASPARTAM

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

kwasów, fenylalaniny, metanolu i DKP. Niektóre z zaburzeń, wywołują mój szczególny niepokój. Oto one.

Wady wrodzone.

Dr Diana Dow Edwards, prowadziła finansowane przez Monsanto prace, mające na celu zbadanie możliwości powstawania wad wrodzonych powodowanych przez spożywanie aspartamu. Gdy badania wstępne przyniosły negatywną informację o aspartamie, fundusze na badania zostały wstrzymane. (Bo po co marnować pieniądze?) Pediatria genetyk z Emory University zaświadczył, że Aspartam powoduje wady wrodzone. W książce "W czasie oczekiwania: Przewodnik Prenatalny" napisany przez doktora medycyny George R. Verrilli, i Anne Marie Mueser, jest stwierdzenie, że aspartam jest podejrzewany o powodowanie uszkodzeń mózgu u osób podatnych. Z powodu tych efektów płód może być wystawiony na niebezpieczeństwo. Niektórzy badacze sugerują, że wysokim dawkom aspartamu mogą być przypisywane problemy począwszy od zawrotów głowy i subtelnych zmian w mózgu do niedorozwoju umysłowego.

Rak (Rak mózgu).

W 1981, Satya Dubey, statystyk z FDA, stwierdził, że dane n/t nowotworów wywoływanych przez aspartam są tak niepokojące, że nie mógł on rekomendować dopuszczenia NutraSweet. W trwających dwa lata badaniach przeprowadzonych przez producenta aspartamu (G.D.Serale.) u dwunastu spośród 320 szczurów karmionych normalną dietą i aspartamem rozwinął się nowotwór mózgu, podczas gdy w grupie kontrolnej nowotwór nie rozwinął się u ani jednego szczura. Pięć z spośród tych dwunastu nowotworów rozwinęło się u szczurów karmionych niską dawką aspartamu. (Nie pocieszajcie się, zatem niską dawką!) Dopuszczenie aspartamu było pogwałceniem Poprawki Delaney'a, która miała za zadanie chronić nas przed obecnością w żywności takich substancji rakotwórczych jak metanol (formaldehyd) i DKP. Starszy już Dr Adrian Gross, toksykolog FDA, zeznał przed Kongresem USA, że aspartam był w stanie powodować nowotwory mózgu. To uniemożliwiło FDA legalne ustalenie dopuszczalnej dawki dziennej (ADI) na jakimkolwiek poziomie. (Na szczęście! Gdyby ją ustalono, nie byłoby dalszych ograniczeń w stosowaniu aspartamu.) W swoim badaniu stwierdził on, że badania Searlea były w olbrzymim stopniu niegodne zaufania oraz, że przynajmniej jeden z tych testów wykazał poza

ASPARTAM

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

wszelkimi wątpliwościami, że aspartam jest w stanie wywołać nowotwory mózgu u zwierząt laboratoryjnych... Swoje zeznanie konkludował pytając. Z jakiej przyczyny FDA odrzuca uwzględnienie tzw. Poprawki Delaney'a do Ustawy o żywności, Lekach i Kosmetykach?... i jeżeli FDA sama postanawia pogwałcić prawo, któż po stronie by strzec zdrowia publicznego? W połowie lat 70-tych odkryto, że producent aspartamu (G.D.Serale przyp.tłum.) na kilka sposobów sfałszował badania. Jedną z technik było wycinanie nowotworów zwierzętom z grupy doświadczalnej i włączanie ich z powrotem do tej grupy. Inną techniką wykorzystywaną do sfałszowania badań było zamieszczanie na liście zwierząt – które przeżyły test – zwierząt, które w rzeczywistości zmarły. Z tych powodów dane na temat nowotworów mózgu były prawdopodobnie gorsze niż te, które omówiono powyżej. Dodatkowo były pracownik producenta aspartamu (G.D.Serale przyp.tłum.), Raymond Schroeder 13-go lipca 1977 powiedział FDA, że grudki DKP (w karmie) były tak olbrzymie, że szcury mogły rozróżnić między DKP i ich normalną dietą. (Co bezwzględnie pomogło wielu z nich uratować zdrowie i życie!) Interesujące jest, że liczba nowotworów mózgu u osób powyżej 65 roku życia wzrosła o 67% między rokiem 1973 a 1990. Nowotwory mózgu u wszystkich grup wiekowych „podskoczyły o 10%. Największy wzrost nastąpił w latach 1985-1987. W swojej książce Aspartam (Nutra Sweet). Czy to jest bezpieczne? Roberts prezentuje dowody na to, że aspartam może powodować szczególnie niebezpieczną formę raka pierwotnego chłoniaka.

Ale aspartam oferuje dalsze atrakcyjne schorzenia!

Cukrzyca.

Amerykańskie Towarzystwo Diabetologiczne (ADA) zaleca tę chemiczną truciznę osobom chorym na cukrzycę. (I to wydaje się być logiczne, bo aspartam nie zawiera cukru.) Zgodnie z badaniami przeprowadzonymi przez H.J. Roberta, specjalisty diabetologa, członka ADA i autorytetu w dziedzinie środków słodzących, aspartam 1°) Prowadzi do wywołania cukrzycy klinicznej, 2°) Osłabia kontrolę cukrzycową u chorych na insulinie lub lekach doustnych, 3°) Prowadzi do pogorszenia powikłań cukrzycowych takich, jak retinopatia, katarakta, neuropatia i gastropareza, 4°) Powoduje drgawki. W stwierdzeniu dotyczącym spożywania produktów zawierających aspartam przez chorych na cukrzycę lub hipoglikemię, Roberts mówi: Niestety u wielu pacjentów w mojej

ASPARTAM

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

praktyce i innych, których widziałem podczas konsultacji, rozwinęły się poważne metaboliczne, neurologiczne i inne komplikacje, które mogły być przypisane specyficznie produktom zawierającym aspartam. Zostało to udowodnione przez Utratę kontroli cukrzycowej, intensyfikację hipoglikemii, występowanie przypuszczalnych reakcji insulinowych (włącznie z drgawkami), które okazały się być reakcją na aspartam i wystąpienie pogorszenia, czy pozorowania powikłań (szczególnie osłabienia widzenia i neuropatii) w czasie używania tych produktów. Dramatyczna poprawa takich cech po odstawieniu aspartamu i szybki, przewidywalny ich nawrót po tym, jak pacjent ponownie spożywał produkty zawierające aspartam, świadomie lub przypadkowo. Roberts idzie dalej mówiąc: Żałuję, że inni lekarze oraz Amerykańskie Towarzystwo Diabetologiczne (ADA) nie przekazuje pacjentom i konsumentom właściwych ostrzeżeń opartych o te powtarzające się odkrycia, które zostały opisane w moich, niezależnych od żadnej korporacji, badaniach i publikacjach. Błaylock stwierdził, że excitotoxins takie jak wchodzące w skład aspartamu mogą wywoływać cukrzycę u osób genetycznie podatnych na tą chorobę logiczne,

Niech to będzie memento dla wszystkich. Cukrzyca przychodzi często z wiekiem i w jakiś sposób pracujemy na nią przez całe życie. Nie dodajemy niepotrzebnych czynników!

Ale aspartam jest wymieniony na polskiej stronie dla cukrzyków: Edukacja Pacjentów, w rozdziale Cukier i Sztuczne Środki Słodzące zalecany jest aspartam w następującej formie: Aspartam (dipeptyd rozkładany w jelicie cienkim do kwasu asparaginowego i fenyloalaniny, dlatego przeciwwskazany w fenyloketonurii, również termolabilny). To niewinne, naukowe słowo - termolabilny? Konia z rzędem tej 65-cio letniej Kowalskiej, która zrozumie, co to znaczy. A w tym między innymi może być zawarte zagrożenie dla jej nie najmłodszych oczu i nie tylko... Dalej wśród zalecanych sztucznych środków słodzących wymieniony jest: Sztucznych środków słodzących nie zaleca się kobietom w ciąży! Nie to nie jest żart. Jako czwarty środek słodzący podano to zdanie. Zdanie, które potwierdza powstawanie wad wrodzonych, tak jak zostało to opisane powyżej.

Zaburzenia emocjonalne.

Dr Ralph G. Walton przeprowadził ostatnio podwójnie ślełą próbę badając wpływ aspartamu na osoby z zaburzeniami nastroju. Ponieważ badanie to nie było finansowane/ kon-

ASPARTAM

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

tolowane przez producentów aspartamu, The Nutra Sweet Company odmówiło sprzedania mu aspartamu. (Jest to rutynowa postawa, którą przyjmuje się w sytuacji, gdy przyszłe wyniki mogą zaszkodzić badanemu obiektowi. Pozwala ona potem bez końca kwestionować niewygodne wyniki badań). Walton zmuszony był otrzymać go wraz z certyfikatami ze źródła zewnętrznego. Badanie wykazało olbrzymi wzrost ilości poważnych symptomów u osób przyjmujących aspartam. Troje uczestników badań powiedziało, że zostało otrute aspartamem. Walton konkludował „osoby z zaburzeniami nastroju są szczególnie wrażliwe na ten sztuczny środek słodzący, używanie go przez tę grupę powinno być odradzane.” Świadomy, że ze względu na bezpieczeństwo osób uczestniczących, próba nie mogła być powtórzona, Walton był ostatnio cytowany mówiąc, „Wiem, że on (aspartam) wywołuje napady padaczki. Jestem również przekonany, że definitywnie powoduje on zmiany behawioralne. Jestem oburzony, że ta substancja funkcjonuje na rynku. Osobiście kwestionuję rzetelność i prawdziwość jakichkolwiek badań finansowanych przez NutraSweet Company”. Istnieją liczne doniesienia o przypadkach obniżonego poziomu serotoniny w mózgu, depresji i innych zaburzeniach emocjonalnych łączonych z aspartamem i ustępujących po odstawieniu aspartamu. Badacze podkreślają, że podniesieni poziomu fenylalaniny w mózgu, które może występować u osób niecierpiących na fenylketonurię, prowadzi do obniżonego poziomu neurotransmitera serotoniny, co prowadzi do szeregu zaburzeń emocjonalnych. Dr Wiliam M. Prdridge z UCLA zaznał przed Senatem USA, że wypijający cztery 16-sto uncjowe butelki (razem ok. 1.7l) dziennie dietetycznego napoju gazowanego powoduje ogromny wzrost fenylalaniny.

Sądzę, że w przypadku częstego spożywania produktów zawierających aspartam, powyższy akapit stanowi szczególny przyczynek do dokonania oceny własnego zachowania. Może się, bowiem okazać, że odstawienie tych produktów w istotny sposób wpłynie na Twój image. Szczególnie dotyczy to ludzi młodych.

Epilepsja/Ataki padaczki

Ten rozdział jest najbardziej przerażający, choć trudno w to w ogóle uwierzyć nie sposób kwestionować tak przekonujących argumentów, szczególnie w części dotyczącej Marynarki USA i Sił Powietrznych USA. Przykro jest pa-

trzeć, jak wraz ze wzrostem ilości ataków padaczki spowodowa-



ASPARTAM

nych przez aspartam, Fundacja Epilepsji promuje „bezpieczeństwo” aspartamu. W Massachusetts Institute of Technology poddano oględzinom 80 osób, które dostały ataku padaczki po spożyciu aspartamu. Community Nutrition Institute (Społeczny Instytut Żywnienia) konkludował to badanie następująco: „Te 80 przypadków spełnia własną definicję FDA nieuchronnego zagrożenia zdrowia publicznego, która wymaga od FDA przyspieszonego usunięcia produktu z rynku.” Zarówno magazyn Flying Safety Sił Powietrznych USA, jak i magazyn Navy Phisiology Marynarki USA opublikowały artykuły ostrzegające przed wieloma zagrożeniami ze strony aspartamu, włącznie z kumulatywnym szkodliwym efektem metanolu i większym prawdopodobieństwem wad wrodzonych. Artykuły podkreślają, że spożywanie aspartamu może spowodować u pilotów podatność na napady padaczki i zawroty głowy. Dwadzieścia artykułów ostrzegających przed spożywaniem aspartamu w czasie latania pojawiło się również w National Business Aircraft Association Digest (NBAA Digest 1993), Aviation Medical Bulletin (1988), The Aviation Consumer (1988), Canadian General Aviation News (1990), Pacific Flyer (1988), General Aviation News (1989), Aviation Safety Digest (1989), and Plane & Pilot (1990), a referat na temat aspartamu w czasie 57 Rocznej Konferencji Aerospace Medical Association (Gaffney 1986). Ostatnio zainstalowano gorącą linię dla pilotów odczuwających ostre reakcje po spożyciu aspartamu. Ponad 600 pilotów skarżyło się na objawy włącznie z tymi, którzy doznali grand mal ataku padaczki w kokpicie po spożyciu aspartamu. Jedną z oryginalnych prób badawczych przeprowadził w 1960 niezależny naukowiec, Dr Harry Wiesman. Badał on wpływ aspartamu na „niemowlęta” naczelnych. Z pośród siedmiu „niemowląt” małą jedno zmarło po 300 dniach a pięć miało grand mal (grand mal czytaj ciężkie – przyp.tłum.) ataki padaczki. Oczywiście te negatywne wyniki nie zostały przedstawione FDA w czasie procesu dopuszczeniowego.

To naprawdę brzmi poważnie. Takie instytucje jak towarzystwa lotnicze są historycznie ostrożne i nigdy nie podnoszą alarmu, jeśli nie ma naprawdę istotnej przyczyny. Postępują tak by nie wzbudzać paniki, która mogłaby zagrozić ich interesom. Jeśli zatem one piszą ostrzeżenia w swoich biuletynach oznacza to, że jakkolwiek przekonujące są argumenty FDA i innych agencji zdrowia publicznego, produkt w jakimś stopniu stanowi zagrożenie dla zdrowia a pośrednio nawet życia ludzkiego. Dlaczego sama

FDA nie ostrzega przed nim? Cóż! To jest właśnie sensacja.



ASPARTAM

Nie wierzę by po przeczytaniu tego wszystkiego nie powstały wątpliwości w umysłach największych nawet sceptyków!

DLACZEGO O TYCH RZECZACH NIE SŁYSZYMY?

Przyczyna, dla której wiele osób nie słyszy o poważnych reakcjach na aspartam jest dwojaka:

1°) Brak świadomości w społeczeństwie. O wywołanych przez aspartam chorobach nie donosi się w prasie, jak o wypadkach lotniczych. Dzieje się tak ponieważ przypadki te pojawiają się stopniowo, jeden za drugim w tysiącach różnych miejsc w Stanach Zjednoczonych.

2°) Większość ludzi nie wiąże doznawanych symptomów z długotrwałym używaniem aspartamu.

Dla ludzi, którzy zabili istotny procent komórek swojego mózgu, nabawiając się w ten sposób choroby chronicznej nie ma drogi by w naturalny sposób powiązać taką chorobę z konsumowaniem aspartamu. To, jak aspartam został dopuszczony jest lekcją tego, jak firmy chemiczne i farmaceutyczne mogą manipulować agencjami rządowymi takimi jak, FDA, przekupywać organizacje takie, jak American Dietetic Association (Amerykańskie Towarzystwo Dietetyczne) i zalewać społeczność naukową kiepskimi i oszukańczymi, sponsorowanymi przez przemysł, badaniami finansowanymi przez producentów aspartamu.

Erik Millstone, badacz Oddziału Badań Nauk Politycznych Sussex University zebrał tysiące stron dowodów, z których pewne zostały zdobyte przy wykorzystaniu 23 Ustawy o Wolności Informacji, pokazujących:

- 1°) Badania laboratoryjne były sfałszowane a zagrożenia nieujawnione.
- 2°) Usuwano nowotwory zwierzętom a zwierzęta, które zmarły były „przywracane do życia” w protokołach laboratoryjnych.
- 3°) Przed FDA złożono fałszywe i wprowadzające w błąd oświadczenia.
- 4°) Dwóch pełnomocników rządu USA, którzy mieli za zadanie wnieść oskarżenie o oszustwo przeciw producentowi aspartamu otrzymało posady w firmie prawniczej producenta, pozwalając przeterminować się ustawie ograniczającej (stosowanie aspartamu do czasu zakończenia przez nich procedury rewizyjnej).

- 5°) Komisarz (FDA) odrzucił obiekcje własnej rady naukowej FDA

ASPARTAM

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

prowadzącej dochodzenie. Wkrótce po tej decyzji otrzymał posadę w Burson-Marsteller, firmie odpowiedzialnej za Public Relations G.D. Searle.

W 1980 powołano Publiczną Radę Dochodzeniową (PBOI). Składała się ona z trzech naukowców, którzy recenzowali obiekcje Olney'a i Turnera co do dopuszczenia aspartamu. Jednogłośnie głosowali oni przeciwko dopuszczeniu aspartamu. Komisarz FDA, Dr Arthur Hull Hayes, Jr. stworzył wówczas pięcioosobową Komisję Naukową dla recenzji wyników prac PBOI. Kiedy stało się jasne, że ta Komisja podtrzymałaby decyzją CBOI stosunkiem głosów 3 do 2, dodano do Komisji nową osobę tworząc impas w głosowaniu. To pozwoliło Komisarzowi FDA przełamać ten impas i dopuścić aspartam do produktów suchych w 1981. Dr Jacqueline Verrett, Starszy Naukowiec w Biurze Żywności FDA, która dokonała przeglądu zespołu powołanego do w sierpniu 1977 dla oceny Raportu Bresslera (raportu, który wyliczał nadużycia w czasie badań przed dopuszczeniowych) powiedziała: „Oczywistym było, że coś po drodze zostało przez funkcjonariuszy biura wyczyszczone.” W 1987, Verrett zeznawała przed Senatem USA stwierdzając, że eksperymenty prowadzone przez G.D. Searle były katastrofą. Stwierdziła, że jej zespół został poinstruowany by nie komentować lub nie martwić się prawdziwością tych badań. Kontynuowała swoje zeznanie dyskutując fakt, że wykazano, iż DKP zwiększała ilość polipów macicy i zmieniała poziom cholesterolu we krwi i że zwiększenie temperatury produktów prowadzi do wytwarzania w nich DKP.

Moje wcześniejsze komentarze miały być, z założenia, drwiące i sarkastyczne po to, by dopomóc Ci w czytaniu tego szczegółowo wyliczającego naukowe doniesienia artykułu. Mam nadzieję że mi się ta sztuka udała i że jesteś tu razem ze mną. Jeśli tak to czas zrzucić maskę: wcale nie jest mi do śmiechu. Jeżeli aspartam zostaje dopuszczony do powszechnego stosowania w głosowaniu jednym głosem, to nie oznacza, że jest to demokracja, tylko ignorancja jednej ze stron. Pytanie której? Producent aspartamu będzie oczywiście twierdził, że przeciwników. Przeciwnicy, że zwolenników. Dla mnie jednak fakt istnienia przeciwników, posługujących się nota bene szeregiem tak wiele dających do myślenia argumentów jest sam w sobie niezwykłym ostrzeżeniem. Czy nie przesadzam? Czy nie szukam łatwej sensacji? Aby zrozumieć, że nie przyjrzyj się temu, jak skonstruowany jest mechanizm manipulacji najważniejszą na świecie agencją mającą za zadanie dbać o zdrowie nie tylko obywateli USA ale całej ludzkości.

ASPARTAM

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

„DRZWI WAHADŁOWE”

FDA i producent aspartamu posiadają wspólne wahadłowe drzwi zatrudnienia. Obok Komisarza FDA i dwóch Pełnomocników rządu USA opuszczających swoje stanowiska by przyjąć posady w firmach związanych z G.D. Searle, czterech innych funkcjonariuszy FDA związanych z dopuszczeniem aspartamu otrzymało posady w Nutra-Sweet Company w latach 1979 i 1982, byli to z zastępcą Komisarza FDA, Specjalny Asystent Komisarza FDA i Zastępca Dyrektora Biura Żywności i Toksykologii i Pełnomocnik związany z Publiczną Komisją Dochodzeniową. Należy zdać sobie sprawę, że działalność tego rodzaju drzwi wahadłowych ciągnie się od dziesięcioleci. Townsend Letter for Doctors (11/92) opublikował badania ujawniające, że 37 spośród najwyższych funkcjonariuszy FDA opuściło FDA i przyjęło posady w firmach, na działalnością których sprawowali pieczę. Donosiły one również, że ponad 150 funkcjonariuszy miało udziały w firmach farmaceutycznych, do współpracy z którymi byli skierowani. Wiele organizacji i uniwersytetów otrzymało olbrzymie sumy pieniędzy od firm powiązanych z NutraSweet Association, grupy firm promujących używanie aspartamu. W styczniu 1993, Amerykańskie Towarzystwo Dietetyczne otrzymało dar od NutraSweet Company w wysokości 75.000\$. Amerykańskie Towarzystwo Dietetyczne stwierdziło, że NutraSweet Company pisze jego biuletyny Facts. Wiele innych niezależnych organizacji i badaczy otrzymuje wielkie sumy pieniędzy od producenta aspartamu. Amerykańskie Towarzystwo Diabetologiczne otrzymało wielkie sumy pieniędzy od NutraSweet, włączając w to pieniądze na prowadzenie szkoły gotowania w Chicago (przypuszczalnie mającej uczyć cukrzyków, jak używać aspartam w gotowaniu). Badacz z New England, który w przeszłości zwrócił uwagę na zagrożenia ze strony aspartamu, teraz jest konsultantem Monsanto. Inny badacz z Południowo-Wschodnich Stanów poświadczał zagrożenie za strony aspartamu dla płodu. Reporter dokumentalista odkrył, że powiedziano mu by zamilkł, aby nie stracić daró Townsend Letter for Doctors (11/92) opublikował badania Association.

Co robi FDA by chronić konsumentów przed zagrożeniami płynącymi z aspartamu? Mniej niż nic. W 1992 FDA dopuściło aspartam do zastosowania w napojach słodowych, płatkach śniadaniowych i „mrożonych puddingach i nadzieniach. W 1993

FDA dopuściło aspartam do produkcji twardych i miękkich wyrobów kandyzowanych, bezalkoholowych napojów

ASPARTAM

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

aromatyzowanych, napojów herbacianych, soków i koncentratów owocowych, wyrobów piekarniczych, mieszanek do pieczenia, mrożonek, mas dekoracyjnych i nadzień dla wyrobów piekarniczych. W 1991 FDA zabroniło importu stevia. Sproszkowany liść od setek lat był używany jako alternatywny słodzik. Jest ona szeroko używana w Japonii bez skutków ujemnych. Naukowcy zaangażowani w ocenę stevia potwierdzili, że jest ona bezpieczna dla spożywania przez człowieka fakt dobrze znany w wielu częściach świata, gdzie nie jest ona zabroniona. Każdy z kim rozmawiałem na ten temat wierzy, że stevia została zabroniona by trzymać ten daleko od USA i by chronić poziom sprzedażowieka aspartamu.(26)Co robi Kongres Amerykański by chronić konsumentów przed zagrożeniami płynącymi z aspartamu? Nic. Co robi Administracja Amerykańska (Prezydent) przed zagrożeniami płynącymi z aspartamu? Nic. Konsumpcja aspartamu jest nie tylko problemem amerykańskim. Jest on sprzedawany w ponad 70 krajach na całym świecie.

ASPARTAM MOŻNA ZNALEŹĆ

W Śniadaniach błyskawicznych pastylkach miętowych poprawiających zapach oddechu płatkach gumie do żucie bez cukru mieszankach kakaowych napojach kawowych mrożonych deserach deserach żelatynowych napojach owocowych środkach przeczyszczających multiwitaminach napojach mlecznych lekarstwach i dodatkach shakeach napojach bezalkoholowych słodzikach stołowych napojach herbacianych rozpuszczalnych kawach i herbatach mieszankach dekoracyjnych coolerach winnych jogurtach. Dowiedziałem się, że aspartam zosta znaleziony w produktach, w których nie jest deklarowany na opakowaniu. Szczególnie trzeba uważać z produktami farmaceutycznymi i dodatkami żywieniowymi (np. multiwitaminy, minerały, etc). Zostałem poinformowany, że nawet pewne dodatki żywieniowe produkowane przez dobrze znanych producentów tego typu preparatów, jak np. Twinlabs, zawierają aspartam. Informacje, do których odniosłem się powyżej, stanowią szczyt góry lodowej, jeśli chodzi o informacje n/t szkodliwości aspartamu. Aby czytelnik mógł się dowiedzieć więcej poniżej załączyłem niektóre źródła.

Aspartam jest dopuszczony do żywności w Polsce. Można go znaleźć na liście dodatków do żywności .Jest on tam wymieniony pod numerem E 951. No cóż myślę, że ostatni rozdział tego artykułu mówi już sam za siebie. Nie potrzeba żadnych komentarzy, by groza, którą od niego wieje przeszła Cię na

ASPARTAM

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

wskroś. Myślę, że pierwsze pytanie, które przyjdzie Ci do głowy brzmi: Kiedy oni zabronią używania aspartamu. Pytanie jest w stu procentach właściwe, choć bez sensu. Bez sensu, bo gdyby to miało nastąpić stałoby się już dawno. Nikt nie ma interesu w tym by zdelegalizować aspartam. Wprost przeciwnie. Stał się on jedynym, praktycznie bezalternatywnym słodzikiem używanym przez przemysł i konsumentów na olbrzymią skalę. Przychodzi Ci zapewne do głowy drugie pytanie. Jeżeli aspartam jest tak niebezpieczny to, dlaczego może być w ogóle używany? To pytanie jest sensowniejsze, ale nie ma na nie prostej jednoznacznej odpowiedzi. Najprawdopodobniej istnieje cała masa badań, które wykazują, że aspartam to... najbezpieczniejszy syntetyczny środek słodzący na świecie (tak przynajmniej twierdziło Monsanto kupując w 1985 firmę G.D.Searle i kontrakt na wyłączność na stosowanie w Diet Coke aspartamu.). Gdyby pominąć informacje zawarte w tym artykule, aspartam bije na głowę wszystkie cyklamaty, sacharyny i tym podobne. Czy jednak w ogóle można pominąć takie informacje. Myślę, że Monsanto z łatwością wzniciłoby podejrzenie, że ci przeciwnicy to opłacani przez producentów cukru agenci. To już miało miejsce w przeszłości i stanowi jeden ze stałych elementów tej gry. Ale informacje podane w tym artykule mają jedną wartość. Są przekonujące z punktu widzenia naukowego i dlatego pominąć ich nie można! Aspartam jest i będzie stosowany w produkcji żywności dietetycznej ponieważ zbyt rzadko wywołuje on ostre reakcje, co znaczy, że zbyt mały procent społeczeństwa odczuwa natychmiast po spożyciu jego detrymentalne działanie, by przekonać instytucje typu FDA do działań radykalnych. Dlatego potrzebne jest by ostrzeżenie takie, jak ten artykuł docierało do jak największej liczby ludzi, potencjalnych konsumentów aspartamu, by mogli oni podjąć świadomą decyzję wybierając lub odrzucając Colę Light, Diet Pepsi, gumę Orbit, dietetyczne jogurty czy NutraSweet do kawy.

ASPARTAM

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

Dlaczego frytki McDonald's są tak smaczne?

Fragmenty książki amerykańskiego autora Erica Schlossera „Fast Food Nation” („Naród fast foodów”). Artykuł ukazał się w bostońskim miesięczniku „The Atlantic Monthly”, numerze ze stycznia 2001. Wkrótce po ukazaniu się, został on zdjęty z witryny internetowej miesięcznika. Książka była przez cały rok na liście bestsellerów gazety The New York Times.

Copyright: Polski McSpotlight. Przedruk dozwolony i zalecany pod warunkiem podania źródła: „tajne dokumenty.com”.

Za smacznie i niewinnie wyglądającą żywnością McDonald's kryje się zaawansowana do niewiarygodnego poziomu nauka, technologia, oraz marketing adresowany głównie do dzieci. Ci, którzy bezkrytycznie polękają korporacyjną propagandę McDonald's (przedstawiającą ich produkty jako dobre, a ich przybytki za wysmienione miejsca spędzenia w gronie rodzinnym wolnego czasu), powinni zapisać pasy bezpieczeństwa. Mają oni tutaj unikalną okazję dowiedzenia się dużo więcej niż McDonald's chce swoim klientom ujawniać. Smacznego.

„Smażenie frytek było dla mnie prawie święte” - napisał w swojej autobiografii Ray Kroc, jeden z założycieli McDonald's. - „Przygotowanie było rygorystycznie powtarzającym rytuałem.” Podczas wczesnych lat sieci McDonald's frytki były robione od zera każdego dnia. Ziemiaki typu Russet Burbanks były obierane, cięte na paski i smażone w kuchniach McDonald's. W połowie lat sześćdziesiątych, czyli kiedy sieć rozrosła się na całą Amerykę, postanowiono obniżyć koszty, zredukować ilość dostawców i sprawić, żeby frytki smakowały tak samo w każdym punkcie sieci.

McDonald's zaczął przerzucać się na mrożone frytki w 1966 roku i niewielu klientów zauważyło różnicę. Mimo to zmiana miała ogromny wpływ na rolnictwo i dietę Ameryki. Powszechna żywność została zamieniona na zaawansowany technicznie towar przemysłowy. Obecnie frytki McDonald's pochodzą z wielkich fabryk, które mogą obrać, pokroić, usmażyć i zamrozić milion kilogramów ziemniaków każdego dnia. Szybka ekspansja McDoanld's oraz popularność ich tanich, masowo produkowanych frytek zmieniła styl odżywiania się Amerykanów. W 1960 roku Ameryka-

DLACZEGO FRYTKI...

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

nie konsumowali średnio około 40 kg świeżych ziemniaków i 2 kg mrożonych frytek. W roku 2000 konsumowali oni średnio około 25 kg świeżych i 15 kg mrożonych frytek. Dzisiaj McDonald's jest największym kupcem ziemniaków w USA.

Smak frytek McDonald's odegrał ważną rolę w sukcesie tej sieci. Frytki przynoszą większy profit niż hamburgery i chwalone są przez klientów, konkurencję, a nawet krytyków. Ich wyróżniający się smak nie pochodzi jednak od rodzaju ziemniaków, które McDonald's kupuje, technologii, jakiej używa, czy urządzeń, które je smażą. Inne sieci również używają ziemniaków Russet Burbanks, kupują frytki od tych samych wielkich dostawców i mają podobne urządzenia w swoich kuchniach. Smak frytki jest w większości wyznaczony rodzajem używanego oleju. Przez dekady McDonald's smażył swoje frytki w mieszance oleju z nasion bawełny i 93% tłuszczu sołowego. Mieszanka dawała frytkom unikalny smak oraz więcej szkodliwego tłuszczu w każdym gramie produktu..

W roku 1990, pod ciężarem krytyki cholesterolu we frytkach, McDonald's przerzucił się na olej czysto warzywny. To jednak stworzyło kłopot: jak zrobić frytki, które smakują jak wołowina, ale bez smażenia ich w tłuszczu wołowym? Spojrzenie na składniki we frytkach McDonald's sugeruje, jak ten problem rozwiązano. Na końcu listy składników jest niepozorne, a mimo to wyglądające tajemniczo określenie: „smak naturalny” (natural flavor). Ten składnik pomaga wytłumaczyć nie tylko to, dlaczego frytki smakują tak dobrze, ale dlaczego większość szybkiej żywności (w rzeczy samej - większość żywności, jaką je Ameryka) smakuje tak, jak smakuje.

Otwórz swoją lodówkę, zamrażalnik, spiżarnię - i spójrz na opakowania swojej żywności. Znajdziesz „naturalny smak” lub „sztuczny smak” na prawie każdej liście składników. Podobieństwa pomiędzy tymi dwiema szerokimi kategoriami są daleko bardziej znaczące niż różnice. Oba są dodatkami uzyskanymi przez człowieka, które nadają większości żywności określony smak. Ludzie na ogół kupują konkretną żywność po raz pierwszy ze względu na jej opakowanie lub wygląd. Smak na ogół decyduje o tym, czy kupią ją ponownie. Około 90% pieniędzy, jakie Amerykanie obecnie wydają na żywność przypada na żywność technologicznie przetwarzaną. Techniki puszkowania, mrożenia i odwadniania, używane przy przerabianiu, niszczą większość smaku żywności. W ten sposób

w USA powstał wielki przemysł, mający na celu uczynienie żywności bardziej apetyczną. Bez tego przemysłu sma-

DLACZEGO FRYTKI...

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

kowego dzisiejsza szybka żywność po prostu nie istniałaby. Nazwy przodujących amerykańskich sieci szybkiej żywności, jak McDonald's czy Burger King, wrosły nie tylko w amerykańską rzeczywistość, ale stały się też niezwykle popularne na całym świecie. Mimo tego, niewielu jest w stanie wskazać przedsiębiorstwa, które produkują smaki dla fast foodów.

Przemysł smakowy jest okryty wielką tajemnicą. Wiodące firmy nie chcą ujawnić dokładnych receptur składników smakowych, ani też wskazać swoich klientów. Tajemnica jest uznawana za sprawę fundamentalną, mającą chronić reputację lubianych marek. Ma to służyć temu, aby sieci szybkiej żywności mogły nadal utrzymywać społeczeństwo w przekonaniu, że smak żywności, którą sprzedają pochodzi z ich własnych kuchni, a nie z odległych fabryk prowadzonych przez inne firmy. Frytki McDonald's są jednym z niezliczonych rodzajów żywności, których smak jest tylko częścią skomplikowanego procesu produkcji. W rzeczywistości wygląd i smak tego, co dzisiaj jemy jest złudą, i to celowo.

Korytarz smakowy

Na trasie autostrady New Jersey Turnpike znajduje się serce przemysłu smakowego. Korytarz, w którym aż roi się od rafinerii i fabryk chemicznych. International Flavors & Fragrances (IFF), największa tego typu firma na świecie, ma fabrykę przy wyjeździe numer 8A w Dayton w New Jersey. Givaudan, druga największa na świecie firma smakowa, ma z kolei swoją fabrykę w położonym po sąsiedzku East Hanover. Haarmann & Reimer, największa niemiecka firma, posiada fabrykę w Teteboro - w cieniu Manhattanu, podobnie zresztą jak Tagasako, największa japońska firma smakowa. Flavor Dynamics posiada fabrykę w South Plainfield, a Frutarom zadomowiło się w North Bergen, na wysokości górnego Manhattanu. Elan Chemical jest zlokalizowany w Newark (w sąsiedztwie lądujących niedaleko samolotów z Polski - MK). Tuzin firm produkuje smaki w korytarzu pomiędzy Teaneck a South Brunswick. To właśnie w tym regionie wytwarzane jest około 2/3 dodatków smakowych sprzedawanych w USA.

Fabryka IFF w Dayton to wielki, jasnobłękitny budynek ze współczesnym kompleksem biur, dołączonym z przodu. Jest położona w rejonie fabrycznym, niedaleko fabryki plastików niemieckiego koncernu chemicznego BASF, a także fabryki Jolly

French Toast i fabryki, która produkuje kosmetyki marki Liz Claiborne. Tuziny ciężarówek parkowały przy rampie IFF

DLACZEGO FRYTKI...

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

tego popołudnia, kiedy złożyłem tam wizytę, a z otworów wentylacyjnych na dachu unosiła się cienka chmura pary. Przed wejściem do fabryki podpisałem formularz mówiący o zakazie ujawniania nazw marek żywności, w których wykorzystane są smaki produkowane przez IFF. Miejsce przypominało mi fabrykę czekolady. W korytarzach unosiły się cudowne zapachy. Mężczyźni i kobiety w schludnych, białych fartuchach entuzjastycznie zajmowali się swoimi zadaniami, a na laboratoryjnych stołach i półkach stały setki małych butelek. Butelki te zawierały silne, ale wrażliwe na światło chemikalia smakowe. Chroniły je przed światłem brązowe szkło i szczelne nakrętki. Długie nazwy chemiczne na małych, białych nalepkach były dla mnie tak tajemnicze jak średniowieczna łacina. Owe substancje o dziwnie brzmiących nazwach będą zmieszane i przelane, a następnie zamienione w nowe substancje, niczym magiczne eliksiry.

Nie zostałem zaproszony do części fabryki IFF, gdzie odbywa się proces produkcyjny. Obawiano się, że mógłbym odkryć tajemnice handlowe. W zamian odwiedziłem różne laboratoria i kuchnie, gdzie smaki dobrze znanych marek są testowane lub poprawiane, i gdzie od podstaw tworzone są zupełnie nowe smaki. „Laboratorium przekąsek” jest odpowiedzialne za smak płatków ziemniaczanych i kukurydzianych, chlebów, krakersów i żywności dla zwierząt. „Laboratorium konfekcyjne” wymyśla smaki lodów, ciastek, cukierków, past do zębów, płynów do płukania jamy ustnej i leków żołądkowych. Wszędzie, gdziekolwiek się zwróciłem, widziałem znane i szeroko reklamowane produkty, leżące na biurkach i półkach laboratoryjnych. Laboratorium płynów było pełne jasno kolorowych cieczy w przejrzystych butelkach. Wychodzą stąd m.in. smaki dla popularnych napojów, herbat, win i napojów wina podobnych, naturalnych soków, organicznych napojów z soi i piw. W jednej z kuchni spotkałem schludnego technologa żywności, mężczyznę w średnim wieku z eleganckim krawatem pod czystym fartuchem, który uważnie przygotowywał partie ciastek z białą polewą i różowo-białymi kropkami. W innej kuchni widziałem piec do pizzy, grill, maszynę do robienia napojów mlecznych typu milk shake i maszynę do smażenia frytek - identyczne z tymi, które widziałem w niezliczonych barach szybkiej żywności (McDonald's etc.).

IFF, poza tym że jest największą na świecie firmą smakową, produkuje także zapachy dla sześciu z dziesięciu najlepiej sprzedawanych w USA perfum, w tym: Estée Lauder -

DLACZEGO FRYTKI...

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

Beautiful, Clinique - Happy, Lancôme - Trésor oraz Calvin Klein - Eternity. Firma produkuje również zapachy dla produktów domowych (m.in. dezodoranty, płyny do naczyń, mydła, szampony, politurę do mebli i podłóg). Tworzenie tych wszystkich aromatów opiera się w praktyce na tej samej zasadzie - odpowiedniej manipulacji lotnymi chemikaliami. Tajemnica kryjąca się za zapachami Twojego kremu do golenia jest dokładnie taka sama jak ta, która decyduje o smaku kolacji z zamrażarki supermarketu.

Naturalne i sztuczne

Naukowcy uważają, że ludzie nabyli zmysł smaku, aby mógł on chronić ich przed zatruciami. Jadalne rośliny na ogół smakują słodko, szkodliwe raczej cierpko.

Kubki smakowe na naszych językach mogą rozpoznać obecność paru podstawowych smaków, w tym słodkiego, kwaśnego, pikantnego, słonego, cierpkiego i umami - smaku odkrytego przez japońskich naukowców, który jest wyzwalany przez aminokwasy w żywności takiej, jak mięso, ryby, grzyby, ziemniaki i chwasty morskie. Jednak czujniki smaku na języku mają ograniczone możliwości w porównaniu ze systemem węchowym człowieka, który może wykryć tysiące różnych chemicznych aromatów. Czym jest odczuwany przez nas smak? - Jest głównie zapachem gazów, które są uwalniane przez substancje chemiczne, które właśnie włożyłeś do ust. To właśnie aromat żywności może w 90-ciu % być odpowiedzialny za jej smak.

Akt picia, ssania czy żucia substancji uwalnia gazy lotne. Przedostają się one z jamy ustnej i nosa (albo drogą z tyłu jamy ustnej) do cienkiej warstwy komórek nerwowych, nazywanych olfatory epithelium, zlokalizowanych u podstawy Twojego nosa, pomiędzy oczami. Twój mózg łączy złożone sygnały zapachu pochodzące z nabłonka węchowego (olfactory epithelium) z prostymi sygnałami smaku z Twojego języka, wyznacza smak dla tego co jest w Twojej jamie ustnej i decyduje dalej, czy jest to to, co nadaje się do jedzenia.

Preferencje żywieniowe człowieka, podobnie jak charakter, są formowane w paru pierwszych latach życia poprzez proces socjalizacji. Noworodki od urodzenia preferują słodkie smaki i odrzucają cierpkie. Starsze dzieci można nauczyć, aby polubiły żywność pikantną, zwyczajną zdrową żywność albo szybką żywność - w zależności od tego, co jedzą ludzie wokół nich. Ludzki zmysł zapachu nie jest jeszcze w pełni zbadany. Wiemy jednak, że jest on bardzo uzależniony od czynników psychologicznych

DLACZEGO FRYTKI...

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

i oczekiwań. Umysł celowo koncentruje się tylko na niektórych aromatach, które nas otaczają, a odrzuca zdecydowaną większość. Ludzie mogą wychowywać się w przyzwyczajeniu do nieprzyjemnych albo miłych zapachów. Mogą też przestać zauważać, co i kiedy im przeszkadzało. Zapach i pamięć są ze sobą połączone. Zapach może niespodziewanie wydobyć z naszej pamięci dawno zapomnianą sytuację. Zapachy żywności z dzieciństwa pozostawiają trwałe ślady i do-rosli często powracają do nich, nie zawsze wiedząc, dlaczego tak się dzieje. Ta żywność, której wspomnienie do nas powraca, staje się źródłem zadowolenia i poczucia bezpieczeństwa. Jest to fakt, który sieci szybkiej żywności skrupulatnie wykorzystują. Wspomnienie Happy Meals z dzieciństwa, które są podawane z frytkami, może przekładać się na częste wizyty w McDonald's w dorosłości. Średnio, Amerykanie jedzą obecnie frytki około 4 razy w tygodniu. Ludzkie pożądanie smaku było w większości przypadków niedocenianą i niezbadaną siłą w historii. Przez milenia imperia były budowane, nieznanne lądy podbijane, a wielkie religie i filozofie zmienione na zawsze - a wszystko to przez handel przyprawami. W 1492 roku Krzysztof Kolumb wyruszył na poszukiwanie przypraw. Dzisiaj wpływ smaku na rynki światowe jest nie mniej skuteczny. Wzrost i upadek korporacyjnych imperiów, czyli firm od napojów?soft drink? (jak Coca Cola), suchych przekąsek (jak chipsy ziemniaczane) i sieci szybkiej żywności (jak McDonald,s) są często wyznaczane tym, jak ich produkty smakują.

Historia

Przemysł smakowy pojawił się w połowie dziewiętnastego wieku, kiedy to przetwarzana technologicznie żywność zaczęła być produkowana na masową skalę. Uznając potrzebę stosowania dodatków smakowych, wcześnie producenci przetwarzanej żywności zwrócili się do producentów perfum, którzy od dłuższego czasu mieli doświadczenie z esencjami i aromatami lotnymi. Wielkie domy perfum z Anglii, Francji i Holandii produkowały wiele z pierwszych środków smakowych. Na początku dwudziestego wieku, dzięki silnemu przemysłowi chemicznemu, Niemcy przejęły prowadzenie techniczne w produkcji smaków. [przypis tłumacza: pierwsze zastosowanie gazu bojowego do masowego mordowania żołnierzy podczas I wojny światowej jest przykładem zaawansowania niemieckiego przemysłu chemicznego w tym okresie.] Jak wieś nie-sie, to niemiecki naukowiec odkrył methyl anthranilate (jeden

DLACZEGO FRYTKI...

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

z pierwszych sztucznych smaków) przez przypadek, podczas mieszania środków chemicznych w swoim laboratorium? Niespodziewanie laboratorium wypełniło się słodkim zapachem winogron. Później methyl anthranilate stał się głównym dodatkiem smakowym w winogronowym napoju marki Kool-Aid, obecnie jednym z najpopularniejszych w USA.

Po II wojnie światowej przemysł perfumeryjny przeniósł się z Europy do USA, osiadając w Nowym Jorku, w pobliżu rejonu odzieżowego i domów mody. Razem z nim przybył też przemysł smakowy, który w związku z rozbudową fabryk przeniósł się później do sąsiedniego stanu New Jersey. Wytwarzane przez człowieka dodatki smakowe były do lat pięćdziesiątych używane w większości wypadków w pieczonych wyrobach, cukierkach i wodach sodowych. Wtedy to sprzedaż przerabianej technicznie żywności zaczęła wzrastać. Wynalazek chromatografów i spektrometrów (maszyn, które mogą mierzyć gazy lotne w niewielkich ilościach) wielce zwiększył ilość smaków, które mogły być sztucznie uzyskiwane. Do lat sześćdziesiątych firmy smakowe dostarczały dodatki, dające smak dosłownie tysiącom nowych żywności.

Amerykański przemysł smakowy ma obecnie roczne dochody około 1,4 miliarda dolarów. Około 10 000 nowych technologicznie przerabianych produktów żywnościowych jest, co roku wprowadzanych na rynek USA. Prawie wszystkie wymagają dodatków smakowych. Około dziewięć na dziesięć plajtuje. Najświeższe innowacje smakowe są ogłaszane w publikacjach takich, jak Chemical Market Reporter, Food Chemical News, Food Engineering i Food Product Design. Rozwój IFF odzwierciedla rozwój całego przemysłu. IFF powstało w 1958 r. na skutek połączenia dwóch mniejszych firm. Ich roczne dochody wzrosły prawie 15-krotnie od początku lat siedemdziesiątych i obecnie firma posiada fabryki w 20 krajach.

Precyzja w Big Makach

Dzisiejsze precyzyjne spektrometry, chromatografy gazowe i analizatory oparów dostarczają szczegółowej informacji na temat komponentów smaku żywności, wykrywając chemiczne aromaty obecne w tak niskich ilościach, jak jedna część na miliard. Jednak ludzki nos jest jeszcze bardziej czuły. Może on wykryć aromaty obecne w ilościach kilku części na biliard, czyli około 0,000000000003 procenta. Złożone aromaty, jak te w kawie czy w pieczonym mięsie, składają się z gazów lotnych, po-

DLACZEGO FRYTKI...

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

chodzących z prawie tysiąca różnych chemikaliów. Zapach truskawek pochodzi ze skrzyżowania około 350 chemikaliów, które są obecne w mikroskopijnych ilościach. To, czego ludzie najbardziej poszukują w żywności, czyli smak, jest na ogół obecny w ilościach mikroskopijnych, więc zdecydowanie za małych, aby mierzyć go w tradycyjnych jednostkach kulinarnych, jak gramy czy łyżeczki. Substancja która nadaje dominujący smak pieprzowi może być wyczuwana w ilościach tak niskich, jak 0,02 części na miliard. Jedna kropla wystarcza dla zmiany smaku pięciu średnich rozmiarów basenów pływackich. Dodatek smakowy najczęściej widnieje jako przedostatni na liście dodatków żywności przerabianej technicznie i często kosztuje mniej niż opakowanie. Napoje typu soft drinks (jak Pepsi Cola) zawierają większą proporcję dodatków smakowych niż inna żywność. Smak w typowej puszcze Coca Coli kosztuje około pół centa (2 grosze).

Nie tylko smak - kolor również

Dodatki kolorujące w przetwarzanej technologicznie żywności są obecne w o wiele mniejszych ilościach niż związki smakowe. Wiele z powyżej wspomnianych firm produkujących smaki, produkuje również te koloryzatory, które mają sprawić, żeby żywność wyglądała? Świeżo i apetycznie. Barwienie żywności służy wielu tym samym dekoracyjnym celom, co kobieca szminka do ust, cień do powiek, czy tusz do rzęs, i często jest wykonane z tych samych pigmentów. Dwutlenek tytanu, na przykład, okazał się być minerałem o szczególnie szerokim zastosowaniu. Daje on wielu cukierkom i lukrowi ich jasno biały kolor. Jest również popularnym składnikiem kobiecych kosmetyków. Jest także pigmentem używanym w wielu białych olejnych farbach artystycznych i farbach używanych do malowania ścian domowych. W Burger King, Wendy's i w McDonald's środki kolorujące zostały dodane do wielu napojów soft drink, sosów do sałatek, ciastek, słodkich bułeczek i składników dań drobiowych.

Badania naukowe wykazały, że kolor żywności może mieć ogromny wpływ na to, jak jej smak jest odbierany. Jasno kolorowa żywność często wygląda na smakującą lepiej niż żywność wyglądająca zwyczajnie, nawet, kiedy składniki smakowe są identyczne. Żywność, którą pozbawimy jej normalnego koloru, często wydaje się posiadać także i nienaturalny smak. Przez tysiące lat człowiek opierał się na wizualnych sugestiach dla dokonania wyboru, co jest jadalne. Kolor owocu sugeruje, kiedy jest on

DLACZEGO FRYTKI...

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

dojrzały, a kolor mięsa - kiedy jest ono zepsute. Naukowcy od smaków czasami używają kolorowego oświetlenia dla poprawienia doznań smakowych konsumenta badanej żywności. Podczas jednego z takich eksperymentów na początku lat siedemdziesiątych badanym osobom podano nienaturalnie zabarwiony stek wołowy z frytkami, który wyglądał jednak normalnie przy kolorowym oświetleniu. Konsumenti tego dziwnego steku odbierali jego smak jako zupełnie normalny do momentu, kiedy zmieniono oświetlenie na właściwe. Kiedy okazało się, że stek był w rzeczywistości koloru niebieskiego, a frytki zielone, u części badanych osób pojawiły się objawy zatrucia pokarmowego?

O ile smaki na ogół powstają z mieszanki wielu różnych lotnych chemikaliów, to często jeden związek dostarcza dominującego aromatu. Taki środek chemiczny, wachany pojedynczo jest odbierany przez nasze powonienie jako zapach prawdziwego pokarmu. Na przykład ethyl-2-methyl butyrate pachnie dokładnie jak jabłko. Daje to wręcz nieograniczone możliwości w procesie technologicznej przeróbki żywności po zastosowaniu odpowiedniego środka chemicznego można uzyskać absolutnie każdy pożądaný smak. Dodajemy do przerabianej żywności methyl-2-pyridyl ketone i ma ona smak prażonej kukurydzy. Dodajemy ethyl-3-hydroxy butanoate i otrzymujemy smak polewy czekoladowej. Można tak eksperymentować w nieskończoność. Bez wpływania na wygląd czy wartość odżywcza technologicznie przetwarzanej żywności można jej dać zapachy zupełnie nietypowe dla pokarmu np. po zastosowaniu hexanalulu uzyska ona zapach świeżo ściętej trawy, a po użyciu 3-methyl butanoic acid - zapach odoru ciała ludzkiego.

Amerykańskie Ministerstwo Zdrowia (FDA) nie wymaga od firm ujawniania składników używanych przez nich barwników czy dodatków smakowych tak długo, jak wszystkie te chemikalia są uznawane przez urząd jako „generalnie bezpieczne”. To pomaga firmom utrzymywać ich receptury w tajemnicy. Pomaga także ukryć fakt, że same związki smakowe często zawierają więcej składników niż żywność, której nadają smak. Określenie „sztuczny smak truskawek” (artificial strawberry flavor) w niewielkim stopniu oddaje prawdziwe rozmiary chemicznego cudotwórstwa i zaawansowania, dzięki którym żywność poddana wysokiej obróbce technologicznej smakuje jak truskawki.

Typowy sztuczny smak truskawkowy, jak na przykład ten, który znajduje się w napoju "strawberry milk shake" firmy

DLACZEGO FRYTKI...

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

Burger King, zawiera następujące **składniki (nazwy angielskie):**

1. amyl acetate - octan amylu
2. amyl butyrate - maślan amylu
3. amyl valerate - pentanolan amylu
4. anethol - anetol (1-metoksy-4-(prop-1-enylo)benzen
5. anisyl formate,
6. benzyl acetate - octan benzylu
7. benzyl isobutyrate - izomaślan benzylu
8. butyric amid - kwas masłowy
9. cinnamyl isobutyrate - izomaślan 3-fenyloprop-2-en-1-olu
10. cinnamyl valerate - pentanolan 3-fenyloprop-2-en-1-olu
11. cognac essential oil,
12. diacetyl - buta-2,3-dion
13. dipropyl ketone - keton dipropylowy
14. ethyl acetate - octan etylu
15. ethyl amyl ketone- keton amylo-etyloowy
16. ethyl butyrate - maślan etylu
17. ethyl cinnamate - 3-fenyloprop-2-en-1-olan etylu
18. ethyl heptanoate - heptanolan etylu
19. ethyl heptylate - heptanolan etylu
20. ethyl lactate - mleczan etylu
21. ethyl methylphenylglycidate,
22. ethyl nitrate - azotan etylu
23. ethyl propionate - propionian etylu
24. ethyl valerate - pentanolan etylu
25. heliotropin,
26. hydroxyphenyl-2-butanone (10% solution in alcohol),
27. a-ionone,
28. isobutyl anthranilate - ester izobutylowy kwasu 2-aminobenzoesowego
29. isobutyl butyrate - maślan izobutylo
30. lemon essential oil,
31. maltol,
32. 4-methylacetophenone - 4-metyloacetofenon
33. methyl anthranilate - ester metylowy kwasu 2-aminobenzoesowego
34. methyl benzoate - benzoesan metylu
35. methyl cinnamate - ester metylowy kwasu 3-fenylo-2-propenowego
36. methyl heptane carbonate - metylowęglan heptinu
37. methyl naphthyl ketone - keton metylo-2-naftalenowy

DLACZEGO FRYTKI...

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

38. methyl salicylate - salicylan metylu
39. mint essential oil,
40. neroli essential oil,
41. nerolin,
42. neryl isobutyrate - octan 3,7-dimetylo-2,6-oktadien-1-olu
43. orris butter,
44. phenethyl alkohol - fenyletanol
45. rose,
46. rum ether,
47. g-undecalactone,
48. vanillin - wanilina
49. solvent - rozpuszczalnik

Lata sześćdziesiąte były złotymi latami dla producentów sztucznych smaków w USA. Sztuczne wersje środków smakowych nie były wprawdzie tak rozwinięte, ale i nie musiały takimi być, zważywszy na charakterystykę poddanej obróbce technologicznej żywności. Przez ostatnie dwadzieścia lat producenci żywności technologicznie przetwarzanej używali raczej tylko? Naturalnych smaków? W swoich produktach. Wg amerykańskiego Ministerstwa Zdrowia muszą one pochodzić w całości z naturalnych źródeł: z ziół, przypraw, owoców, warzyw, wołowiny, kurczaków, drożdży, kory, korzeni, itp. Konsumenty preferują żywność, która zawiera naturalne smaki, sądząc, że są one bardziej zdrowe. Różnice pomiędzy naturalnymi i sztucznymi smakami mogą być subiektywne i po części absurdalne. Wynikają one bowiem w większym stopniu z tego, w jaki sposób dany smak został uzyskany, niż z tego, co w rzeczywistości zawiera. ?Naturalny smak jest smakiem uzyskanym przy użyciu przestarzałej technologii? - Twierdzi Terry Acree, profesor nauk żywnościowych na Cornell Univeristy. Naturalne smaki i sztuczne smaki czasami zawierają dokładnie takie same chemikalia, ale wyprodukowane innymi metodami. Np. amyl acetate daje dominujący smak bananów. Kiedy jest destylowany z bananów przy użyciu rozcieńczalnika - jest? Naturalnym smakiem?. Kiedy jednak jest produkowany poprzez mieszanie octu z alkoholem amylo-etylo-owym i dodanie kwasu siarkowego jako katalizatora, amyl acetate jest? Sztucznym smakiem?. Uzyskany oboma metodami pachnie tak samo. „Naturalny smak” jest obecnie podawany na listach dodatków we wszystkich popularnych produktach na rynku amerykańskim.

„Naturalny smak” wcale nie jest zdrowszy lub czystszy niż? Sztuczny

DLACZEGO FRYTKI...

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

smak? Kiedy zapach migdałów (aldehyd benzylowy) jest otrzymany z naturalnych źródeł takich jak pestki brzoskwiń i moreli, to zawiera on szczątkowe ilości cyjanowodoru - śmiertelnej trucizny (przypis tłumacza: Zyklon B używany w KL Aushwitz to nazwa handlowa właśnie cyjanowodoru). Ale aldehyd benzylowy uzyskany poprzez mieszanie olejku goździkowego i octanu amylowego nie zawiera już cyjanowodoru. Mimo to jest on uznawany za „sztuczny smak” i sprzedaje się po dużo niższej cenie. Naturalne i sztuczne smaki są teraz produkowane w tych samych fabrykach, które mała, kto jarzyłyby z Matką Naturą.

Profesjonalny nos i poetyckie wyczucie

Mała, elitarna grupa naukowców, którzy tworzą większość smaków żywności obecnie konsumowanej w USA, nazywa się flavorists. W swojej pracy opierają się oni na wielu dyscyplinach: biologii, psychologii, fizjologii i chemii organicznej. Naukowiec taki jest chemikiem z wyszkolonym nosem i poetyckim wyczuciem. Smaki są tworzone poprzez mieszanie szeregu różnych chemikaliów w małych ilościach. Jest to proces rządzący pryncypiami naukowymi, ale wymagający dużej dozy prawdziwej sztuki. W czasach, kiedy subtelne aromaty i kuchenki mikrofalowe nie są udanym połączeniem, praca naukowca od smaków polega na stworzeniu iluzji w przerabianej technologicznie żywności, oraz doprowadzeniu do tego, że konsumenci rzeczywiście polubią te produkty. Naukowcy, z którymi rozmawiałem byli dyskretni, zgodnie z wymaganiami swojego zawodu. Niezwykle mili, o kosmopolitycznym nastawieniu i z dużą dozą ironii, nie tylko uwielbiają dobre wina, ale potrafią nazwać chemikalia, które dają każdemu rodzajowi wina unikalny aromat. Jeden z nich porównał swoją pracę do komponowania muzyki - dobrze skomponowany związek smakowy będzie miał „wysoką nutę”, po której często następuje „osuszenie” i „wyrównanie” z różnymi chemikaliami, odpowiedzialnymi za każdy stopień. Smak żywności może być radykalnie zmieniony przez mikroskopijne zmiany w smakowej kombinacji. „Drobny odór zajdzie daleko” - powiedział mi jeden z naukowców. W celu nadania żywności przerabianej technologicznie smaku, jaki konsumenci preferują, naukowiec musi zawsze brać pod uwagę? Doznania smakowe?, Czyli unikalną kombinację budowy i chemicznych interakcji, które wpływają na to, w jaki sposób smak jest odbierany. Odczucie w jamie ustnej może być poprawione poprzez użycie różnych tłuszczów, gum, skrobi,

DLACZEGO FRYTKI...

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

emulsji i stabilizatorów. Aromatyczne chemikalia w żywności mogą być dokładnie analizowane, ale elementy, które składają się na odczuwanie smaku w jamie ustnej są dużo trudniejsze do zmierzenia. Jak można zmierzyć twardość precla albo chrupkość frytki? Technologia żywności prowadzi obecnie podstawowe badania w reologii, dziale fizyki, który bada przepływ płynów i deformacje materiałów. Wiele firm sprzedaje zaawansowane urządzenia, które próbują mierzyć odczucia w jamie ustnej. TA.XT2 i Texture Analyzer, produkowany przez Texture Technologies Corporation ze Scarsdale w stanie Nowy Jork, dokonuje kalkulacji, opierając się na danych uzyskanych aż z 250 różnych czujników. Praktycznie jest to mechaniczna buzia. Mierzy ona najważniejsze parametry fizyczne żywności jak: odbicie, deformacja, punkt pęknięcia, masa, chrupkość, żucie, rozciągłość, wymiar, kleistość, sprężystość, śliskość, gładkość, miękkość, nawilżenie, soczystość, smarowanie, zwijanie i lepkość. Niektóre z najważniejszych osiągnięć w produkcji smaków mają obecnie miejsce na polu biotechnologii. Złożone smaki powstają w wyniku reakcji enzymatycznych, procesów fermentacyjnych i pleśnienia. Wszystkie smaki tworzone tymi metodami (włączając te, do otrzymania, których niezbędna jest pleśń) są przez Amerykańskie Ministerstwo Zdrowia uznawane za smaki naturalne. Nowe, bazujące na enzymach procesy technologiczne umożliwiają stworzenie w laboratorium smaków do złudzenia przypominających smaki prawdziwego nabiątu. Jedna z firm oferuje obecnie nie tylko smak masła, ale również smak masła kremowego, serowego, mlecznego, topionego i super skoncentrowane masło w wersji płynnej i proszkowej. Rozwój nowych technologii fermentacyjnych połączony z nowymi technologiami podgrzewania mieszanek cukrów i aminokwasów doprowadził do stworzenia jeszcze bardziej realistycznych smaków mięsa. McDonald's najprawdopodobniej wykorzystał ten postęp, kiedy wyeliminował tłuszcz wołowy ze swoich frytek. Firma nie chce ujawnić dokładnego pochodzenia naturalnego smaku dodawanego do swoich frytek. Jednak w odpowiedzi na zapytanie redakcji Vegetarian Journal McDonald's przyznał, że ich frytki otrzymują część charakterystycznego smaku ze źródeł zwierzęcych. Bardzo prawdopodobnym źródłem jest wołowina, choć nie można tu wykluczyć innego rodzaju mięsa. We Francji, na przykład, frytki McDonald's są czasami smażone w tłuszczu kaczym lub końskim.

Inne popularne sieci szybkiej żywności uzyskują swój smak z zaskakujących czasami źródeł. Chicken McNuggets

DLACZEGO FRYTKI...

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

McDonalds 'a zawierają ekstrakt z wołowiny, podobnie zresztą jak Grilled Chicken Sandwich sieci Wendy 's. BK Broiler Chicken Breast Patty sieci Burger King zawiera „naturalny wędzony smak”. Przedsiębiorstwo o nazwie Red Arrow Products specjalizuje się w wędzonych smakach, jakie są dodawane do sosów barbecue, suchych przekąsek i przerabianych technicznie mięs. Red Arrow produkuje „naturalny smak wędzony” poprzez spalanie trocin i wylapywanie chemikaliów aromatycznych, jakie wydostają się podczas procesu spalania do powietrza. Dym jest wylapywany w wodzie, a następnie butelkowany. Dzięki temu inne przedsiębiorstwa mogą sprzedawać swoją żywność, wyglądającą i pachnącą tak, jakby rzeczywiście była wędzona nad ogniem.

Niedawno organizacja społeczna Vegetarian Legal Action Network wystąpiła z wnioskiem do Ministerstwa Zdrowia o wydanie nowych przepisów oznakowania żywności zawierającej? Naturalne smaki?. Grupa ta chce żeby firmy przetwarzające żywność ujawniały na opakowaniach podstawowe pochodzenie swoich smaków. Obecnie wegetarianie często nie mają możliwości dowiedzenia się, czy dodatki smakowe przez nich używane nie zawierają wołowiny, wieprzowiny, drobiu lub ryb. Koszenila, jeden z najszerzej używanych naturalnych barwników spożywczych, którego obecność jest często ukryta pod określeniem „kolor dodany”, narusza wiele religijnych ograniczeń dietetycznych. Może powodować reakcje alergiczne u osób uczulonych. i pochodzi z nietypowego źródła. Ekstrakt koszenili (znany również jako karmin) jest robiony z wysuszonych odwłoków *Dactylopius Coccus Costa*, małych insektów rodzaju żeńskiego zbieranych w Peru i na Wyspach Kanaryjskich. Insekty te żywią się głównie czerwonymi owocami kaktusa i ten kolor z jagód zbiera się w ich odwłokach i nie wyklutych larwach. Insekty są zbierane, suszone i mielone na proszek. Potrzeba ich około 70 000 dla wyprodukowania pół kilograma pigmentu karminu, który jest później używany do barwienia żywności przetwarzanej technologicznie na kolor różowy, czerwony lub fioletowy. Jogurt truskawkowy firmy Dannon (w Polsce znanej jako Danone) bierze swój kolor z karminu, podobnie jak wiele mrożonych lizaków owocowych, cukierków, owocowych farszów do ciast, oraz popularny napój grejpfrutowy o kolorze różowym marki Ocean Spray.

W pokoju narad przedsiębiorstwa smakowego IFF, pan Brian Grainger pozwolił mi na przetestowanie niektórych smaków firmy. Było to nietypowe testowanie, ponieważ nie

DLACZEGO FRYTKI...

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

było tam żadnych próbek żywności. Graingera, naukowca z ogromnym doświadczeniem i wiedzą na temat smaków, mówiącego z angielskim akcentem, można raczej zaliczyć do przedstawicieli starego, europejskiego stylu. Zasugerowałem mu, że zasada tajemnicy handlowej, której tak uparcie trzyma się firma IFF, odstaje od zasad współczesnej strategii masowego rynku. Zamiast wzbraniać się przed ujawnieniem marek niezliczonych produktów, zawierających dodatki smakowe IFF i przed dalszą ich promocją, (na czym niewątpliwie bardzo korzystają inne firmy, przebojem zdobywające rynek i konsumenta), firma powinna umieścić własne logo na wszystkich produktach z ich smakami. Pan Grainger uprzejmie nie zgodził się ze mną, zapewniając, że taka rzecz nigdy nie będzie miała miejsca. Brać chemików smakowych jest środowiskiem bardzo hermetycznym. Z powodu braku uznania publicznego są zmuszeni w swoim własnym, niewielkim gronie chwalić wzajemnie swoje osiągnięcia. Dokonując analizy receptury smaku danego produktu, pan Grainger bardzo często może powiedzieć, który z jego kolegów po fachu w konkurencyjnej firmie stworzył dany smak. Zawsze też zadowoleniem napełnia go widok półek w supermarketach wypełnionych produktami znanych marek, a zawierającymi smaki przez niego skomponowane.

Pan Grainger przyniósł z laboratorium tuzin małych szklanych butelek. Po otworzeniu, w każdej z nich zanurzyłem testujący sączek - długi biały pasek papieru, mający wchłaniać aromat chemikaliów bez zniekształcania zapachu. Przed każdym testem zamykałem oczy. Wtedy, głęboko wciągałem powietrze i? Przed oczyma mojej wyobraźni pojawiały się jedna po drugiej przeróżne potrawy, wylaniające się ze szklanych butelek. Wąchałem świeże wiśnie, czarne oliwki, smażoną cebulę i krewetki. Jednak całkowicie zaskoczyła mnie najciekawsza kreacja p.Graingera. Po zamknięciu oczu poczułem zapach smażonego hamburgera. Aromat był nadzwyczajny i tak realistyczny, jakby kto? w pokoju przewracał hamburgery na gorącym grillu. Kiedy jednak otworzyłem oczy, przede mną był cienki pasek białego papieru i uśmiechający się z zadowoleniem chemik.

DLACZEGO FRYTKI...

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

PRAWDA O SOJI

Podczas gdy przemysł gorąco wychwala domniemany dobroczynny wpływ soi na zdrowie taki, jak np. obniżenie cholesterolu, zapobieganie powstaniu osteoporozy, a nawet zredukowanie czynników sprzyjających powstawaniu nowotworów, naukowcy odkrywają coś całkiem odmiennego. Mianowicie odkrywają, że spożywanie soi może być związane z:

- Zmniejszeniem płodności u mężczyzn
- Zwiększeniem ryzyka powstania pewnego rodzaju nowotworów
- Uszkodzeniami funkcji mózgu u mężczyzn
- Powstawaniem nieprawidłowości rozwojowych u dzieci
- Wczesnym dojrzewaniem płciowym u kobiet w krajach zachodu

Będąc świadomymi wszystkich negatywnych skutków spożywania soi wielu może myśleć, że prostym rozwiązaniem jest po prostu całkowite zaprzestanie jej spożywania. Nie jest to takie proste. Soję można znaleźć w prawie 70% produktów dostępnych w supermarketach i jest powszechnie używana w produkcji żywności typu fast food. Również szeroka gama przetworzonej żywności zawiera soję - począwszy od hamburgerów poprzez płatki śniadaniowe, a skończywszy na majonezie. Dlaczego soja jest tak popularna? Jednym z powodów jest to, że stanowi tanie źródło białka. Można wykorzystać ją w całości począwszy od samej fasoli, aż do łuski.

Wiele artykułów żywnościowych nie umieszcza soi na liście składników na etykiecie opakowania. Np. z nasion soi produkuje się lecytynę, która jest istotnym składnikiem używanym do pieczenia, który chroni składniki przed dzieleniem się. Na opakowaniach od czekolad i ciast często wymieniana jest lecytyna zamiast soi. Podobnie olej sojowy jest używany w sosach sałatkowych i olejach jadalnych, a na etykietach tych produktów będzie jedynie wymieniony olej roślinny, a nie sojowy. Około 90% z 200 milionów ton soi produkowanej każdego roku jest zużywanych do karmienia zwierząt. Dlatego też, jeżeli ktoś zjada wołowinę, baraninę, boczek czy przetworzony drób, istnieje duże prawdopodobieństwo, że zwierzę to było karmione soją.

W ten sposób niemożliwe jest nie zjadanie soi, jeśli zjada się mięso. Chociaż uniknięcie żywności zawierającej soję jest już dla większości ludzi problemem, to pojawia się jeszcze jeden, nawet więk-

MORGANO

PRAWDA O SOJI

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

szy: zdjęcia satelitarne wskazują, że o około 40% powiększył się stopień dewastacji amazońskich lasów tropikalnych. Znaczna część tych zniszczeń została spowodowana nielegalną uprawą soi. Dodatkowo, w miarę powiększających się zniszczeń, spowodowanych robieniem miejsca dla następnych upraw soi, rolnicy, którzy żyli tam do tej pory utrzymując się z ziemi przez pokolenia, będą zmuszeni opuścić ją nie mając, dokąd się udać.

Tak, więc dowiedziono, że soja przynosi więcej szkód niż korzyści. Niektórzy lekarze porównują jedzenie soi do gry w ruletkę: „po prostu nie znasz konsekwencji”

Komentarz dra Mercoli:

Przede wszystkim, pragnę zaznaczyć na wstępie, że nie jestem przeciwnikiem spożywania soi w ogóle, ale jedynie tej niesfermentowanej. Sfermentowana, do której zalicza się natto, miso i tempeh, jest zdrowa i może być spożywana. Jak napisałem już wcześniej, enzym nattokinaza otrzymywany z natto jest bezpieczniejszym i silniejszym środkiem niż aspiryna, która może rozpuszczać skrzepy i jest używana bezpiecznie już od ponad 20 lat.

Z drugiej strony, zjadanie niesfermentowanej soi, lub „złej soi” może wyrządzić krzywdę. Dlaczego? Po pierwsze, fitoestrogeny sojowe mogą imitować działanie żeńskich hormonów płciowych, a jak odkryto ma to niekorzystny wpływ na różne tkanki organizmu ludzkiego. Wypicie nawet dwóch szklanek mleka sojowego dziennie przez okres miesiąca oznacza spożycie wystarczającej ilości substancji chemicznej do wywołania zakłóceń kobiecego cyklu menstruacyjnego. FDA (Food and Drug Administration) kontroluje produkty zawierające estrogen, ale nie istnieją żadne sygnały ostrzegawcze, które dotyczyłyby samej soi. Również kwas roślinny, posiadający szkodliwe właściwości, jest obecny w niesfermentowanych produktach sojowych. To stanowi problem, ponieważ kwas ten łączy się z pewnymi produktami utrudniając ich wchłanianie, co wywołuje bezpośrednio, fizyczne skutki w systemie trawiennym. Z kolei sfermentowana soja, powstrzymuje skutki działania kwasu roślinnego i poprawia przyswajalność fitoestrogenów. Wytwarza również probiotyki - tzw. „dobre” bakterie, od których zależne jest prawidłowe funkcjonowanie naszego całego organizmu i które ułatwiają trawienie i przyswajanie składników odżywczych. Ponadto soja jest produktem szczególnie dyskusyjnym, jeśli chodzi o jej stosowanie u dzieci, jako że odżywka sojowa jest paskudstwem, które powoduje znaczne

MORGANO

PRAWDA O SOJI

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

szkody u dzieci w tym kraju (USA). Obliczono, że dziecko karmione wyłącznie odżywkami sojowymi otrzymuje dziennie równowartość estrogenu zawartą w pięciu tabletkach antykoncepcyjnych. Ważne jest spożywanie sfermentowanej soi w celu czerpania korzyści z jej dobroczynnych właściwości. Pamiętaj jednak, żeby omijać przetworzone mleko sojowe, sojowe „hamburgery”, lody, sery i niezliczone mnóstwo innych sojowych śmieci, którym odczeka nadaje się etykietkę zdrowej żywności.

Jeśli sprawia ci trudność pożegnanie się z produktami sojowymi, sugeruję wypróbowanie Body Ecology Kefir. Cierpki i odświeżający smak jest podobny do pitnego jogurtu, ale zawiera on prócz przyjaznych, „probiotyków” również pożyteczne drożdże. Po prostu weź jedno opakowanie i wymieszaj z surowym mlekiem lub sokiem kokosowym. Smakuje równie dobrze bez dodatków, jak i z owocami. Może stanowić bazę sosów, czy dresingów do sałatek.

PRAWDA O SOJI

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

MORGANO

CUKRZYCĘ MOŻNA WYLECZYĆ BEZ INSULINY

To prawdziwy cud, że nikt jeszcze nie próbował odebrać zezwolenia na wykonywanie zawodu lekarza dr Mary Vernon z Lawrence w stanie Kansas. Od 1999 roku ta 52-letnia lekarka leczy ludzi chorych na cukrzycę metodą, która została zarzucona przez większość lekarzy jeszcze w latach 30 ubiegłego wieku. Co gorsza, stosowana przez nią metoda jest całkowicie sprzeczna z wytycznymi Amerykańskiego Stowarzyszenia Cukrzycy ADA, organizacji non-profit, która w samym 2005 roku wydała na badania 51 milionów dolarów, więc chyba co nieco wie o cukrzycy.

UPARTA PANI DOKTOR

Bez wątplenia, więc dr Vernon stanowi problem, pytanie tylko, dla kogo? Z pewnością nie dla swoich pacjentów. Oni po prostu zdrowieją. Ludzie przychodzą do niej z rozpoznaniem cukrzycy typu drugiego i - potwierdzają to wyniki wszystkich dostępnych badań laboratoryjnych - wychodzą uzdrowieni. I to mimo 51 milionów bardzo konkretnych powodów, sugerujących, że to się nie może udać, a już na pewno nie dzięki zwykłemu opróżnieniu spiżarni z węglowodanów.

WĘGLOWODANY TO CUKRY

„Moim pierwszym zaleceniem dla pacjenta jest całkowita rezygnacja z węglowodanów w diecie - wyjaśnia dr Vernon, drobna, energetyczna lekarka w średnim wieku. Często tylko tyle wystarczy, by zatrzymać objawy i by pacjent nie musiał już nigdy brać leków”. I to wszystko?! Owszem. Strategia banalnie prosta, mimo to kontrowersyjna. Jeśli dr Vernon i stale rosnąca grupa zwolenników tej metody mają rację, co do węglowodanów, możemy mieć tu do czynienia z gigantycznym przeoczeniem (w najlepszym wypadku) wszystkich tych specjalistów od cukrzycy, którzy zalecają zupełnie inne i zazwyczaj o wiele trudniej dostępne (czytaj: droższe) sposoby walki z tą coraz częstszą chorobą.

CUKRZYCA NIE JEST CHOROBA ZAKAŻNA

...a jednak szerzy się tak szybko (zwłaszcza w Stanach Zjednoczonych), że powoli można zacząć mówić o epidemii tej choroby. 10 lat

CUKRZYCĘ MOŻNA WYLECZYĆ

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

MORGANO

temu na świecie było 125 mln chorych, obecnie liczba ta oscyluje wokół 200 milionów, a według szacunków uczonych, w roku 2025 osiągnie poziom 300 mln osób. Cukrzyca i jej powikłania stają się jedną z najczęstszych przyczyn zgonów, skracając długość życia o 5 do 10 lat. Zresztą, nie tylko wcześniejsza śmierć grozi cukrzykowi. Zanim przedwcześnie odejdzie z tego świata, może mu się on zmienić w istny padół łoż - ludzie chorzy na cukrzycę są narażeni na takie nieprzyjemne konsekwencje jak impotencja, utrata wzroku, choroby nerek i tzw. stopa cukrzycowa, czyli zaburzenie ukrwienia kończyn dolnych, często kończące się amputacją. „Sytuacja dojrzała do tego, żeby podjąć zdecydowane działania - przestrzega prof. David Katz z wydziału medycznego Yale University. - To, co kiedyś uważane było za cukrzycę związaną z wiekiem - dotyczącą zazwyczaj otyłych ludzi w średnim wieku, prowadzących siedzący tryb życia - dziś szerzy się jak epidemia wśród dzieci poniżej 10 roku życia”.

O CO CHODZI Z TYM CUKREM?

Czym więc tak dokładnie jest cukrzyca? Mówiąc w skrócie, jest to zaburzenie wydzielania insuliny - produkowanego przez trzustkę hormonu odpowiedzialnego za wpuszczanie z krwi do komórek glukozy - cukru prostego, który Twój organizm wykorzystuje jako paliwo. Problem pojawia się, gdy - często z powodu nadwagi - Twoje komórki stają się mniej wrażliwe na działanie insuliny i chociaż ona puka do ich drzwi, one się nie otwierają. W rezultacie trzustka uwalnia coraz więcej insuliny, żeby dostarczyć do komórek taką samą ilość glukozy. Ta sytuacja, zwana insulinoopornością, to pierwszy stopień cukrzycy typu 2. W miarę, jak insulinooporność się zwiększa, trzustka musi wydzielać ogromne ilości insuliny, aby upchać na siłę niezbędną komórkom glukozę. W końcu trzustka osiąga pułap swoich możliwości i wtedy ilość cukru we krwi (tego czekającego na wpuszczenie do komórek) dramatycznie rośnie. Wówczas lekarze rozpoznają podwyższony poziom cukru. A może być (i często jest) jeszcze gorzej - komórki beta w trzustce, odpowiedzialne za produkcję insuliny, wyczerpane długim, ponadnormatywnym wysiłkiem zaczynają szwankować i w końcu przestają w ogóle produkować insulinę. (W cukrzycy typu 1 zaburzenia układu immunologicznego niszczą większość komórek beta). A kiedy one przestają ją produkować, jesteś skazany na dożywotnie zastrzyki z insuliny.

CUKRZYCĘ MOŻNA WYLECZYĆ

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

ALBO I NIE, (JEŚLI DR VERNON MA RACJĘ)

W odróżnieniu od tłuszczu, błonnika i białka, które mają niewielki, o ile w ogóle, wpływ na poziom cukru we krwi, węglowodany, takie jak skrobia czy cukier, pod wpływem procesów trawiennych są szybko rozkładane na trafiającą do krwiobiegu glukozę. Zatem, im więcej zjesz węglowodanów, tym wyżej i szybciej rośnie poziom cukru we krwi. Nic, więc dziwnego, że jeśli masz cukrzycę, kontrolowanie poziomu cukru przez ograniczenie spożycia węglowodanów wydaje się logiczne. Bonusem jest zmniejszenie liczby kalorii, co sprawia, że chudniesz, a więc zmniejszasz ryzyko wystąpienia insulinooporności. W świetle takiego rozumowania dosyć niezrozumiała jest polityka Amerykańskiego Towarzystwa Cukrzycy (ADA), które w zaleceniach dietetycznych dla cukrzyków poleca, by budować dietę wokół pieczywa. Cukrzyk „...Powinien jeść więcej produktów zbożowych, fasoli i warzyw zawierających skrobię niż jakichkolwiek innych produktów”. I chociaż poleca się pieczywo pełnoziarniste, trzeba pamiętać, że kromka pełnoziarnistego białego chleba to nadal w 80% skrobia. Zważywszy, że słodczyce i tłuszcze znajdują się na samym szczycie piramidy żywieniowej ADA, wygląda na to, że organizacja ta koncentruje się nie tyle na walce z cukrzycą, ile na jakichś innych schorzeniach. I rzeczywiście: „Na dłuższą metę prawdziwym zmartwieniem są choroby serca - przyznaje dr Marion Franz z 11-osobowej rady ekspertów, współautorka zeszłorocznego zestawu zaleceń dietetycznych dla cukrzyków. - To główna przyczyna śmierci cukrzyków”. Wynika z tego, że ADA używa jedzenia jako broni do walki z komplikacjami cukrzycy, zamiast do walki z samą cukrzycą. A jednocześnie w zaleceniach ADA znaleźć można informację, że ludzie, u których wykryto cukrzycę typu 2, powinni brać metformin, lek spowalniający wytwarzanie glukozy przez organizm. „Sami sobie zaprzeczają - komentuje prof. Richard Friedman, prezes amerykańskiego Towarzystwa Żywienia i Metabolizmu. - Chcą, żeby cukrzycy brali lek na obniżenie poziomu cukru we krwi, a jednocześnie zalecają dietę, która ma wręcz odwrotny skutek”.

WEŹ PIGUŁKĘ - TO PROSTSZE NIŻ JAKIEŚ DIETY

„Metorfin to coś w rodzaju zabezpieczenia dla ludzi, którzy nie chcą lub nie potrafią zastosować się do zaleceń dietetycznych i zmiany trybu życia” - wyjaśnia dr John Buse z ADA.

I to jest chyba rozwiązanie zagadki. Lekarze z ADA doszli do wniosku, że ludzie - nawet chorzy - nie są w stanie wziąć

CUKRZYCĘ MOŻNA WYLECZYĆ

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

spraw w swoje ręce i sami o siebie zadbać, w związku, z czym zalecają im najprostszy z możliwych sposobów: weź pigułkę. Podobną rolę - przynoszenie natychmiastowej ulgi bez wysiłku - pełni insulina w zastrzykach. Dopóki w 1921 roku kanadyjski uczoney Frederick Banting nie odkrył, że wstrzyknięcie insuliny chorym na cukrzycę psom przywraca im prawidłowy poziom cukru we krwi, jedynym sposobem walki z za wysokim poziomem cukru we krwi było ograniczenie spożycia węglowodanów. Dr Vernon uważa, że tamta zapoznana dziś metoda miała sens: „Uważam, że najpierw trzeba skupić się na przyczynie, a dopiero potem na symptomach - mówi. - I dlatego najpierw staram się wyeliminować węglowodany z diety”.

POTWIERDZONE NAUKOWO

Dr Vernon nie jest znachorem ani czarodziejką, lecz lekarzem, dlatego opublikowała rezultaty leczenia dietą niskowęglowodanową swoich ponad 60 pacjentów, by również inni mogli ją stosować. Jednak w świecie współczesnej medycyny opisy przypadków pacjentów pojedynczego lekarza mają niewielkie znaczenie. Dlatego w 2003 roku uczeni z Duke University postanowili sprawdzić metodę dr Vernon w warunkach kontrolowanych. Po czterech miesiącach kuracji niskowęglowodanowej 17 spośród 21 pacjentów z rozpoznaną cukrzycą albo znacznie zmniejszyło dawki przyjmowanych leków, albo mogło zupełnie z nich zrezygnować. „Gdy ograniczy się spożycie węglowodanów, zmniejszenie dawek insuliny i innych leków na cukrzycę jest nie tylko korzyścią. To wręcz konieczność - mówi autor badania dr William Yancy. - W przeciwnym wypadku poziom cukru we krwi spadłby zbyt nisko”.

CZYM ZASTĄPIĆ CUKIER?

No dobrze, ale skoro nie można jeść węglowodanów, czyli pieczywa, makaronów, ryżu, ziemniaków itd., to, co wolno jeść? Wybór wcale nie jest taki mały, jakby się wydawało: można jeść tłuszcze, białko i warzywa, które zawierają mało skrobi, czyli te, w których zjada się nie korzenie, lecz górne części roślin. Głównym zarzutem przeciwko diecie nisko węglowodanowo-wysoko tłuszczowej jest to, że - no cóż - jest wysokotłuszczowa właśnie. Bo przecież wszyscy wiedzą, że nadmiar tłuszczu w diecie to prosta droga do chorób serca, prawda? „Nieprawda! - odpowiada dr Jeff Volek, specjalista od żywienia z University of Connecticut. - Nasze badania wykazały, że zastąpienie w diecie węglowodanów tłuszczami

CUKRZYCĘ MOŻNA WYLECZYĆ

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

nasyconymi ma doskonały wpływ na układ krążenia. Niskie spożycie węglowodanów zmniejsza ilość produkowanych przez organizm tłuszczów nasyconych i zwiększa wydajność spalania tłuszczów dostarczonych wraz z pożywieniem”. Jak podkreśla dr Volek, wiele badań wskazuje na większą skuteczność diety wysokotłuszczowej niż wysoko węglowodanowej w walce z chorobami serca.

NIC NA HURRA

dlatego zatem, mimo tak obiecujących rezultatów, dieta wysokotłuszczowa nie jest obowiązującym standardem leczenia cukrzycy? Eksperci ADA wyjaśniają, że cytowane przez zwolenników tej diety badania były zbyt krótkie, że nie są znane konsekwencje długiego jej stosowania. I w pewnym sensie mają rację, ponieważ istotnie badania nad dietą wysokotłuszczową trwają dopiero od niedawna. Jest jedno, ale: znane są wyniki bardzo długich, bo trwających 25 lat badań epidemiologicznych wśród Eskimosów, którzy aż do lat 80 żywili się głównie tłuszczami i białkiem. Węglowodany stanowiły jedynie 3% ich diety. I Eskimosi mieli chyba najniższy na Ziemi odsetek chorób serca i cukrzycy. W ciągu trwających 25 lat badań tylko jeden spośród 1800 ich uczestników zapadł na cukrzycę.

WYBÓR NALEŻY DO CIEBIE

Sposób propagowany przez dr Vernon wymaga nauczenia się pewnej dyscypliny i pewnie nie każdy będzie umiał proponowaną przez nią dietę utrzymać. Wielu ekspertów w dziedzinie dietetyki uważa, że stosowanie surowej diety, a za taką uważa się dietę niskowęglowodanową, jest, co najmniej niepraktyczne, a prawdopodobnie niemożliwe. „A co Twoim zdaniem jest bardziej niepraktyczne - ripostuje dr Vernon - unikanie chleba i cukru, czy codzienne wstrzykiwanie insuliny? Sam sobie odpowiedz na to pytanie”. „Jeśli uważasz, że insulina jest wygodniejsza, bierz ją - mówi dr Vernon. - Ale z mojego doświadczenia wynika, że ludzie, którzy wybrali opcję dietetyczną, są o wiele zdrowsi i szczęśliwsi”. Tu zamyśla się na chwilę i dodaje: „A przecież w gruncie rzeczy o to właśnie chodzi, prawda?”

CUKRZYCĘ MOŻNA WYLECZYĆ

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

ŚMIERTELNIE NIEBEZPIECZE OSZUSTWO W SPRAWIE CUKRZYCY

WPROWADZENIE

Jeśli ktoś jest Amerykaninem i jest chory na cukrzyce, jego lekarz nigdy nie powie mu, że jego choroba jest w pełni wyleczalna. Jeśli nawet ten ktoś waży się użyć w jego obecności słowa „wyleczenie”, wprawi go to w niepokój i poirytowanie, albowiem jego medyczne wykształcenie pozwala mu jedynie na stosowanie słowa „terapia”. Słowo „wyzdrowienie” nie istnieje dla niego.

Cukrzyca w jej obecnej epidemicznej formie jest chorobą wyleczalną i to od co najmniej czterdziestu lat. W roku 2001, ostatnim, dla którego istnieją oficjalne dane, z powodu nie kontrolowanych objawów tej choroby zmarło 934550 Amerykanów.¹

Jego lekarz nie powie mu również, że kiedyś za objawy cukrzycy często uważano udary, zarówno spowodowane niedokrwieniem, jak i krwotokiem, niewydolność serca spowodowaną neuropatią oraz zaburzenia wieńcowe o charakterze niedokrwienia i przekrwienia, otyłość, arteriosklerozę, podwyższone ciśnienie krwi, podwyższony poziom cholesterolu, zwiększoną liczbę trójglicerydów, impotencję, retyropatię, niewydolność nerek, niewydolność wątroby, zespół jajników wielotor-bielkowych, podniesiony poziom cukru we krwi, obecność drożdżaków we krwi, ułomny metabolizm węglowodanów, złe gojenie się ran, ułomność metabolizmu tłuszczów, neuropatię obwodową i wiele innych epidemicznych schorzeń.

Jeśli ktoś zachoruje na cukrzycę i będzie polegał na ortodoksyjnych metodach jej leczenia, z pewnością doświadczy jednego lub większej liczby jej symptomów w taki sposób, jakby to były oddzielne, niezależne schorzenia wymagające niezależnych, oddzielnych kuracji aplikowanych przez konkurujących ze sobą specjalistów.

Wiele z tych symptomów wynika czasami z innych przyczyn i ten fakt jest wykorzystywany do ukrycia sprawczej roli cukrzycy oraz do usprawiedliwiania drogich i nieefektywnych terapii przeciwko tym symptomom. Epidemiczna cukrzyca typu II jest uleczalna. Kiedy doczytasz, czytelniku, ten artykuł do końca,

MORGANO

ŚMIERTELNIE NIEBEZPIECZNE

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

będziesz to wiedział. Będziesz też wiedział, czemu nie jest rutynowo wyleczalna i jak ją leczyć. Będziesz także prawdopodobnie wściekły z powodu tego, co garstka chciwych ludzi zrobiła z całą społecznością ortodoksyjnej medycyny i z wierzącymi w nią pacjentami.

PRZEMYSŁ CUKRZYCOWY

Dzisiejszy przemysł cukrzycowy to ogromna społeczność, która rozstała się krok po kroku od początku XX wieku. W ciągu ostatnich osiemdziesięciu lat odniosła ogromny sukces, skutecznie zamykając usta swoim konkurentom, którzy próbowali obnażyć oszustwo kryjące się we współczesnej terapii cukrzycowej, która stała się swego rodzaju religią i jak wszystkie religie zależy głównie od wiary jej wyznawców. Odniosła taki sukces, że obecnie jest niemal bluznierstwem sugerowanie, iż w większości przypadków dobrotniwy kapłan z zawieszonym wokół szyi stetoskopem jest szarlatanem lub oszustem, który nigdy w całej swojej lekarskiej karierze nie wyleczył ani jednego przypadku cukrzycy.

Finansowe i polityczne wpływy tej medycznej społeczności niemal całkowicie doprowadziły do zaniechania przez agencje nadzorcze wypełniania swoich zadań. Co więcej, agencje te aprobuja niosące śmierć niedostatecznie przetestowane, nieskuteczne leki. Zeznając przed senatem USA, były komisarz FDA, dr Herbert Ley, skomentował to następująco: „Ludzie sądzą, że FDA chroni ich interesy. Tak nie jest. To, co w rzeczywistości robi FDA, a to, co społeczeństwo sądzi na ten temat, to dwie różne sprawy, które różnią się od siebie jak dzień i noc”. Finansowe i polityczne wpływy tej medycznej społeczności zdominowały także cały nasz sektor ubezpieczeniowy. Chociaż zaczęło się to trochę zmieniać, wciąż jest bardzo trudno znaleźć w Ameryce grupę medycznych ubezpieczeń, która pokrywałaby koszt efektywnego, alternatywnego leczenia. Ortodoksyjny sposób postępowania stanowi standard we wszystkich stanach, natomiast terapie medycyny alternatywnej nie. Na przykład na jedynie 1400 licencjonowanych naturoterapeutów w 11 stanach przypada 3,4 miliona licencjonowanych ortodoksyjnych lekarzy w 50 stanach. Ubezpieczenie opłaca generalnie jedynie zaaprobowane zabiegi wykonywane przez licencjonowanych lekarzy, co w efekcie tworzy specjalny rodzaj pieniądza, który można wydać tylko w ramach zakreślonych przez ortodoksyjny przemysł medyczny i farmaceutyczny. Żadnemu innemu przemysłowi na świecie nie udało się przeformowanie polityki przekonania ludzi do tego, aby zadeklarowali znac-

MORGANO

ŚMIERTELNIE NIEBEZPIECZNE

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

na część swoich dochodów w takiej formie, która często nie pozwala im wydać ich tak, jakby sobie tego życzyli.

Finansowe i polityczne wpływy tej społeczności medycznej pozwalają jej kontrolować dosłownie każdą publikację na temat cukrzycy ukazującą się w tym kraju. Wiele publikacji traktujących o cukrzycy jest subwencjonowanych przez reklamy dostawców preparatów przeciw cukrzycy. Żaden wydawca zajmujący się cukrzycą nie odważy się, aby w jego piśmie ukazała się prawda na temat tej choroby. Z tego powodu chorzy na cukrzycę płacą jedynie ćwierć lub jedną trzecią kosztu druku magazynów, które przekazują im aktualne informacje, pozostałą część kosztu pokrywają producenci, którzy są zainteresowani niedopuszczeniem do tego, aby chorzy na cukrzycę mogli się z niej wyleczyć. Jeśli ktoś szuka pisma, z którego chciałby zaczerpnąć prawdziwe informacje na temat cukrzycy, powinien w pierwszym rzędzie sprawdzić, czy nie jest ono pełne ogłoszeń reklamujących środki przeciwko niej.

Są też różne towarzystwa, które zabiegają o coroczne datki na poszukiwanie leku na chorobę, którą się zajmują. Co roku obiecują, że lek jest tuż, tuż, tylko dajcie jeszcze trochę pieniędzy? Niektóre z tych, towarzystw są związane z dostarczaniem rad, które promują rozwój cukrzycy wśród wierzących w nie ich zwolenników. Na przykład przez wiele lat usilnie promowały one diety wymienne, które są de facto z naukowego punktu widzenia bezwartościowe, co szybko odkrywali ci, którzy próbowali je stosować. Jednocześnie wyśmiewały stosowanie tablic cukrowych, które są w rzeczywistości bardzo użyteczne dla diabetyków. Zalecały również margarynę jako bardzo zdrową na serce i to jeszcze przez długi czas po tym, jak ustalono, że powoduje ona cukrzycę i prowadzi do niewydolności serca.

Jeśli ludzie kiedykolwiek ockną się i zdadzą sobie sprawę z istnienia lekarstwa na cukrzycę, które jest łamszone od czterdziestu lat, stowarzyszenia te bardzo szybko wypadną z gry, ponieważ ich istnienie zależy od wsparcia z naszej strony.

Prowadzone od czterdziestu lat badania medyczne coraz dobitniej dowodzą, że cukrzyca jest chorobą zwyrodnieniową, której przyczyną jest przetwarzany przemysłowo pokarm, który jest ukierunkowany na zyski a nie na zdrowie konsumentów. Chociaż każda dociekliwa osoba może z łatwością uzyskać tę informację przeglądając bogatą literaturę medyczną, to jednak nie jest ona ogólnie dostępna. Ta

informacja z całą pewnością była i jest zasadniczo niedostępna w szkołach kształcących lekarzy.

ŚMIERTELNIE NIEBEZPIECZNE

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

Wśród czynników sprawczych współczesnej epidemii cukrzycy prym wiodą sprzedawane w supermarketach przetworzone tłuszcze i oleje. Pierwszy krok, jaki musimy zrobić, jeśli chcemy wyleczyć się z cukrzycy, to przestać wierzyć w kłamstwo głoszące, że jest to choroba nieuleczalna.

HISTORIA CUKRZYCY

W roku 1922 trzem kanadyjskim laureatom Nagrody Nobla, Bantingowi, Bestowi i Macleodowi, udało się w Toronckim Szpitalu Ogólnym ocalić życie czternastoletniej dziewczynki chorej na cukrzycę przy pomocy zastrzyków insuliny.

Licencję na produkcję nowego cudownego leku uzyskała firma Eli Lilly, zaś społeczność medyczna pławiła się w chwale dobrze wykonanej roboty. Dopiero w roku 1933 zaczęły dochodzić słuchy o pojawieniu się nowej, podstępnej formy cukrzycy. Pierwsze doniesienie autorstwa Joslyna, Dublina i Marksa opublikowano w magazynie American Journal of Medical Sciences. W doniesieniu tym, zatytułowanym „Studies on Diabetes Mellitus” („Badania cukrzycy”), jego autorzy omawiają pojawienie się epidemii cukrzycy o ogromnym zasięgu, która przypomina cukrzycę z lat dwudziestych XX wieku, tyle, że nie poddaje się leczeniu przy pomocy insuliny. Co gorsze, podawanie w jej przypadku insuliny czasami wręcz zabija pacjenta? Tej nowej odmianie cukru nadano nazwę „cukrzycy insulinoopornej”, ponieważ charakteryzował ją podwyższony poziom cukru we krwi i bardzo słaba reakcja na leczenie insuliną. Wielu lekarzom udało się uzyskać znaczne sukcesy w leczeniu tej odmiany cukrzycy za pomocą odpowiedniej diety. W latach trzydziestych i czterdziestych dowiedziano się bardzo wiele o związku między cukrzycą i dietą.

Na przełomie stuleci w Stanach Zjednoczonych na cukrzycę chorych było 28 osób na 10 000. Do roku 1933 ich liczba wzrosła o 1000 procent, czyniąc z niej chorobę, z którą stykało się coraz więcej lekarzy. Występując pod różnymi nazwami, choroba ta systematycznie się rozprzestrzeniała, rujnując w końcu zdrowie ponad połowy Amerykanów i czyniąc w latach, dziewięćdziesiątych XX wieku prawie 20 procent społeczeństwa niezdolnym do pracy. W roku 1950 społeczności medycznej udało się przeprowadzić próby insuliny w serum. Ujawniły one szybko, że ta nowa choroba nie jest klasyczną cukrzycą, albowiem charakteryzowała się wystarczającym, a często nawet nadmiernym, poziomem insuliny we krwi. Problem polegał na tym, że insulina nie działała - nie obniżała poziomu cukru. Ponieważ jednak ta choroba od niemal dwudziestu lat była

ŚMIERTELNIE NIEBEZPIECZNE

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

znana pod nazwą cukrzyca, nazwano ją cukrzycą typu II, aby odróżnić ją od wcześniejszego typu I, którego przyczyną jest niedostateczna produkcja insuliny w trzustce.

Gdyby dietetyczne spostrzeżenia poprzednich dwudziestu lat zdominowały w owym czasie medyczną scenę, cukrzyca byłaby powszechnie uznana za wyleczalną, a nie za potencjalnie możliwą do wyleczenia. W rezultacie w roku 1950 przystąpiono do poszukiwania kolejnego cudownego leku, tym razem na cukrzycę typu II.

KUROWANIE KONTRA LECZENIE

Ten nowy, idealny, cudowny lek miał być efektywny, podobnie jak insulina, w usuwaniu szkodliwych objawów choroby, ale nie w pozbyciu się choroby będącej ich przyczyną. Czyli miał służyć wyłącznie podtrzymywaniu pacjenta przy życiu. Miał być opatentowany, czyli nie mógł być lekiem naturalnym, ponieważ takiego nie można opatentować. Podobnie jak insulina miał być wysoce dochodowy w produkcji i dystrybucji. Poza tym miał podlegać obligatoryjnej akceptacji ze strony rządu, aby stymulować lekarzy do jego przepisywania. Testowanie konieczne do jej uzyskania miało być bardzo kosztowne, aby zapobiec konkurencji ze strony innych, nie akceptowanych leków. Takie są założenia oryginalnego medycznego protokołu „postępowania z objawami”. Postępując zgodnie z nimi firma farmaceutyczna i lekarz osiągają sukces w biznesie, zaś utrzymywany w stanie choroby pacjent odczuwa chwilową ulgę w postaci złagodzenia symptomów. Następnie należało stłamsić naturalne leki, które rzeczywiście leczą chorobę, a ich zwolenników powsadzać do więzień jako znachorów. Istnienie taniego, efektywnego, naturalnego leku prowadzącego do rzeczywistego wyleczenia choroby tylko psułyby ten znakomicie rozwijający się biznes.

Naturalne substancje często rzeczywiście leczą chorobę. To właśnie, dlatego wykorzystywano prawo do usuwania naturalnych i często lepszych lekarstw z rynku, aby wymazać z medycznego słownika słowo „wyleczenie” i ograniczyć wolny rynek w medycynie. Teraz już wiadomo, dlaczego słowo „wyleczenie” jest tak zaciekle zwalczane przez prawo. FDA stosuje szeroko pojęte orwellowskie zasady, które zakazują używania słowa „wyleczenie” przy opisie jakichkolwiek konkurencyjnych lekarstw lub naturalnych substancji. Jest tak, dlatego, że wiele naturalnych substancji ma podwójne właściwości: leczą i zapobiegają chorobie. I właśnie, dlatego to słowo tak przeraża farmaceutów i lekarzy.

SMIERTELNIE NIEBEZPIECZNE

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

MORGANO

HANDLOWA WARTOŚĆ SYMPTOMÓW

Po przestawieniu polityki przemysłu farmaceutycznego na niwelowanie symptomów a nie leczenie chorób, zaistniała potrzeba zmiany sposobu reklamowania lekarstw. Dokonano tego w roku 1949 w środku ogromnej epidemii insulinoopornej cukrzycy.

W roku 1949 społeczność medyczna przeklasyfikowała symptomy cukrzycy, włącznie z objawami wielu innych chorób, na odrębne jednostki chorobowe. Po takim przeklasyfikowaniu stanowiącym podstawę stawiania diagnozy konkurujące ze sobą grupy specjalistów medycznych szybko przechwyciły pokrewne zestawy objawów jako własne zestawy symptomów.

I tak specjaliści od chorób serca, endokrynolodzy, alergolodzy, urologi i wielu innych zaczęli leczyć objawy, które podlegały ich specjalizacji. Ponieważ przyczyna tych objawów była generalnie ignorowana, cel w postaci wyleczenia choroby został całkowicie utracony. Na przykład niewydolność serca, która była wcześniej często uważana za symptom cukrzycy, teraz stała się chorobą wcale z nią niezwiązaną. Modne natomiast stało się traktowanie cukrzycy jako czynnika „zwiększającego ryzyko choroby serca”. Przyczynowa rola złego funkcjonowania układu kontroli poziomu cukru we krwi w przypadkach niewydolności serca stała się mało znana.

Zgodnie z nowym paradygmatem żadna terapia oferowana przez specjalistę od chorób serca nie leczy ani nie jest aplikowana z zamiarem wyleczenia choroby będącej przedmiotem jego specjalizacji. Na przykład trzyletni okres przeżycia w przypadku zastosowania bypassu (przepływ omijający) jest niemal taki sam, jak w przypadku niestosowania żadnego zabiegu.¹¹

Obecnie ponad połowa obywateli Stanów Zjednoczonych cierpi z powodu jednego lub większej liczby symptomów tej choroby. Na jej początku była ona znana lekarzom jak typ II insulinoopornej cukrzycy, na którą cierpią dorośli i która rzadko jest nazywana hiperinsulinoamią. Według Amerykańskiego Towarzystwa Serca (American Heart Association) niemal 50 procent Amerykanów cierpi z powodu jednego lub więcej symptomów tej choroby. Jedna trzecia Amerykanów jest patologicznie otyła, a połowa ma nadwagę. Cukrzyca typu II, zwana również cukrzycą wieku dojrzałego, zaczyna się zwykle u dzieci w wieku sześciu lat.

Przyczyny wielu chorób o charakterze zwyrodnieniowym można prześledzić aż do źródeł w postaci ogólnej zaopieści układu endokrynologicznego. W latach trzydziestych XX wieku

SMIERTELNIE NIEBEZPIECZNE

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

MORGANO

lekarze znali to jako insulinooporną cukrzycę. To podstawowe schorzenie jest znane jako rozregulowanie układu kontrolującego poziom cukru we krwi spowodowane przez źle przygotowane tłuszcze i oleje. Całość pogarsza i komplikuje brak innych kluczowych składników odżywczych, które są potrzebne organizmowi do zwalczania konsekwencji metabolicznych przemian tych trucizn.

Nie wszystkie tłuszcze i oleje są takie same. Niektóre są zdrowe i korzystne, inne natomiast, zwłaszcza powszechnie dostępne w supermarketach, trujące. Zdrowotność nie polega na tym, czy są one nasycone, czy nienasycone, jak to stara się nam wmówić przemysł tłuszczowy. Wiele tłuszczów nasyconych jest bardzo zdrowych, a nienasyconych wysoce trujących. Istotnym czynnikiem różnicującym je jest ich pochodzenie - to, czy są naturalne, czy przetworzone.

W reklamie lansowanej przez przemysł tłuszczowy jest wiele nieuczciwości, której celem jest stworzenie jak największego rynku dla tanich, tandetnych olei, takich jak olej sojowy, z nasion bawełny lub rzepakowy.

Przy właściwie poinformowanym i świadomym społeczeństwie oleje te wypadłyby zupełnie z rynku i w USA, a w rzeczywistości na całym świecie, mielibyśmy do czynienia ze znacznie mniejszą liczbą przypadków cukrzycy.

EPIDEMIOLOGICZNY STYL ŻYCIA

Już w roku 1901 czyniono wysiłki w kierunku wyprodukowania i sprzedaży produktów żywnościowych przy zastosowaniu fabrycznych automatów, ponieważ dawało to ogromne zyski. Większość wczesnych prób nie udała się, ponieważ ludzie z natury byli podejrzliwi w stosunku do wszystkiego, co nie było świeże i nie pochodziło prosto z farmy, oraz dlatego, że technologia przemysłowa była bardzo kiepska. Dopóki ludzi było na to stać, podejrzana żywność nie zyskiwała wielkiej popularności. Crisco, sztuczny tłuszcz do smażenia pakowany w puszkach po 2,5 funta (1,13 kg), został pewnego razu rozdany za darmo w ramach nieudanej akcji wpłynięcia na amerykańskie gospodynie, aby kupowały go zamiast smalcu. Z kolei margaryna spotkała się z niechętnym przyjęciem w mleczarskich stanach USA. Dopiero kryzys lat trzydziestych XX wieku sprawił, że margaryna, Crisco i cały szereg innych rafinowanych i hydrogenizowanych produktów zaczęły zyskiwać akceptację na amerykańskim rynku żywnościowym. Poparcie dla

ŚMIERTELNIE NIEBEZPIECZNE

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

sprzeciwu mleczarzy wobec margaryny osłabło w czasie II wojny światowej, kiedy nie było wystarczającej ilości masła, zarówno na potrzeby ludności cywilnej, jak i wojska. Utraciwszy w tym momencie większość poparcia, przemysł mleczarski zaakceptował ograniczenie swojego udziału w rynku i skoncentrował się na zaopatrywaniu wojska. Olej lniany i oleje z ryb, które występowały powszechnie w sklepach i byty uważane za dietetyczne, zanim społeczeństwo amerykańskie nie zostało zatrute, z biegiem czasu zniknęły półek. Ostatnim dostawcą oleju lnianego do głównych punktów dystrybucji był Archer Daniels Midland, który zaprzestał produkcji i dostaw tego produktu w roku 1950.

Z kolei bardziej współcześnie ofiarą fałszywej kampanii ze strony mediów padł przedstawiany jako powodujący niewydolność serca jeden z najważniejszych spośród pozostałych, prawdziwie korzystnych tłuszczów. W rezultacie tej nagonki zupełnie zniknął z półek sklepowych. Był to olej kokosowy, który został całkowicie usunięty z łańcucha pokarmowego i zastąpiony olejem sojowym, bawełnianym i rzepakowym. Nasi rodzice i dziadkowie nigdy nie zrezygnowaliby z dobrych, zdrowych olei, takich jak olej kokosowy, na rzecz tych tanich i tandetnych olei. Wkrótce po tym udanym ataku mediów społeczeństwo Stanów Zjednoczonych przegrało swoją wojnę o tłuszcz. Olej kokosowy był przez wiele lat naszym najefektywniejszym dietetycznym czynnikiem kontroli wagi.

Historia obniżenia jakości naszego niegdyś czystego pożywienia zbiega się w czasie z epidemicznym narastaniem cukrzycy i hiperinsulinoemii, które opanowały obecnie Stany Zjednoczone i resztę świata.

Kolejnym krokiem prowadzącym do pozbycia się tej epidemicznej choroby jest odrzucenie kłamstwa głoszącego, że sprzedawana nam żywność jest zdrowa i bezpieczna.

NATURA CHOROBY

Cukrzycę określa się standardowo jako utratę zdolności organizmu do właściwego metabolizowania węglowodanów. Podstawowym symptomem jest tu wysoki poziom glukozy we krwi. Cukrzyca typu I jest następstwem niewystarczającej produkcji insuliny w trzustce. Cukrzyca typu II jest wynikiem nieefektywnej insuliny. W obu typach poziom glukozy we krwi jest znacznie podwyższony. Ani niewystarczająca ilość insuliny, ani nieefektywna insulina nie są w stanie ograniczyć poziomu cukru we krwi do normalnego stanu po jedzeniu. W ustalonych przypadkach cu-

ŚMIERTELNIE NIEBEZPIECZNE

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

krzycy typu II ten podwyższony poziom cukru często występuje najpierw, po czym towarzyszy mu chronicznie podwyższony poziom insuliny oraz inne poważne zakłócenia hormonalnych wskaźników endokrynologicznych.

Nieefektywna insulina nie różni się od efektywnej. Jej nieefektywność wynika z niezdolności komórek do reagowania na nią. Nie jest to wynik jakiegokolwiek biochemicznego defektu w samej insulynie. Należy podkreślić, że choroba ta dotyka niemal 70 bilionów komórek organizmu. Wszystkie one zależą od pożywienia, które spożywamy i które stanowi niezbędny surowiec do ich samo naprawy i konserwacji.

Klasyfikacja cukrzycy jako zapaści metabolizmu węglowodanów jest klasyfikacją tradycyjną, której źródła sięgają XIX wieku, kiedy jeszcze niewiele wiedziano o chorobach i procesach metabolicznych. Obecnie w obliczu znacznie większej wiedzy o tych procesach wydaje się, że właściwsze byłoby zdefiniowanie cukrzycy typu II jako niezdolności organizmu do właściwego metabolizowania tłuszczów i olei. Rezultatem tej niezdolności jest utrata efektywności insuliny i w konsekwencji niezdolność do metabolizowania węglowodanów. Niestety, znaczna część środowiska medycznego, z wyjątkiem badaczy, wciąż pozostaje pod wpływem dziewiętnastowiecznej spuścizny.

Tak, więc cukrzyca typu II i jej wczesne hiperinsulinowe objawy są symptomami ogólnoustrojowej zapaści właściwego metabolizmu glukozy. Żadna komórka organizmu, z powodów, które stają się coraz jaśniejsze, nie jest zdolna do transportowania glukozy z krwioobiegu do swojego wnętrza, w związku, z czym zostaje ona w krwioobiegu albo jest magazynowana w tkankach tłuszczowych lub jako glikogen, albo jest wydalana w moczu.

Wydaje się, że kiedy insulina wiąże się z receptorem błony komórkowej, inicjuje złożony potok biochemicznych reakcji wewnątrz komórki, co powoduje, że transportery glukozy znane jako molekuly GLUT4 opuszczają swoje miejsca parkingowe wewnątrz komórki i przenoszą się do wewnętrznej powierzchni błony komórki plazmatycznej. Kiedy już znajdują się w błonie, migrują do jej szczególnych obszarów zwanych jamistymi, gdzie poprzez kolejną serię reakcji biochemicznych identyfikują i wiążą się z molekułami glukozy, które transportują do wnętrza komórki w ramach procesu zwanego endocytozą. Będąc wewnątrz komórki, glukoza traktowana jest przez mitochondria jako paliwo w procesie spalania

SMIERTELNIE NIEBEZPIECZNE

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

koniecznym do uzyskania energii podtrzymującej aktywność komórki. W ten sposób transportery GLUT4 obniżają poziom glukozy w krwioobiegu, wychwytyując ją z niego i przenosząc do wszystkich komórek organizmu.

Wiele molekuł włączonych w te glukozowo-insulinowe ścieżki to lipidy, czyli kwasy tłuszczowe. Zdrowa membrana komórki plazmatycznej, o której obecnie wiadomo, że jest aktywnym aktorem w scenariuszu glukozowym, zawiera dopełnienie typu cis w=3 nienasyconych kwasów tłuszczowych. Powoduje to, że membrana jest stosunkowo płynna i śliska. Kiedy w wyniku naszej diety występuje chroniczny niedostatek kwasów tłuszczowych typu cis, w ich miejsce w membranie wprowadzone zostają trans kwasy tłuszczowe oraz krótko- i średniołańcuchowe nasycone kwasy tłuszczowe? To podstawienie usztywnia błonę komórkową i czyni ją bardziej lepką, co prowadzi do wyhamowania procesu transportu glukozy. Tak, więc przy braku wystarczającej ilości kwasów tłuszczowych cis omega 3 w naszej diecie następuje ich substytucja, mobilność transporterów GLUT4 zmniejsza się, wewnętrzny biochemizm komórki zostaje zmieniony i w krwioobiegu utrzymuje się podwyższony poziom glukozy.

W innym miejscu organizmu trzustka wydziela nadmiar insuliny, wątroba z nadmiaru cukru wytwarza nadmiar tłuszczu, który magazynują komórki tłuszczowe, organizm przestawia się na tryb wysokomocowy, uzyskując niewystarczającą ilość energii komórkowej umożliwiającej jego aktywność i cały układ endokrynologiczny zostaje rozchwiany. W ostatecznej konsekwencji następuje zapaść trzustki, ciężar ciała rośnie i zbliża się kryzys cukrzycowy.

Aby w pełni poznać wszystkie etapy tego procesu, czeka nas jeszcze dużo pracy. Wszystko to stanowi początek biochemicznego wyjaśnienia znanej epidemiologicznej zależności między tanimi, przetwarzanymi tłuszczami i olejami stosowanymi w naszej diecie a zespołem w postaci cukrzycy typu II.

ORTODOKSYJNA TERAPIA

Po zdiagnozowaniu cukrzycy współczesna medycyna ortodoksyjna przepisuje doustne podawanie środków hipoglikemicznych lub insuliny.

Doustne środki hipoglikemiczne

Doustne leki hipoglikemiczne wprowadzono w roku 1955.

Obecnie dostępne środki tego typu dzielą się na pięć klas w zależności od ich biofizycznego sposobu działania. Te klasy to

SMIERTELNIE NIEBEZPIECZNE

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

biguanidy, inhibitory glukozydazy, meglitinidy; sulfo-nylomoczniki i tiazolidinedionidy.

Biguanidy obniżają poziom cukru we krwi trzema sposobami. Inhibują normalne uwalnianie przez wątrobę swoich zapasów glukozy, ingerują w śródjelitową absorpcję glukozy ze spożytych węglowodanów oraz zwiększają obwodowe wchłanianie glukozy.

Inhibitory glukozydazy są przeznaczone do inhibowania enzymów amylazy wytwarzanych przez trzustkę, które mają zasadnicze znaczenie w trawieniu węglowodanów. Teoria głosi, że jeśli trawienie węglowodanów zostaje zahamowane, poziom cukru we krwi nie może się podnieść.

Meglitinidy są stworzone do stymulowania trzustki do wytwarzania insuliny u pacjenta, który ma już podwyższony poziom tego hormonu we krwi. Lekarz bardzo rzadko mierzy ten poziom. Te leki są często przepisywane bez żadnej wiedzy o poprzednim poziomie insuliny. To, że podwyższony poziom insuliny jest równie niszczący jak podwyższony poziom cukru, jest powszechnie ignorowane. Sulfonylomoczniki to kolejna klasa środków stymulujących trzustkę do produkcji insuliny. Określenie poziomu insuliny w surowicy rzadko jest wykonywane przed przepisaniem przez lekarza tych środków. Często przepisuje się je w przypadku cukrzycy typu II, kiedy poziom insuliny jest już znacznie podwyższony. Te leki są często przyczyną efektu ubocznego w postaci hipoglikemii.

Tiazolidinedionidy

słyną z tego, że powodują raka wątroby. Jeden z nich, Rezulin, został zaakceptowany w USA w wyniku pokrętnych przepychanek o charakterze politycznym, ale nie udało się go wprowadzić w Wielkiej Brytanii ze względu na jego rakotwórcze własności. Odpowiedzialny za jego dopuszczenie zatrudniony w FDA lekarz odmówił wydania na to zgody i dopiero, kiedy zastąpiono go innym, bardziej uległym lekarzem, Rezulin uzyskał aprobatę tego urzędu. Środek ten uśmiercił około 100 diabetyków i okaleczył wielu innych, zanim walka o jego usunięcie została w końcu wygrana. Rezulin został opracowany jako środek stymulujący pobieranie glukozy z krwiobiegu przez komórki obwodowe oraz hamujący normalne wydzielanie glukozy przez wątrobę. Przyczyny dopuszczenia tego leku na rynek, a następnie utrzymywanie się go na nim przy aprobacie agencji nadzorczej przez tak niedopuszczalnie długi czas, nie są jasne. 20 W kwietniu 2000 roku wciąż trwały procesy sądowe, których celem było wyjaśnienie tej sprawy.

ŚMIERTELNIE NIEBEZPIECZNE

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

Insulina

Obecnie insulinę przepisuje się w przypadku obu typów cukrzycy. Chodzi o wstrzykiwane substytuty insuliny, której organizm już nie wytwarza. Oczywiście, ta konieczna do zachowania życia diabetyków z cukrzycą typu I terapia jest bardzo dyskusyjna w przypadku diabetyków cierpiących na cukrzycę typu II.

Należy zdawać sobie sprawę, że ani insulina, ani żadne z tych doustnych hipoglikemicznych środków nie posiadają jakichkolwiek własności leczniczych w stosunku do obu form cukrzycy. Żadna z tych medycznych strategii nie została pomyślana w celu normalizacji wychwytywania glukozy przez komórki, które potrzebują jej jako źródła energii dla swoich działań.

Przy utrzymywaniu się tego ortodoksyjnego sposobu leczenia rokowania są następujące: rosnące upośledzenie i wczesna śmierć z powodu niewydolności wątroby, serca lub któregoś z innych kluczowych organów.

ALTERNATYWNE METODY LECZENIA

Trzecim krokiem w leczeniu tej choroby jest uzyskanie informacji i zastosowanie alternatywnej metody, która bazuje na solidnych podstawach naukowych.

Dzisiaj dostępne są efektywne alternatywne metody leczenia prowadzące bezpośrednio do wyleczenia, które dotyczą niektórych przypadków cukrzycy typu I i wielu przypadków typu II. Około 5 procent wszystkich diabetyków cierpi na cukrzycę typu I a około 95 procent na cukrzycę typu II. Cukrzyca ciążowa jest po prostu zwykłą cukrzycą, na którą choruje kobieta w ciąży.

Jeśli chodzi o cukrzycę typu I, obecnie istnieje alternatywna metoda jej leczenia opracowana we współczesnych szpitalach w Madrasie w Indiach i poddana rygorystycznym testom losowym w celu ustalenia jej skuteczności. Umożliwia ona przywrócenie normalnych funkcji trzustkowych komórek beta, dzięki czemu trzustka jest ponownie zdolna do wytwarzania insuliny. Tym sposobem udało się wyleczyć 60 procent przypadków cukrzycy typu I, na których testowano tę metodę. Główny problem polega na tym, czy antygeny, które doprowadziły do autoimmunologicznej destrukcji komórek beta, zniknęły z organizmu, czy w nim pozostały. Jeśli pozostały, wyleczenie jest mniej prawdopodobne, a jeśli zniknęły, pełne wyleczenie jest możliwe. Z wcześniej wymienionych względów metoda ta nie ma obecnie szans na stosowanie w Sta-

ŚMIERTELNIE NIEBEZPIECZNE

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

nach Zjednoczonych ani na uznanie przez ortodoksyjne środowisko lekarskie tego kraju. Celem każdego efektywnego alternatywnego programu jest naprawa i przywrócenie oryginalnego mechanizmu kontroli poziomu cukru przez organizm. To właśnie wadliwe działanie tego mechanizmu, które jest po pewnym czasie przyczyną destrukcyjnie działających objawów, jest tym, co czyni ortodoksyjną metodę leczenia tak finansowo korzystną dla przemysłu leków przeciwko cukrzycy. Jeśli chodzi o cukrzycę typu II, kolejne kroki programu przedstawiają się następująco:

Naprawa układu kontroli cukru we krwi.

Dokonuje się tego wprowadzając do diety czyste, korzystne dla zdrowia tłuszcze i oleje w miejsce wyglądającej nieskazitelnie, ale toksycznej, transizomerowej mieszanki w atrakcyjnych plastikowych pojemnikach, jaką można znaleźć na półkach naszych supermarketów. Należy spożywać wyłącznie olej lniany, rybi i od czasu do czasu z wątroby dorsza aż do momentu, kiedy poziom cukru w krwiobiegu zacznie się stabilizować. Następnie należy włączyć do diety zdrowe oleje, takie jak masło, olej kokosowy, olej z oliwek i czysty tłuszcz zwierzęcy. Należy czytać etykiety i nie spożywać tanich tandetnych olei, jeśli występują one w przetworzonej żywności lub w potrawach serwowanych w restauracji. Diabetycy cierpią na chroniczny brak soli mineralnych, zatem wymagają dodatku do diety w postaci dobrej jakości i szerokiego spektrum tego rodzaju suplementów.

Osobista kontrola poziomu cukru we krwi w okresie zdrowienia

Pod lekarskim nadzorem należy stopniowo wycofać wszystkie doustne środki hipoglikemiczne oraz pozostałe leki przepisywane w celu przeciwdziałania niekorzystnym efektom ubocznym tych pierwszych. Należy wypracować naturalną kontrolę poziomu cukru we krwi przy użyciu tabel obecności glukozy we krwi. Należy spożywać niewielkie i częste posiłki (w tym pokarmy bogate we włókniak), wykonywać regularnie ćwiczenia po posiłkach oraz unikać wszelkich cukrów, włącznie z rozsądnym stosowaniem wyłącznie nietoksycznych słodzików. Należy unikać alkoholu do momentu ustabilizowania poziomu cukru na normalnym poziomie. Należy założyć listę wyników poziomu cukru przy zastosowaniu miernika glukozy w postaci glukometru. Wszystko, co się robi, należy podporządkować medycznemu terminarzowi.

SMIERTELNIE NIEBEZPIECZNE

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

Przywrócenie właściwej proporcji zdrowych tłuszczów i olei po przywróceniu właściwego mechanizmu kontroli poziomu cukru.

Należy na stałe usunąć z diety wszystkie tanie, toksyczne, tandetne tłuszcze i oleje jak również przetworzone i restauracyjne posiłki, które je zawierają. Kiedy mechanizm kontrolujący poziom glukozy we krwi znowu zacznie działać prawidłowo, można włączać powoli do diety inne zdrowe potrawy. Należy monitorować przy pomocy glukometru efekt spożywania tych dodatkowych potraw pod kątem poziomu cukru i notować wyniki w prowadzonym dzienniku przebiegu kuracji.

Kontynuowanie kuracji do momentu powrotu normalnego poziomu insuliny

Po tym jak poziom cukru zacznie stabilizować się w pobliżu normy. Kiedy poziom cukru spadnie do normalnego, trzustka zaprzestanie nadprodukcji insuliny. W typowym przypadku proces ten będzie trwał trochę dłużej i można go sprawdzać, prosząc lekarza, aby przysyłał próbki krwi do laboratorium w celu określenia poziomu insuliny w surowicy krwi. Dobrą praktyką jest odczekanie przez kilka miesięcy po przywróceniu mechanizmu kontroli poziomu cukru i dopiero po tym czasie zażądanie od lekarza sprawdzenia poziomu insuliny. Przyjemnie jest mieć normalny poziom cukru a jeszcze przyjemniej, kiedy nie towarzyszy temu nadmiar insuliny we krwi.

Oddzielne naprawianie ubocznych uszkodzeń spowodowanych przez chorobę.

Problemy naczyniowe spowodowane przez chronicznie podwyższony poziom glukozy, w normalnych warunkach ulegną samoistnie odwróceniu bez konieczności prowadzenia działań w tym kierunku. Na przykład efekty retynopatii i obwodowej neuropatii ulegają zazwyczaj samonaprawie. Kiedy jednak delikatne kapilary w membranach podstawy nerek zaczną przeciekać w wyniku chronicznego podwyższenia poziomu glukozy we krwi, nerki kompensują to odkładając tkankę zablizniającą w miejscach przecieków. Ta zablizniająca tkanka pozostaje po wyleczeniu cukrzycy i dlatego uważa się, że nerki nie ulegają samowyleczeniu. Kilka ostrzeżeń... Przy wystąpieniu retynopatii może zrodzić się pokusa naprawy uszkodzeń za pomocą chirurgii laserowej. Ta technika powstrzymuje krwawienie siatkówki poprzez wytworzenie na niej tkanki bli-

SMIERTELNIE NIEBEZPIECZNE

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

znowatej w miejscach, gdzie wystąpiły wycieki. Ta tkanka unie-
możliwia jednak normalne zagojenie delikatnych kapilarów w oku,
kiedy cukrzyca zostanie już wyleczona. Proces odwrócenia cukrzycy
stanowi ogromną szansę na całkowite wyzdrowienie oka bez koniecz-
ności stosowania chirurgii laserowej. Jeśli jednak wcześniej zostanie
wykonany zabieg chirurgii laserowej, pełne wyleczenie będzie utru-
dnione z powodu tej bliznowatej tkanki, która powstaje w wyniku
działania lasera. Będąc rezultatem wieloletniego podwyższenia po-
ziomu glukozy i insuliny uszkodzenia arterii i naczyń oraz rozprze-
strzenianie się w organizmie drożdżaków ulegną powoli naprawie
dzięki prawidłowej diecie, jednak zanim arterie zostaną oczy-
szczone przy pomocy tej formy oralnej chelacji, upłynie jeszcze
wiele lat. Uszkodzenia arterii można naprawić znacznie szybciej
przy zastosowaniu dożylnych chelacji.²⁶ To, co przy stosowaniu od-
powiedniej diety zajęłoby wiele lat, przy pomocy terapii dożylnych
może zająć zaledwie sześć miesięcy. Taka terapia bywa efektywna
w 80 procentach. Ze względów oczywistych proszę nie oczekiwać,
że wasz lekarz zaaprobuje taką kurację, zwłaszcza, jeśli jest specja-
listą od chorób serca.

CZAS POWROTU DO ZDROWIA

Prognoza wygląda następująco: szybki powrót do zdrowia i przy-
wrócenie normalnego poziomu energii w okresie od kilku miesięcy do
roku, a czasami dłużej. Długość okresu, po którym kuracja okazuje się
skuteczna, zależy od tego, jak długo rozwijała się choroba.

W przypadku osób, które szybko zadziałały w celu odwrócenia choro-
by po jej wczesnym zdiagnozowaniu, ten czas ogranicza się zwykle do
kilku miesięcy, a czasami bywa jeszcze krótszy. U tych, którzy cier-
pią na tę chorobę od wielu lat, proces zdrowienia może wydłużyć się
do roku, a nawet więcej. Powinno to stanowić dużą zachętę do podję-
cia działań w celu odwrócenia skutków choroby po jej zidentyfikowa-
niu. Skoro już dotarłeś, czytelniku, do tego miejsca i jeśli udało mi się
dobrze wytłumaczyć, na czym polega nasza epidemiczna cukrzyca, po-
winienesz już wiedzieć, co jest jej przyczyną, na czym polega ortodo-
kсыjna terapia tego schorzenia i dlaczego cukrzyca stała się zarów-
no narodową, jak i międzynarodową hańbą. Mam nadzieję, że to,
co tu napisałem, jest wystarczające, aby zdać sobie sprawę
z istnienia programu o charakterze samopomocy, który za-
wiera w sobie ogromny potencjał umożliwiający
wyleczenie tej choroby.

SMIERTELNIE NIEBEZPIECZNE

CUKIER KRZEPI	2
DLACZEGO CUKIER JEST TOKSYCZNY DLA ORGANIZMU?	2
SACHAROZA: „CZYSTA” ENERGIA ZA NISKĄ CENĘ	7
PRAWIDŁOWE ŁĄCZENIE ŻYWNOSCI	11
CUKIER A ZDROWIE PSYCHICZNE	15

ASPARTAM	22
NUTRASWEET lub ASPARTAM	22
KWAS ASPARAGINOWY (40% Aspartamu)	24
FENYLOALANINA (40% Asparta mu)	27
METANOL (ALKOHOL DRZEWNY / TRUCIZNA)	28
DWUKETOPIPERAZYNA (DKP)	31
DOLEGLIWOŚCI POWODOWANE PRZEZ ASPARTAM	32
DLACZEGO O TYCH RZECZACH NIE SŁYSZYMY?	38
”DRZWI WAHADŁOWE”	40
ASPARTAM MOŻNA ZNALEŹĆ	41

DLACZEGO FRYTKI MCDONALD'S	
SĄ TAK SMACZNE?	43
KORYTARZ SMAKOWY	45
NATURALNE I SZTUCZNE	47
HISTORIA	48
PRECYZJA W BIG MAKACH	49
NIE TYLKO SMAK - KOLOR RÓWNIEŻ	50
SKŁADNIKI (NAZWY ANGIELSKIE)	52
PROFESJONALNY NOS I POETYCKIE WYCZUCIE	54

spis treści

PRAWDA O SOJI	58
KOMNTARZ DRA MERCOLI	59

CUKRZYCĘ MOŻNA WYLECZYĆ BEZ INSULINY	61
UPARTA PANI DOKTOR	61
WĘGLOWODANY TO CUKRY	61
CUKRZYCA NIE JEST CHOROBA ZAKAŻNĄ	61
O CO CHODZI Z TYM CUKREM?	62
ALBO I NIE, (JEŚLI DR VERNON MA RACJĘ)	63
WEŻ PIGUŁKĘ - TO PROSTSZE NIŻ JAKIEŚ DIETY	63
POTWIERDZONE NAUKOWO	64
CZYM ZASTĄPIĆ CUKIER?	64
NIC NA HURRA	65
WYBÓR NALEŻY DO CIEBIE	65

ŚMIERTELNIE NIEBEZPIECZE OSZUSTWO W SPRAWIE CUKRZYCY	66
PRZEMYSŁ CUKRZYCOWY	67
HISTORIA CUKRZYCY	69
KUROWANIE KONTRA LECZENIE	70
HANDLOWA WARTOŚĆ SYMPTOMÓW	71
EPIDEMIOLOGICZNY STYL ŻYCIA	72
NATURA CHOROBY	73
ORTODOKSYJNA TERAPIA	75
ALTERNATYWNE METODY LECZENIA	77
CZAS POWROTU DO ZDROWIA	80

spis treści

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

Notatki

MORGANO

MORGANO

ZBIÓR BARDZO WAŻNYCH WIADOMOŚCI

Dlaczego nie można przekonać ludzi by słuchali ostrzeżeń? Przed spożywaniem pewnych substancji? Odpowiedź jest prosta. Olbrzymia większość nie rozumie tych ostrzeżeń. To, o czym piszą naukowcy swoim hermetycznym językiem nie jest dla wszystkich dostępne. Czasami, jeżeli jakiś wywód jest dłuższy niż jedna linijka, to przekracza nasze możliwości rozumienia. A przecież może być inaczej. Wystarczy odrobina normalnego języka w skomplikowanym tekście naukowym i możemy sami wkroczyć w tą zamkniętą dziedzinę. Możemy poczuć, że jesteśmy wystarczająco oświeceni i rozumieć, o co chodzi!!!

Zawarte w książce artykuły są niezwykle szokujące i dotyczą nas wszystkich!!!

Kierując się takimi przesłankami postanowiłem zainteresować tymi artykułami entuzjastów. Kto zechce posłuchać dobrych rad? Chociaż niektóre sprawy mogą być zrozumiałe tylko dla niewielkiej części osób możemy jednak poczuć, że jesteśmy wystarczająco oświeceni by rozumieć, o co chodzi!!! Wszystko czyta się jak spiskową teorię dziejów. Można się poczuć detektywem! Wszystko demaskując! A nie jest to łatwe! Chociaż dla eksperta znającego podstawowe zagadnienia, o czym mówią zawarte w książce teksty są jednoznacznie zrozumiałe.

ASPARTAM jest trucizną.

DLA NAS KONSUMENTÓW TO JEST SZOK!

Aspartam wszedł na rynek i zrobił oszałamiającą karierę. Zdecydowała o tym kasa w dziesiątkach miliardów dolarów!

TO JEST NAJWIĘKSZA AFERA XXI WIEKU.

HOSSA TRWA.

KTO ZABIJE KURĘ ZNOSZĄCĄ ŻŁOTE JAJKA?

NIKT!!!

Nawet, jeśli narobi ona nieco szkód, to wypłaci się jakieś odszkodowania, a kura niech znosi dalej. Ty masz wybór, jeżeli chcesz również zapoznać się z innymi ciekawymi pracami.

Zapraszam

