



CUKR – BILÝ VRAH

Naprostá většina starších lidí se během let nepozorovaně dopracuje ke konzumaci nadměrného množství sacharidů, což je navíc bohužel oficiálně doporučováno i odborníky na výživu. U starých lidí by to nemuselo představovat takový problém, mají za sebou větší část života – pokud ovšem nechtějí konec života protřpět. To už ale cele závisí na jejich svobodné vůli, jak naloží s problémem nadměrné konzumace sacharidů.



Připravuje: Jaroslav Zajíček

Za závažnější proto mám tuto otázku u dětí a mládeže; ti jsou téměř cíleně připravováni na vážná onemocnění pravidelným dodáváním sladkých – promiňte – šmejdů, kterých jsou plné nejen obchody, ale i televizní reklamy. Rozum zůstává stát nad zjištěním, že automaty na sladké „potraviny“ najdete už i ve školách! Vrchol všeho představuje pravidelné napájení se cocacolou a barevnými limonádami obecně. Fakt, že většinou obsahují fruktózu, z nich dělá vůbec největší sajrát v této sféře. Přitom stačí letmý pohled na etiketu, aby rozumnému člověku došlo, že jde z hlediska zdraví o produkty prakticky nepoživatelné.

Nebezpečí nehrozí jen z cukřenky
Je osídně si myslet, že nebezpečný je pouze ten bílý cukr v cukřenke - tedy sacharóza. Dnes se sacharidy nejrůznějších typů vyskytují téměř v každé potravíně, na niž sáhnete v obchodních řetězcích, včetně slaných brambůrků, jak se dočtete na obalu. Naši předkové byli tohoto ušetřeni, protože konzumace sacharidů se u nich omezovala na sacharidy složitějších typů s relativně pomalým náběhem glykemie, navíc vázané téměř výhradně v potravinách. Šlo o některé dnes již téměř nepoužívané obiloviny (pohanka, jáhly, celozrnná mouka...) a hlavně o mnoho druhů místního sezónního ovoce. Pro skalní vyznače

sladké chuti se nabízel med, prachanda (prášek ze sušených hrušek), křížaly (sušená jablka) či sušené švestky či jiné sušené ovoce. To našim předkům zajišťovalo jak poměrně dlouhý pocit nasycení, tak i slušný stav jater, absence cukrovky, vysokého tlaku a dalších nepříjemností, sužujících naši generaci.

Více cukru = více nemocí

Negativní vliv, jaký má na naše zdraví vynález řepného cukru, lze dobře vysledovat z historie. Nejprve se to začalo odrážet na zhoršujícím se zdraví knížecích rodů, které cukrovary vlastnily. A čím více cukr zlevňoval a díky tomu se jako mor šířil i mezi chudou populací, tím intenzivněji začaly civilizační nemoci zasahovat ty nejšířší vrstvy. A tak lze mezi rostoucí potřebou cukru - tohoto nejvážněji škodícího bílého jedu - a nárůstem nemocí bez zábran položit rovnítko.

Cukr zvyšuje kyselost v těle

Je přitom potřeba si uvědomit, že tento hlavní zdroj cukru - sacharózu doplňují velkovýrobci dalšími zdroji skrytými - fruktózou, glukózou atd. Většinou mají společného jmenovatele - zásadním způsobem totiž v těle zvyšují kyselost. Vede to například ke gigantickému nárůstu zubních kazů či k oslabení slinivky a samozřejmě k nadváze. Přitom michelinské tvary nebo jak

často říkám OTP (okrasné tukové prstence), jež nadměrnou konzumací sacharidů člověk dříve či později získá, živí spoustu kvasinek v těle. (To si každý snadno vysleduje, pokud po jídle rihá nebo trpí nadýmáním.) Následkem práce kvasinek v trávicím traktu je zvýšená tvorba toxických odpadů (především alkoholu a acetylaldehydu), což nadměrně zatěžuje játra.

Kruhy kolem očí značí oslabená játra

Velká část lidí si toto může ověřit pouhým pohledem do zrcadla, protože zvláště muži s poškozenými játry mají „nádherné“ kruhy kolem očí. A tak se mi stalo, že ke mně přišel na konzultaci manželský pár, kdy paní, jež sama měla játra dosti bídná, ve dveřích žertovně prohlásila: „Tak vám vezu ukázat toho svého pandu.“ Oslabení jater přitom doprovází řada zdravotních problémů, protože játra v našem těle fungují podobně, jako filtr v akváriu. A každý akvarista dobře ví, že když se filtr zaneřádí, rybičky pojdou.

Ani zrnko cukru?

Pokud jste se k problémům, spojeným s nadměrnou konzumací cukru propracovali, je ze zdravotního hlediska velmi vhodné skoncovat s jakýmkoli sacharidy a najet na bezsacharidovou dietu. Znamená to odbourat ze stravy nejen

sladkosti, ale i obiloviny či sladké ovoce a zeleninu. To rychle vyčistí tělo od toxinů. Má to i výborný vliv na regulaci tělního tuku, vyčištění lymfy, razantní úpravu jaterních funkcí... Téměř okamžitě skončujete i s cukrovkou., i když zde je potřeba postupovat opatrněji Co se slazení týče, výjimku může tvořit několik variant, jež nahradí cukr, a přitom působí problémy minimální. Děje se tak díky jinému uhlíkovému řetězci, který nabízí jejich chemické složení. Patří sem přírodní sladidlo xylitol, ale i dvě sladce chutnající rostliny - jednak stevie, a pak také lepie sladká, nazývají aztécký cukr.

Xylitol

Tak se nazývá přírodní substance, kterou najdeme v zelenině, vlákninovém ovoci, v kukuřici a v různých listnatých stromech. Za II. světové války vyřešili Finové díky xylitolu - nízkokalorickému cukru, vyrobenému z březové kůry - obecný nedostatek cukru. Oprášili tak německý objev z roku 1891. Brzy vyšlo najevo, že xylitol nepotřebuje inzulín k tomu, aby se v organismu transformoval. V 60. letech se už proto leckde ve světě používal jako sladidlo pro diabetiky či zdroj energie v kapačkách pro pacienty s intolerancí na glukózu. A třeba v Itálii a v Číně ho začali vyrábět k domácímu použití s velmi pozitivním dopadem na zdraví lidí.

Xylitol si přitom sami vytváříme v těle jako produkt štěpení glukózy nejen my, ale i mnohá zvířata a mikroorganismy. Přitom jediné, co má společného s cukrem, je vzhled a chuť. Cukr totiž

naš organismus ničí, zatímco xylitol ho napravuje a hojí, posiluje imunitu, brání před degeneračními chronickými onemocněním, pomáhá zpomalovat stárnutí. Z hlediska chemického složení je xylitol cukr pětiuhlíkový, zásadotvorný - působí proto antibakteriálně. Klasický cukr, šestiuhlíkový, je ale kyselinotvorný - bakterie, houby a plísňe v našem těle tedy naopak žijí. Xylitol je též o 40% méně kalorický a má o 75% méně uhlovodanů než klasický cukr. Organismus ho absorbuje a štěpí pomalu a postupně, bez nadměrné produkce inzulínu - 30 % xylitolu absorbují játra, zbytek rozloží žaludeční bakterie na mastné kyseliny s krátkými řetězci. V krystalické podobě se hodí do jídel a nápojů. K dostání jsou i žvýkačky, bonbóny, dražé, kapky a spreje do nosu s xylitolem. Čím více se používá, tím menší bývá chuť na cukr, stabilizuje se množství inzulínu v těle a alkalizuje organismus.

Stevie cukrová

Absolutní špička ve slazení - Stevia rebaudiana Bertoni (nazývaná též stevie sladká či cukrová, sladká tráva, medové lístky) je bíle kvetoucí světlomilná tropická rostlina. Jako sladidlo ji používali již v dávné minulosti jihoamerické kmeny. Ta již nemá s cukrem vůbec nic společného, jen naše chuťové senzory ji vnímají sladce. Pro oslazení stačí nepatrné množství v řádu desetin gramu vzhledem ke sladivosti několikanásobně vyšší, než má cukr. Na našem trhu se objevuje v podobě tablet a jemného prášku, nebo se dá koupit sušená bylina. Má excelentní zdravotní účinky,

s nimiž pracuje moderní potravinářství. V mnoha zemích se používá ke slazení potravin a nápojů, v cukrářství, konzervářství, do zubních past a žvýkaček. V Japonsku už je jí slazena i cocacola, čímž se z nápoje mimořádně škodlivého stal nápoj neobvyčejně prospěšný. Podobně jako xylitol i stevie totiž proměňuje kyselé prostředí v našem těle na zásadité. Proto je stevie nabízena nejen jako velmi chutné sladidlo, ale i jako prostředek proti zubnímu kazu.

Lipie sladká

Lippia dulcis Colada neboli aztécký cukr, český lipie sladká bývala po staletí tradičním sladidlem obyvatel Střední Ameriky a Karibiku. Sladce chutnající listy používali do čaje a dalších nápojů či do salátů, jedli je jako cukroví. Dodnes zde lipii využívají k léčbě průdušek a černého kašle. Po mátě vonící listy lze přidat i do vonných bylinných směsí - potpourri. Názory na jejich silné aroma se ovšem liší - od nadšeného až po znechucený. Jsou ještě sladší než u stevie, naruždí od ní však nebyla lepie dosud řádně prozkoumána a nejsou jednoznačné zprávy o jejím vlivu na lidský organismus. ■

UPOZORNĚNÍ: Nic v tomto článku není zamýšleno jako lékařská rada. Pro lékařskou diagnózu, radu a pomoc navštivte, prosím, svého lékaře.
Kontakt na léčitele na str. 82.

inzerce

ŽiváVoda.cz

Přístroj si snadno sami připojíte během pěti minut na svůj zdroj pitné vody (např. v kuchyni) a sami si volíte, jaký stupeň pH potřebujete. Během několika sekund máte doma živou vodu.

Jaké výhody mají přístroje ŽiváVoda.cz?

- Umi upravit pH vody v rozmezí 2,4 až 11,7 (podrobnější info ke způsobům použití v barevné tabulce)
- Pomáhají vyrovnat tělesné pH (acidobazická rovnováha)
 - snížení hladiny cukru v krvi
 - zlepšení funkce jater
 - zdravé hubnutí bez jojo efektu
 - celková rovnováha energie v těle
 - podpora imunitního systému
 - pomoc při alergiích, ekzémech a zánětech

Kyselá voda	Elektrolytová voda	Alkalická voda
<p>pH 3,0</p> <ul style="list-style-type: none"> Arterioskleróza Dědičkové onemocnění Obětní práce 	<p>pH 3,3</p> <ul style="list-style-type: none"> Infekční onemocnění Imunitní systém Možná onemocnění 	<p>pH 7,0</p> <ul style="list-style-type: none"> Společná voda bez příchutí Zapření kávy Alkoholika
<p>pH 8,3</p> <ul style="list-style-type: none"> První pH Chloridová voda Chloridové soli Chloridové soli 	<p>pH 9,0</p> <ul style="list-style-type: none"> Minerální voda Pro zlepšení trávení Nepříjemná chuť 	<p>pH 9,3</p> <ul style="list-style-type: none"> Chloridová voda Zdravé a čisté Chloridové soli Podpora funkce
<p>pH 10</p> <ul style="list-style-type: none"> Čistota vody Čistota vody Čistota vody 	<p>pH 10</p> <ul style="list-style-type: none"> Čistota vody Čistota vody Čistota vody 	<p>pH 10</p> <ul style="list-style-type: none"> Čistota vody Čistota vody Čistota vody

Již od 746 Kč*

Zjistěte více na www.ZivaVoda.cz a poraďte se s námi na tel.: 222 345 345

