



ZATRUTE JABŁKO

OLGA PIETKIEWICZ

Na pewno każdy zna bajkę o pięknej Śnieżce, której urody pozazdrościła podła królowa będąca zarazem wyjątkowo podstępna czarownicą. Pod przebraniem dobrodusznej wieśniaczki podarowała dziewczynie jabłko, które miało w sobie truciznę. Nic nie podejrzewająca Śnieżka zjadła pięknie wyglądający owoc. W ten sposób została otruta przez złą królową. Nie chcę wchodzić w szczegóły, kto w obecnych czasach jest złą królową, a kto naiwną Śnieżką, natomiast bardziej pragnę znaleźć podobieństwa pomiędzy jabłkiem a dzisiejszą żywnością. Jabłko zostało zatrute zaledwie jedną substancją w dużej dawce, natomiast dzisiejsza żywność zawiera mnóstwo toksyn, ale w mniejszych ilościach. **Efekt tego jest taki, że statystyczny Polak zjada rocznie 2 kg toksyn, a pamiętajmy, że do tego dochodzą także środki czystości, kosmetyki i zanieczyszczenia powietrza, które wdychamy. Toksyny znajdziemy też we włóknach odzieży, którą nosimy... Dużo tego!** Prawda jest taka, że ludzie zaczęli masowo chorować, od kiedy na sklepowych półkach pojawiły się pięknie opakowane produkty spożywcze z długimi terminami przydatności do spożycia. Taka żywność jest tania, do tego świeża, chrupiąca, pachnąca, pięknie wyglądająca. Same zalety, ale tylko na pozór. Takie jedzenie jest martwe, pozbawione składników odżywczych niezbędnych do zachowania zdrowia, za to przepełnione substancjami, które nigdy nie powinny znaleźć się w naszym przewodzie pokarmowym. Ta żywność powoli, ale bardzo skutecznie nas zabija, przedtem doprowadzając do wielu chorób. Dzisiejszy przemysł spożywczy zasypuje nas swoimi wynalazkami, na które specjaliści opracowują coraz to wyższe normy. Konserwanty, regulatory kwasowości, barwniki,

aromaty, słodziki, substancje zagęszczające, emulgatory... Obliczono, że na rynku polskim jest ponad 330 takich właśnie dodatków do żywności.

GLUTAMINIAN SODU (E621)

W ściślejszej czołówce plasuje się wszechobecny glutaminian sodu (E621) – nieodłączny element kuchni azjatyckiej, ale także składnik fast foodów i przetworzonej żywności. Ma powodować, że przyprawy i produkty będą lepiej smakować. Występuje pod różnymi nazwami: MSG, hydrolizowane białko roślinne, smak naturalny, wyciąg z drożdży, autolizowane drożdże, kwas glutaminowy, kazeinian sodu. O wyjątkowo dużej popularności tego wzmacniacza smaku świadczy fakt, że został on uznany za piąty smak. Obecnie oprócz gorzkiego, słodkiego, słonego i kwaśnego, mamy także smak „umami” uwarunkowany właśnie obecnością glutaminianu sodu. Substancja ta została odkryta w 1908 roku przez japońskiego chemika Kikunara Ikeda z Tokijskiego Imperialnego Uniwersytetu, a rok później zaczęto dodawać ją do żywności. Na początku kwas glutaminowy izolowany był z wodorostów. Dzisiaj, na skalę przemysłową, produkuje się go na drodze fermentacji lub hydrolizy kwasowej z surowców odpadowych. Śmieszny i oburza fakt, że glutaminian sodu (sól sodowa kwasu glutaminowego) uznany został za bezpieczny, ponieważ występuje naturalnie w naszym organizmie oraz zawiera 3 razy mniej sodu, niż sól kuchenna. (Takiego zadania jest Amerykańska Food and Drug Administration zajmująca się badaniem i dopuszczaniem żywności oraz leków na rynek). Nic bardziej mylnego! Prawda jest taka, że w ciele człowieka, a konkretnie w mózgu produkowany jest glutaminian będący neuroprzekaznikiem po-

budzającym. Stanowi on jednocześnie największy system neurotransmisyjny w ośrodkowym układzie nerwowym. Jego stężenie jednak jest tutaj bardzo małe (poniżej 8–12 μM). Natomiast dodatek glutaminianu sodu do żywności może powodować wzrost stężenia tego neuroprzekaznika nawet o 1000% – wówczas neurony zostają nadmiernie pobudzone, a to już jest początek wielu postępujących zaburzeń. Glutaminian sodu nie daje niestety od razu reakcji – latami odkłada się i kumuluje w organizmie. Już dziś wiadomo, że przyczynia się do nadwagi i otyłości (wywołuje efekt wzmożonego łaknienia), ma bardzo niekorzystny wpływ na działanie całego układu nerwowego, powoduje sztywność mięśni, zaburzenia pracy serca, zawroty głowy i migreny. Niektórzy wręcz twierdzą, że odpowiedzialny jest za występowanie zaburzeń i chorób psychicznych, może też doprowadzić do problemów na tle hormonalnym.

BENZOESAN SODU (E211)

Benzoesan sodu (E211) to najpopularniejszy konserwant, który znajdziemy w napojach gazowanych, słodyczach, przetworach rybnych, sosach, sałatkach, dżemach i wielu innych. Tak jak i inne konserwanty ma za zadanie wydłużenie zdatności do spożycia danego produktu poprzez likwidację wszelkich znajdujących się tam bakterii. Ktoś mógłby powiedzieć, że benzoesan sodu występuje naturalnie w przyrodzie i dlatego nam nie zaszkodzi. Prawda jest połowiczna. Ten konserwant rzeczywiście znajduje się w owocach takich jak: borówki, jagody, śliwki i jabłka, jednak jego stężenie jest tutaj bardzo niskie – od 2 do 30 mg na 1 kg produktu. Natomiast w konserwowanej żywności stężenia są nawet 1000 razy wyższe, dochodzą bowiem



do 1 – 2 g na 1 kg produktu. I ta różnica w stężeniach jest bardzo istotna. E211, jak i inne tego typu substancje po dostaniu się do jelit niszczy w nich również pożyteczną mikroflorę odpowiedzialną za nasze zdrowie, jednocześnie doprowadzając do rozrostu bardzo niekorzystnych form bakterii chorobotwórczych – Gram-ujemnych wraz z zawartymi w ścianie ich komórek lipopolisacharydami – związkami silnie trującymi i charakteryzującymi się bardzo wysoką aktywnością prozapalną. **W ten sposób szeroko otwieramy drzwi dla wszelkich możliwych schorzeń wywołanych dysbiozą (zaburzenie flory bakteryjnej) – od nieswoistego zapalenia jelit, przez choroby autoimmunologiczne, aż do nowotworowych. Kolejne, bardzo duże niebezpieczeństwo zdrowotne wynika z połączenia benzoesu sodu z witaminą C. Kontakt obu tych substancji, w obecności światła słonecznego, powoduje powstawanie benzenu – węglowodoru aromatycznego, będącego jedną z najbardziej rakotwórczych substancji na świecie.** Zastanówmy się, gdzie takie warunki mogą być spełnione? Do jakiego produktu bogatego w witaminę C dodawany jest benzoestan sodu, a opakowanie jest przezroczyste? Dokładnie, taką sytuację mamy w wodach smakowych i owocowych napojach gazowanych, które sprzedawane są w butelkach i które tak uwielbiają dzieci! To nie koniec czarnej listy tego specyfiku. Z badań jasno wynika, że benzoestan sodu niszczy mitochondria, czyli centra energetyczne komórki (taka komórka umiera), zmniejsza również wrażliwość komórek na insulinę (co prowadzi do insulinooporności), także trwale podnosi ciśnienie krwi, zwiększając ryzyko chorób krążenia oraz nerek.

CZERWIEN ALLURA (E129)

Czerwień Allura (E129) to smołowy barwnik azowy dający ciemnoczerwone zabarwienie galaretkom, żelkom, ciastkom, herbacie, płatkom zbożowym i napojom gazowanym. Znalazł zastosowanie także w branży kosmetycznej, gdzie jest wykorzystywany przy produkcji szminek do ust. Już

w latach 70. ubiegłego wieku zauważono u dzieci wyraźny związek pomiędzy spożywaniem produktów z tym barwnikiem a nadpobudliwością z deficytem uwagi. Dodatkowo dzieci te częściej zapadały na astmę i różnego rodzaju alergię. Mało tego – przeprowadzono badania na myszach, którym podawano żywność zabarwioną Czerwiecią Allura – u wszystkich zwierząt powstała choroba nowotworowa, głównie układu pokarmowego. Ze względu na swoją szkodliwość został więc wycofany z wielu Państw. Zakazany jest w Danii, Belgii, Szwajcarii, Francji i Szwecji, natomiast w Polsce cieszy się wciąż wielką popularnością. Polskie dzieci zjadają pięknie wybarwione na czerwono różnego rodzaju słodczyce tak, jakby ich metabolizm różnił się znacząco od przemiany materii rówieśników mieszkających w innych krajach europejskich.

ASPARTAM

Aspartam „słodzi” żywność opatrzoną wielkimi hasłami: „Bez dodatku cukru”. Znajduje się także w lekach, napojach, gumach do żucia. Ten słodzik jest 200 razy słodszy od cukru, dlatego na liście chemicznych substancji słodzących zajmuje zdecydowanie pierwsze miejsce. W układzie pokarmowym zostaje rozłożony na trzy substancje i to właśnie one wykazują działanie niepożądane. Pierwszą z nich jest kwas asparaginowy będący aminokwasem endogennym, czyli takim, który nasz organizm jest w stanie sam wytworzyć. Ma on wiele ważnych zastosowań, a wśród nich pełni funkcję neuroprzekaznika. Nadmierna ilość kwasu asparaginowego prowadzi do degeneracji neuronów, co manifestuje się problemami z widzeniem, atakami paniki, depresją, nudnościami. Drugą składową (50% aspartamu) jest fenyloalanina – aminokwas naturalnie występujący w mózgu. Zbyt duże jej stężenie wpływa negatywnie na produkcję serotoniny, czyli mamy gotową receptę na depresję. Kumulacja fenyloalaniny w podwzgórzcu może wywołać schizofrenię i padaczkę. Widzimy jasno, że związek ten powinien być całkowicie zabroniony nie tylko

u osób z fenyloketonurią (zaburzenia metabolizowania fenyloalaniny), ale dokładnie u wszystkich, którzy chcą być zdrowi. Trio dopełnia metanol kojarzący się z utratą wzroku i śmiertelnymi zatruciami u osób spożywających alkohol nieznanego pochodzenia. Tak, jak w przypadku innych trucizn, o konsekwencjach ostatecznie decyduje ilość spożytego produktu. Jest jeszcze jedna bardzo ciekawa rzecz! Z metanolu w organizmie powstaje formaldehyd będący silną neurotoksyną upośledzającą pracę układu nerwowego, będący także związkiem wysoko rakotwórczym.

Opisałam tylko cztery z całej długiej listy dodatków do żywności, a jest ich o wiele więcej i wszystkie niosą ze sobą mnóstwo poważnych problemów zdrowotnych. Bajka o królowie Śnieżce miała pozytywny finał. Zarówno królowa, książę, jak i wszystkie krasnoludki żyły długo i szczęśliwie, natomiast nasza proza życia bywa niestety inna. Na co dzień obserwuję u moich pacjentów objawy zatoksyczenia spowodowane właśnie spożywaniem żywności wysoko przetworzonej. Pamiętajmy, że chorujemy głównie z dwóch przyczyn: braku składników odżywczych oraz nadmiaru toksyn w organizmie. Dzisiejsza żywność dostarcza nam obu tych sytuacji. Tymczasem człowiek, czy tego chce, czy nie, jest częścią natury i to, co zostało wyprodukowane w laboratorium chemicznym, będzie mu szkodzić, zwłaszcza jeśli jest tego coraz więcej. Dlatego warto podjąć wyzwanie bycia świadomym – czytać etykiety i zacząć interesować się swoim organizmem oraz jego potrzebami.



Olga Piethiewicz

Dyplomowana dietetyczka, naturoterapeutka, żywienowiec, dziennikarka. Ukończyła także wyższe studia zootechniczne i audytu energetycznego. W swojej codziennej pracy wykorzystuje również

zdobytą wiedzę z zakresu ziołolecznictwa, bioenergoterapii, irydologii, diagnozowania chorób z języka i twarzy... Od wielu lat prowadzi Warsztaty Zdrowego Żywnienia oraz prelekcje na temat właściwego odżywiania się i zapobiegania chorobom. Pracuje indywidualnie ze swoimi klientami, skutecznie wspierając dieto-terapią proces wychodzenia z chorób.