

Veszélyes üdítók

A természetes egészség szószólói éveken keresztül döngtették az üzenetet, hogy a szénsavas üdítőitalok cukorbetegséget és elhízást okoznak. Az üdítőipar mindeközben tagadó üzemmódban maradt, követve téve a dohányipar nevétséges érvelését, miszerint "a nikotin nem okoz függőséget". A szénsavas üdítők nem okoznak cukorbetegséget, állítja az üdítőipar, és fogyasztásuk, lényegében korlátlan mennyiségben, tökéletesen biztonságos.

A The Corn Refiners Association (Kukoricafeldolgozó Társaság) is csatlakozott a cáfolathoz saját propaganda mozgalmával, amely arra törekszik, hogy meggyőzze az embereket arról, miszerint a magas fruktóztartalmú kukoricaszirup (High-Fructose Corn Syrup-HFCS) teljesen természetes és ártalmatlan. A HFCS természetesen a szénsavas és alkoholmentes üdítőkben használt elsődleges édesítőszer.

A most következő új kutatást az Amerikai Szív Egyesület évenként megrendezésre kerülő Kardiovaszkuláris Betegségek Járványtana és Megelőzése konferenciáján mutatták be San Franciscóban. Ez az új kutatás felfedi, hogy az elmúlt tíz évben a szénsavas üdítők fogyasztása az alábbiakért tehető felelősé:

- 130 000 új cukorbeteg
- 14 000 új szívbeteget
- 50 000-rel több szívbetegséggel járó 'életév' az elmúlt 10 évben

"A kutatási eredmények azt sugallják, hogy bármilyen módszer, amely csökkentené az üdítők fogyasztását, drámaian jótékony hatással lenne az egészségre." mondta Dr. Kirsten Bibbins-Domingo, rangidős tanulmány szerző (a californiai egyetem társprofesszora).

Az Amerikai Üdítőital Társaság eközben úgy érvel, hogy ezt a tanulmányt még nem publikálták lektorált orvosi folyóiratban, ezért nem is számít. A szénsavas üdítők fogyasztása nem okoz diabéteszt és szívbetegséget, állítják, mert "...a diabétesz és a szívélgtelenség összetett betegségek, nincs egyedüli kiváltó okuk és gyógy módjuk."

Ez ostoba logika, természetesen. A diabétesznek nyilvánvalóan van kiváltó oka. Ez nem egy semmi-ből megjelenő spontán betegség. És ha elkezdjük keresgélni az okot, magától értetődően meg kell vizsgálnunk az étrendi tényezőket, mert a diabétesz az étrendünkben szereplő cukrok fogyasztásával és anyagcserejével hozható összefüggésbe. Amint ezt megtesszük, az üdítőitalok rögtön veszélyesnek minősülnek, mert mindegyikük koncentrált folyékony édesség, amely természetes állapotban nem található meg környezetünkben.

Más szóval, a HFCS nem terem a fákon. A természet oldhatatlan rostokba zárva biztosítja a cukrokat, így emésztésük késleltetett, ami csökkenti az elfogyasztott cukrok tényleges glikémiás indexét. A természetben a cukrok mindig ásványi anyagokkal kombináltan fordulnak elő, amelyek közül sok segít a diabétesz és szívbetegségek megelőzésében. Azonban a HFCS ezektől az ásványi anyagoktól gyakorlatilag teljesen megfosztott. Nem tartalmaz rostokat és gyógyhatású növényi tápanyagokat, amelyekkel a flórában találkozhatunk. Emiatt, a néha "folyékony Sátánnak" is nevezett HFCS-t akár étkezési mérregnek is hívhatjuk, amely a betegségek kialakulását felgyorsító elégtelen táplálkozáshoz járul hozzá.

Csontvesztés

Érdekes mód ez az új tanulmány nem vizsgálta a csontsűrűség-csökkenés kockázatát, amely egy másik mellékhatása a szénsavas üdítők fogyasztásának. Az üdítőkben használt, foszforsavval kombinált, rendkívül magas savtartalmú HFCS édesítőnek köszönhetően, az ilyen italokat fogyasztó emberek gyakran veszítenek csontásványaikból és végül csontritkulással diagnosztizálják őket (akár viszonylag fiatal korban is).

Másoknál végül vesekő alakul ki, mindazon ásványoknak köszönhetően, amelyek a veséken áthaladva hozzájárulnak a sólerakódáshoz. A hosszútávú szénsavas üdítőivók akár hasnyálmirigy rákban is szenvedhetnek, a "folyékony cukor" fogyasztását követő, hasnyálmirigyre háruló rendkívüli igénybevétel miatt.

Összességében, a szénsavas üdítők fogyasztása legalább hat komoly betegséggel hozható kapcsolatba:

- 1) Diabétesz
- 2) Elhízás
- 3) Szívélgtelenség
- 4) Rák
- 5) Csontritkulás
- 6) Vesekő

Ezért az üdítőkre kivetett adó több, mint csupán az eladásukból származó pénzszerzési lehetőség; ez egy módszer is, hogy drámaian csökkentse ezen betegségek kezelési költségét. Nem meglepő, hogy számos USA-beli állam komolyan fontolgatja újabb adóterhek kivetését a szénsavas üdítőkre és egyéb "gyors" italokra.

Valójában én nem ebben látom a megoldást a probléma orvoslására. Véleményem szerint az lenne a jobb opció, ha a vállalatok szólásszabadság jogát ténylegesen elvéve, betiltanánk az üdítők reklámozását. A szólásszabadság az egyén joga, nem pedig a multimilliárdos vállalatoké. Azon vállalatoknak, amelyek termékeikkel a teljes népesség egészségét fizikailag károsítják, nem lenne szabad áruikat a nyilvánosság előtt nyíltan reklámozni és szponzorálni.

Ez a valódi megoldás a problémára: eltávolítani az üdítőreklámokat és a fogyasztói aktivitás azonnal lezuhanna. Pontosan a reklámozás az, ami a vállalati haszon nevében továbbra is működteti a betegségeket és a szenvedést gyártó üdítőeladás-gépezetet. Az üdítővállalatok persze bizonyítani fogják, hogy rendelkeznek a szólásszabadság jogával termékeik reklámozásához, még akkor is, ha azok hozzájárulnak a megbetegedésekhez. Ezt az érvelést természetesen az USA Legfelsőbb Bírósága vezette be. De ne legyünk tévedésben e kérdésben: az üdítőitalok reklámozásával szembeni további tolerancia egy cukorbeteg, szívbeteget, elhízott nemzetet teremt.

Ezen dolgok árát fedeznünk kell majd, és attól tartok, ez az ár messze túlmutat azon, amelyet a társadalom megfizetni képes. Szénsavas üdítőkon és gyorsfagyasztott ételeken felnevelni egy nemzetet, azt jelenti, hogy eleve pusztulásra ítélik azt, mert a tönkrement egészség végül a nemzet tönkremeneteléhez vezet. Nem tudunk egy egészséges nemzetet felépíteni egy beteg népesség hátára, és az üdítőital vállalatoknak, illetve gyorséttermi láncolatoknak köszönhetően az Amerikai Egyesült Államok jelenleg egy beteg, diabéteszes és elhízott fogyasztók nemzete, akik továbbra is minden áldott nap az agyonreklámozott ételekben, italokban és higiénias termékekben található veszélyes kémiai anyagokkal mérgezik magukat.

Ha én lennék egy ország egészségi tanácsadója, teljesen betiltanám a fogyasztókra ártalmas termékek reklámozását (ételek, italok, tisztálkodási- és tisztítószerek, stb.) és helyettük közszolgálati közleményeket indítanék, hogy az embereket tájékoztassuk a tápanyagokról, betegségek megelőzéséről, D-vitaminról és a tudatos önellátásról. Egy generáción belül ez a nemzet lenne a legegészségesebb a világon, a legalacsonyabb betegség előfordulási aránnyal és mindenki számára megfizethető egészségügyi ellátással.

A gyorsétel és üdítő vállalatok természetesen tönkremennének, a gazdaság átrendeződne, új munkalehetőségek nyílnának meg sokkal egészségesebb és gyümölcsözőbb iparágakban, mint amilyen "kóros iparágak" napjainkban uralják Amerikát.

Láthatjuk, a cukros italok nemcsak azok számára jelentenek bajt, akik rendszeresen fogyasztják őket, hanem maga a nemzet számára is, ami fenyegeti saját gazdaságát és veszélyezteti saját jövőjét.

Kommentár:

Fontos tudni, hogy a fruktóz rendkívül veszélyes cukorfajta, veszélyesebb, mint az összes cukor. Ennek ellenére bioboltokban, élelmiszerboltokban cukorbetegnek ajánlgatják, mint egészséges cukrot. A fruktóz többféle mechanizmuson keresztül, hozzájárul a cukorbetegség kialakulásához és súlyosbítja a fennálló cukorbetegséget. Ha valaki át akarja számolni az amerikai adatokat magyar viszonyokra, mindig 30-al el kell osztania az amerikai adatokat. Azaz nálunk tíz év alatt 4300 frissen diagnosztizált cukorbeteg hozható kapcsolatba a cukros üdítők fogyasztásával.

Forrás:

Mike Adams: 130 000 cukorbeteg és a magas fruktóz tartalmú szénsavas üdítők - (NaturalNews)

Fordította: Kicsák Zita

Szendi Gábor

Kutyabenge (Frangula alnus)

Leírás és előfordulás:

cserje vagy kis fa. Liget- és láperdőkben gyakori. Magassága eléri a 4-5 métert. Fialat hajtásai zöldek, majd barnára fásodók. Az idősebb ágak kérge barna, jellegzetes paraszemölcsökkel borított. Leveli szórtál-lásúak, a levéllyél hossza 2 cm. A 2-7 cm hosszú levéllemez visszas-tojásdad alakú, ép szélű, kopasz. A leveleken 7-9 szembetűnő érpár látható. Apró zöldes-fehér virágai magánosan állnak vagy kisebb csomókba rendeződnek, május-szeptemberben nyílnak. Termése borsó nagyságú, pirosuló, majd feketére érő csonthéjas bogycs.

Felhasznált része:

hazánkban a kéreg (*Frangulae cortex - Ph. Hg. VII., Ph. Eur. 4.*), más országokban a termés (*Frangulae fructus/bacca*) is.

Főbb hatóanyagok:

a kéregben antrakinon-származékok.

Főbb hatása:

hashajtó.

Ajánlott napi adagja:

2,5-5 gramm kéreg, vagy 15-25 mg glükofrangulinban kifejezett antrakinon-származék.

Felhasználás:

székrekedés, epebántalmak, aranyér, krónikus izületi gyulladások és bőrbetegségek kezelésére, önmagában vagy gyógyteakeverékek, ill. egyéb összetett készítmények alkotórészeként.

Megjegyzés:

a kutyabengét tartalmazó gyógyteákat és készítményeket gyerekek, várandós és szoptató anyák lehetőleg ne fogyasszák! Használata a várható mellékhatások miatt csak rövid ideig, 1-2 hétig ajánlott. A kéregdrog csak megfelelő hőkezelés vagy hosszabb ideig tartó tárolás után használható, ezért az öngyógyításban csak megfelelő minőségű és ellenőrzött drog használata ajánlott.

Nem tévesztendő össze az erdeinkben gyakori, ágtöviseket viselő varjútövissel (*Rhamnus cathartica L.*), melynek a terméseit használják. Az Észak-Amerikában honos és hasonló megjelenésű kaszkara benge (*Rhamnus purshiana DC*) szintén hashajtó hatású kérgén kevesebb paraszemölcs található, mint a kutyabengéjén.

