

Cukier, podstępna trucizna !

Cukier jest głównym źródłem siły życiowej, jest paliwem służącym do podtrzymywania ognia procesów życiowych.

Cukier rafinowany otrzymywany jest z buraka cukrowego, który jest poddawany procesowi rafinacji, czyli oczyszczania przy użyciu substancji chemicznych, aż do uzyskania białego koloru toksycznej ultramaryny, czemu zawdzięcza przydomek „**biała śmierć**” .

Cukier rafinowany to tzw. puste kalorie, nie zawiera witamin, minerałów, ani żadnych wartości odżywczych. Co więcej, wypłukuje z organizmu składniki mineralne, kradnie witaminy i **bardzo uzależnia**.

Zbyt niski poziom cukru we krwi wywołuje uczucie niepokoju, zwiększoną nerwowość, osłabienie, zawroty głowy, drżenia mięśniowe. **Zaburza kontakt z otoczeniem, koncentrację, uwagę i pamięć**. Pojawiają się zimne poty, nasilone uczucie głodu, bóle głowy, bladość skóry, nudności z możliwością wystąpienia wymiotów. *Dlatego bardzo ważne jest, aby dziecko przed wyjściem do szkoły zjadło w domu **pełnowartościowe śniadanie***.

Z kolei **nadmiar cukru we krwi** prowadzi do **cukrzycy** i objawia się wzmożonym pragnieniem, oddawaniem dużych ilości moczu, uczuciem senności, zmęczenia, problemami z koncentracją uwagi. Pojawiają się problemy ze wzrokiem, niewyraźne widzenie.

Skóra jest sucha, pojawia się świąd, występuje trudne gojenie się ran.

Cukier zasila mięśnie, nerwy, mózg i stanowi główne źródło energii dla wszystkich funkcji organizmu. Wpływa też na wytwarzanie insuliny przez trzustkę.

Nadmiar słodkiego pożywienia w diecie, słodka żywność niskiej jakości prowadzi do tworzenia się w organizmie niezdrowego śluzu i wilgoci, które sprzyjają rozwojowi drożdżowców i grzybów.

Nadmiar słodczy spowalnia metabolizm wapnia i w związku z tym pojawiają się

problemy z kośćmi, z prawidłowym wzrostem i rozwojem dziecka.

Nadmiar cukru w organizmie prowadzi do **niedoboru witamin: A, E, C, B6, B12, kwasu foliowego** oraz **składników mineralnych: wapń, magnez, żelazo, cynk**.

Prowadzi też do rozwoju nowotworów, zwłaszcza raka trzustki.

Cukier uzależnia.

W dzieciństwie jedzenie jest kojarzone z bliskością i poczuciem bezpieczeństwa.

Jeśli u dziecka wytworzy się nawyk kojarzenia spożywania słodczy z nagrodą, to sięganie po słodczy w wieku dorosłym może być sposobem kompensacji braków emocjonalnych- braku bliskości, akceptacji i służy do rozładowywania stresu i napięcia.

Syndromy nadmiaru smaku słodkiego.

Metabolizm węglowodanów reguluje metabolizm białek i vice versa.

Kiedy zwiększa się spożycie cukru, wzrasta zapotrzebowanie na spożycie białka, które występuje w produktach pochodzenia zwierzęcego i prowadzi do konsumowania nadmiernych ilości produktów z tych grup.

Powoduje to powstawanie blokad i zastoju w ciele i umyśle.

Pojawia się rozdrażnienie, pobudzenie, różnego rodzaju bóle.

Sięga się wtedy po leki przeciwbólowe, uspokajające, a także po używki.

Jest to tzw. syndrom mięsa- cukru- leków.

Cukier rafinowany przedostaje się do krwioobiegu szybko i w dużych ilościach, co stanowi szok dla żołądka i trzustki.

Dochodzi do zakwaszenia organizmu, a to doprowadza do gwałtownego zużycia minerałów, szczególnie wapnia i co za tym idzie problemów z kośćmi.

Układ pokarmowy zostaje osłabiony i nie potrafi we właściwy sposób ani trawić, ani wchłaniać pożywienia.

To prowadzi do zachwiania poziomu cukru we krwi i wzmagającego się apetytu na słodczy.

Rafinowany cukier dostarcza szybko dużej porcji energii i umożliwia kontynuowanie

pracy, nauki, ale jest uzależniający, przyczynia się do powstawania chorób i braku zadowolenia w życiu.

Cukier stosowany w nadmiernych ilościach prowadzi do:

- u dzieci- pojawia się wybuchowość, nadpobudliwość, agresja
- otyłości
- cukrzycy
- nadciśnienia
- miażdżycy
- anemii
- chorób serca
- próchnicy zębów
- osłabienia układu odpornościowego
- infekcji drożdżycowych
- opryszczki
- utraty masy kości
- raka- „ rak żywi się cukrem”
- zespołu napięcia przedmiesiączkowego, zaburzeń miesiączkowania.

Cukier osłabia umysł wywołując:

- pogorszenie pamięci
- osłabienie koncentracji i uwagi
- nerwowość
- rozdrażnienie
- wybuchowość
- nadmierną gadatliwość.

Zaspakajanie apetytu na słodkie.

Najlepszym źródłem słodkości jest dieta złożona z pełnego roślinnego pożywienia. Większość produktów pochodzenia zwierzęcego- mięso, ryby, sery zawiera dużą ilość białka i przy ich **nadmiarze** występuje pożądanie cukru.

Jeśli mięso jest spożywane regularnie, wtedy dla równowagi zamiast cukru lepiej sięgać po **warzywa i owoce**.

Pożądanie smaku słodkiego może być spowodowane przez nadmierne zakwaszenie organizmu, które jest przeważnie rezultatem braku ruchu, jedzenia posiłków w pośpiechu, nadmiernej ilości mięsa w diecie i produktów wysoko przetworzonych, występujących w przemyśle spożywczym.

Należy unikać gotowych potraw dostępnych w handlu, ponieważ cukier i chemiczne słodziki są dodawane niemal do wszystkiego- chleb, płatki śniadaniowe, sosy do sałatek, zupy, sałatki, wędliny, żywność w puszkach, napoje.

Ludzie, którzy przestają jeść cukier często doświadczają:

- poprawy nastroju
- zwiększa się ich stabilność emocjonalna
- poprawia pamięć, koncentracja
- mają lepszy sen
- rzadziej się przeziębają
- mają mniej problemów z zębami.

MIÓD.

W przeciwieństwie do cukru zawiera minerały i enzymy, więc nie zaburza równowagi mineralnej organizmu, w takim stopniu, jak cukier.

Miód pod wpływem podgrzewania traci swoje korzystne właściwości.

Miód harmonizuje wątrobę, neutralizuje toksyny, uśmierza ból, nawilża, leczy suchość gardła, chrypkę, suchy kaszel.

Miód jest przydatny w leczeniu wrzodów żołądka, ropiejących ran, nadciśnienia, zaparc, może być aplikowany bezpośrednio na poparzenia.

Harmonizujące właściwości miodu przydają się osobom, które są przepracowane i wyczerpane.

Słody zbożowe.

Zaleca się stosować substancje słodzące, które są jak najmniej skoncentrowane, jak najwyżej słodkie i najbliższe pełnowartościowemu pożywieniu.

Najlepsze są produkty zawierające **maltozę**, ich słodkość stanowi 1/3 słodkości

białego cukru (sacharoza) i nie są to produkty wysoko przetworzone.

Słody pozyskiwane z ryżu i jęczmienia zawierają głównie maltozę: **syrop ryżowy, słód jęczmienny.**

Stewia.

Rośnie w Ameryce Łacińskiej i na południu USA. Ma słodkie liście i pąki kwiatów.

Jest pełnym produktem roślinnym. Należy spożywać tylko zielone bądź brązowe ekstrakty lub proszki z liści stewii, unikać białych proszków, które są wysoko przetworzone i pozbawione istotnych roślinnych składników odżywczych.

Stewia hamuje rozwój bakterii zębowych, a biały cukier je odżywia.

Reguluje poziom cukru we krwi, leczy zmęczenie fizyczne i umysłowe, harmonizuje trawienie, reguluje ciśnienie tętnicze krwi.

Mleczko pszczele- naturalny suplement diety.

W mleczku pszczelim wykryto w sumie ponad **150 substancji aktywnych.**

Świeże mleczko pszczele zawiera znacznie więcej witamin niż miód, czy pyłek kwiatowy.

Mleczko pszczele uważa się za produkt o najwyższej zawartości kompletnych składników odżywczych spośród wszelkiego rodzaju pożywienia.

Mleczko pszczele ma właściwości biologiczne, które wpływają pozytywnie na samopoczucie i psychikę człowieka.

Zaleca się spożywanie go w czasie wzmożonego wysiłku psychofizycznego czy podczas stresującego okresu w życiu.

Co znajdziemy w mleczku pszczelim?

100% mleczko pszczele zawiera między innymi:

- witaminy z grupy A, B, C, D, E, H, K i P,
- minerały: wapń, sód, magnez, jod, selen, potas, cynk, żelazo, siarkę, fosfor, miedź, nikiel, mangan, kobalt, chlor, bizmut i krzem,
- wysoki poziom gamma-globulin, które wspomagają układ odpornościowy, chroniąc przed infekcjami.

Mleczko pszczele – właściwości lecznicze.

Dzięki licznym właściwościom prozdrowotnym mleczko pszczele wykazuje pozytywne działanie:

- usprawnia przemianę materii,
- ma właściwości antybiotyczne,
- pobudza układ odpornościowy,
- wspiera wzrost i rozwój fizyczny,
- regeneruje mózg, układ nerwowy i serce, normalizuje krążenie,
- pomaga przy nadmiernym stresie, depresji,
- detoksykuje,
- pomaga przy bólach stawów,
- pomaga przy stanach zapalnych żołądka i jelit,
- łagodzi podrażnienia gardła, kojąco wpływa na głos,
- łagodzi infekcje,
- leczy wyniszczenie i wyczerpanie (syndrom przewlekłego zmęczenia, osłabienie)
- przynosi poprawę przy osłabionej pamięci i koncentracji,
- obniża ciśnienie tętnicze,
- obniża poziom cholesterolu i cukru we krwi,
- przyspiesza gojenie ran i oparzeń,
- wpływa na odbudowę kolagenu, przyspieszając zrostanie się złamanych kości,
- hamuje rozwój bakterii, grzybów, drożdżaków, pleśni i pierwotniaków,
- chroni przed promieniowaniem jonizującym,
- działa zapobiegawczo w dnie moczanowej,
- chroni wątrobę przed toksynami,
- zalecane na problemy z płodnością u kobiet i mężczyzn,
- na problemy dermatologiczne, np. łojotok, egzema, liszaje, łysienie plackowate, opryszczka, trądzik, alergię skórne,
- na schorzenia górnych dróg oddechowych,
- wykorzystywane przy wzmacnianiu witalności,
- przy rekonwalescencji,
- reguluje pracę jelit,
- odżywia krew,
- wspiera długowieczność.

Jak spożywać mleczko pszczele?

Można je dodać do herbaty lub rozpuścić w ciepłej wodzie. Warto przeprowadzać kuracje kilkutygodniowe z wykorzystaniem mleczka pszczelego, najlepiej wiosną i jesienią.

Przeciwwskazania do stosowania mleczka pszczelego.

Z mleczka pszczelego powinny zrezygnować osoby, które są na nie uczulone. Dlatego należy zacząć jego stosowanie od mniejszych ilości, stopniowo je zwiększając.

Ciekawostka!

„Cukier krzepi” – to hasło reklamowe, które pojawiło się w latach 30. XX wieku.





Polski przemysł cukrowniczy chciał zwiększyć sprzedaż cukru na rynku krajowym i ruszyła akcja reklamowa pod hasłem „Cukier krzepi”.

Polacy byli przekonywani o wartościach odżywczych cukru. Zachęcano matki do podawania dzieciom cukru i słodyczy w ilościach, które obecnie uważa się za kilkukrotnie za duże.

Dopiero od niedawna świadomość ludzi na temat cukru się zmienia i obecnie dziwnie patrzy się na osobę sypiącą trzy łyżeczki cukru do herbaty. Kiedyś jednak było to normą i jeszcze teraz można czasem spotkać starsze osoby, przekonane, że jedzenie słodkości jest zdrowe. Na szczęście współczesne społeczeństwo ma znacznie większą świadomość zagrożeń, jakie niesie za sobą używanie cukru.

Źródło: Paul Pitchford „Odżywianie dla zdrowia”

<https://dentonet.pl/jedno-z-najwiekszych-klamstw-przedwojennej-polski/#gref>

<https://pasiekalyson.pl/sklep/blog/w/mleczko-pszczele-wlasciwosci-zastosowanie-jak-spozywac/>

<https://www.smyk.com/porady/zdrowy-cukier---zdrowe-zamienniki-cukru-rafinowanego-,341.html>

Opracowała p. Iwona Moniak - szkolna pielęgniarka