

RAFINOWANY CUKIER - NAJSŁODSZA TRUCIZNA

Wiele różnych schorzeń, zarówno fizycznych, jak i psychicznych, ma bezpośredni związek ze spożywaniem „czystego”, rafinowanego cukru, czyli sacharozy.

William Dufty

Copyright © 1975

Opracowano na podstawie książki
Sugar Blues
wydanej przez
Chilton Book Co.
Pandor, PA
USA

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”.¹ Słownik podaje nawet szerszą definicję „trucizny”: „aby wyrzucić 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”.²

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 drekuje i wypłukuje z organizmu cenne witaminy i substancje mineralne z powodu wymagań procesu trawienia, detoksykacji i eliminacji, co wpływa na cały system.

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 prawidłowym 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.

CUKIER: SZKODLIWY DLA LUDZI I ZWIERZĄT

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.³

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.⁴

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 (1) cukier jest głównym czynnikiem powodującym próchnicę zębów; (2) występująca w ludzkiej diecie powoduje nadwagę; (3) usunięcie go z diety leczy objawy okaleczających, szeroko rozpowszechnionych chorób, takich jak cukrzyca, rak i choroby serca.

Sir Frederick Banting współodkrywcą 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 gwinej dla każdego, kto przedstawi najbardziej „satisfakcjonujący” eksperyment dowodzący, że nie rafinowany cukier jest dobry do żywienia i tuczenia bydła, krów, wieprzy i owiec.⁵

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 zapałem mającym na celu zwiększenie

Nadmiar cukru wywiera silny negatywny efekt na funkcjonowanie mózgu... Nadmiar cukru powoduje senność i drastyczny spadek naszej zdolności oceny i zapamiętywania.

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 nie znaczących i ewidentnie głupich ocen pochodzących z odległych miejsc od niedostępnych ludzi z pewnym statusem „naukowym”. Jeden z ów-

czesnych komentatorów nazwał ich „wynajętymi sumieniami”.

Komitet Parlamentarny tak bardzo popierał lokalnych wodzirejów od cukru, że ograniczył się do cytowania 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 jakkolwiek 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 owiec.

Przygotowując swoje epokowe dzieło *Historia Żywienia*, opublikowane w roku 1957, prof. E.V. McCollum (Uniwersytet im. Johna Hopkinsa), czołowy amerykański żywienio- wiec i bez wątpienia pionier na tym polu, dokonał przeglądu około 200 000 artykułów naukowych opisujących doświadczenia dotyczące produktów żywnościowych, ich właściwości, wykorzystania i wpływu na zwierzęta i człowieka. Zgromadzony materiał obejmował okres od połowy XVIII wieku do 1940 roku. Z tej wielkiej kopalni badań naukowych McCollum wybrał te eksperymenty, które uznał za znaczące „w odniesieniu do historii postępu w wykrywaniu ludzkich błędów w tym segmencie nauki [żywieniu]”. Prof. McCol-

lum 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 nowocześniejszej 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, Nestlé 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*)⁶, ilustrowana setkami zdjęć, została po raz pierwszy opublikowana w roku 1939.

Dr Price uznał cały świat za swoje laboratorium. Jego druzgoczący 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, nie rafinowane 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*)⁷ – „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* do-

niósł, 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 funcie cukru (0,454 kg) jest 2 500 kalorii. Mniej niż ćwiartka funta cukru zaspokaja 20 procent całkowitego dziennego zapotrzebowania na kalorie.

„Jeśli mógłbyś kupić potrzebną sobie, zawartą w pożywieniu energię tak tania, 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 popętnienie 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 nie podlegającym 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,

„...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”.

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 z lat 1920-tych. „Ale dopiero wojna spowodowała, że ta świadomość trafiła pod strzechy. Zawarta w cukrze energia osiąga 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 sacharozę.

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 sacharozę zawiera wyłącznie energię kaloryczną!

„Szybka” energia, która zdaniem propagatorów spożywania cukru wynosi opornych żołnierzy na szczyty, jest rezultatem tego, że rafinowana sacharozę nie jest trawiona w ustach lub w żołądku, ale przechodzi bezpośrednio do niższej części jelit i stamtąd do krwioobiegu. Nadzwyczajna szybkość, z jaką sacharozę 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”. 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 Kobięca Unia Chrześcijaństwa pozwalałaby, aby lobby napojów alkoholowych propagowało taki punkt widzenia.

Użycie słowa „węglowodany” do opisu cukru rozmyślnie wprowadza w błąd. Odkąd wymaga się dokładnego podawania wartości pokarmowych na opakowaniach i puszkach, rafinowane węglowodany, takie jak cukier, są umieszczone razem z takimi węglowodanami, które mogą lub nie mogą być rafinowane. Szereg rodzajów węglowodanów jest dodawanych razem dając ogólną zawartość węglowodanów. W rezultacie następuje ukrycie zawartości cukru przed nieświadomym tego faktu klientem. W dużym stopniu do tego zamieszania przyczyniają się chemicy, którzy stosują słowo „cukier” do opisu całej grupy substancji, które są podobne, ale nie identyczne.

Glukoza jest cukrem znajdującym się normalnie wraz z innymi cukrami w owocach i warzywach. Jest podstawową substancją w metabolizmie wszystkich roślin i zwierząt. Wiele naszych podstawowych produktów żywnościowych jest zamienianych w naszych ciałach na glukozę. Glukoza jest zawsze obecna w naszej krwi i często zwana jest również „cukrem krwi”.

Dekstroza, zwana również „cukrem zbożowym”, jest wydobywana syntetycznie ze skrobi. Fruktozę jest cukrem owocowym. Maltoza jest cukrem pochodzącym ze słoju. Laktoza jest cukrem mlecznym. Sacharozę jest rafinowanym cukrem produkowanym z trzciny cukrowej i buraków cukrowych.

Glukoza zawsze była podstawowym elementem krwi ludzkiej. Uzależnienie od sacharozy jest czymś nowym w historii ludzkiego zwierzęcia. Stosowanie słowa „cukier” do opisu dwóch substancji, które wcale nie są do siebie podobne, które mają różne struktury chemiczne i w różny sposób wpływają na organizm, powoduje zamieszanie.

Umożliwia to głoszenie bzdurnych sugestii przez propagatorów spożywania cukru, którzy mówią

nam jak ważny jest cukier jako podstawowy 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 produkowana w rafineriach. Sytuacja, w której słowo „cukier” może być używane na określenie glukozy zawartej w naszej krwi oraz sacharozy w Coca-coli, jest wprost wymarzona dla propagatorów spożywania cukru i jednocześnie bardzo niebezpieczna dla wszystkich pozostałych.

Ludzie skłaniani 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 słodczyce 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 sacharozy. Ludzie, którzy odrzucają uzależnienie od sacharozy i obchodzą się bez niej, stwierdzają, że poziom glukozy w krwi powraca do normalnego i taki pozostaje.

Począwszy od końca lat 1960-tych miliony Amerykanów powróciły do naturalnych produktów spożywczych. Nowy typ sklepów, sklepy z naturalną żywnością, zachęcił wielu do rezygnacji z usług supermarketów. Naturalna żywność może

Ludzie skłaniani 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 słodczyce z automatu lub słodki napój w celu podniesienia jego poziomu.

być instrumentem w przywracaniu zdrowia. Dla wielu ludzi „naturalne” 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 odkrywczego. Jego naturalne składniki to trzcina cukrowa i buraki cukrowe, 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 również naturalne, jak burak cukrowy. Istotne jest to, co człowiek z nich wytwarza.

Jeśli chce się unikać cukru w supermarkecie istnieje tylko jedna pewna droga. Nie kupować niczego, dopóki nie stwierdzimy, że na etykiecie w widocznym miejscu widnieje prosty zapis: „bez dodatku cukru”. Stosowanie słowa „węglowodany” jako „naukowego określenia” cukrów stało się standardową strategią obroną propagatorów cukru i jego medycznych apologetów. Jest to ich zasłona bezpieczeństwa.

PRAWDŁOWE ŁĄCZENIE ŻYWNOŚCI

Czy to będą słodzone płatki zbożowe, ciasto, czarna kawa na śniadanie, hamburgery z coca-cola na lunch czy obiad „smakosza” wieczorem, z punktu widzenia chemii przeciętna dieta amerykańska jest formułą, która gwarantuje bulgoty i kłopoty żołądkowe.

Jeśli nie wzięłeś za dużo insuliny i nie 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 reżym 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 wyłączenie alarmu. Pozostawia przyczynę nietkniętą.

Każda dieta lub reżym 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, nie rafinowanymi węglowodanami jak pełne ziarno i warzywa 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 „naukową” ma nazwę, jest niebezpieczna.

Odrzucenie cukru i białej mąki i zastąpienie ich pełnym ziarnem, warzywami i sezonowymi owocami jest podstawą każdego sensownego naturalnego reżymu żywienia. Zmieniacz jakości 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 jak znajdujące 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 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 scukrzzone 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 ziarno. 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

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.

– yang) na śniadanie, surową rybę (więcej białka – yang) na początku posiłku, potem ryż (który jest 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 wczesnie 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, zaparte stolce, kamikowate stolce, cuchnące gazy, zapalenie okrężnicy, hemoroidy, krwawienie przy oddawaniu stolca, konieczność używania papieru toaletowego – wszystko to stało się normalne”⁸.

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 leukomains, które są nie wykorzystywanymi substancjami – truciznami.

Enzymatyczne trawienie żywności przygotowuje ją do wykorzystania przez nasze ciała, natomiast rozkład bakteryjny czyni ją dla nich nieprzydatną. 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, dojsć 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” – ostrzegł 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”⁹.

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 odosobnianie

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”¹¹.

Gdy osoby spożywające cukier nie manifestowały wyraźnych objawów fizycznych i lekarze byli z tego powodu zdezorientowani, pacjentów nie uznawano już za będących pod wpływem czarów, ale za szalonych, chorych psychicznie lub niezrównoważonych emocjonalnie. Lenistwo, zmęczenie, rozpasanie, niezadowolenie rodziców – każdy z tych powodów wystarczał 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.

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.

Dzisiaj, pionierzy psychiatrii ortomolekularnej, tacy jak dr Abram Hoffer, dr Allan Cott, dr A. Cherkin, a także dr Linus 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”.¹²

Z kolei w *Megavitamin B₃ Therapy for Schizophrenia (Terapii schizofrenii megadawkami witaminy B₃)* dr Abram Hoffer zauważa: „Pacjentom zaleca się stosowanie się do programu dobrego odżywiania z ograniczeniem sacharozę i bogatych w nią produktów”.¹³

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”.¹⁴

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”.¹⁵

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 psychiatry 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, alergię, niskie ciśnienie krwi. Sugar blues!

Dr Tintera zaczął nalegać, aby wszyscy jego pacjenci poddali się czterogodzinnemu testowi tolerancji glukozy (Glucose Tolerance Test; w skrócie GTT) w celu stwierdzenia, czy ich organizm może metabolizować cukier. Wyniki były tak zaskakujące, że laboratoria dwukrotnie sprawdziły swoje techniki, a następnie przeprosiły za coś, co uznano za nieprawidłowe odczyty. To, co ich zadziwiło, to niskie, mocno spłaszczone krzywe uzyskane u nie zrównoważonych emocjonalnie młodocianych. Ta procedura laboratoryjna była wcześniej stosowana tylko u pacjentów z objawami fizycznymi nasuwającymi podejrzenie cukrzycy.

W definicji schizofrenii Dorlanda (dementia praecox Bleulera) znajdujemy zdanie: „często rozpoznawana podczas lub krótko po dojrzewaniu” – a w odniesieniu do hebefrenii i katatonii: „występuje wkrótce po osiągnięciu dojrzałości”.

Wydawać się może, że warunki te powstają lub zaostrzają się w czasie dojrzewania, ale sięgając do przeszłości pacjentów często odkrywano wskazania, które były obecne podczas urodzin, w pierwszym roku życia, a także w latach przedszkolnych oraz szkoły podstawowej. Każdy z tych okresów posiada swój własny charakterystyczny obraz kliniczny. Obraz ten staje się bardziej znaczący w momencie osiągnięcia dojrzałości i często powoduje, że

pracownicy szkolni skarżą się na młodzieńcze wykroczenia lub niedostateczne osiągnięcia.

Przeprowadzony w każdym z tych okresów test tolerancji glukozy powinien zaalarmować rodziców i lekarzy. Może on zaoszczędzić im niezliczonych godzin czasu i małych fortun traconych na poszukiwanie w psychice dziecka i środowisku domowym wątpliwych przyczyn jego niedopasowania.

Negatywizm, nadaktywność i uparta niechęć do dyscypliny są dostatecznymi wskazaniem do przeprowadzenia przynajmniej minimum testów laboratoryjnych: badania moczu i morfologii, określenia poziomu jodu związanego z białkiem (PBI) i pięciogodzinnego testu tolerancji glukozy. Test tolerancji glukozy powinien być wykonany u małego dziecka mikrometodą, która zaoszczędzi mu urazu. W rzeczywistości nalegam, aby te 4 testy obowiązywały rutynowo wszystkich pacjentów, nawet zanim zostanie przeprowadzony wywiad i badanie fizyczne.

W prawie wszystkich dyskusjach dotyczących uzależnienia od leków, alkoholizmu i schizofrenii stwierdza się, że nie ma definitywnego typu konstytucyjnego, który byłby podatny na te przypadłości. Prawie zawsze stwierdza się, że wszystkie te osoby są emocjonalnie niedojrzałe. Od dawna staramy się przekonać lekarzy, bez względu na to, czy zajmują się oni psychiatrią, genetyką, czy fizjologią, do uznania, że jeden typ indywidualności endokrynologicznej przeważa w większości tych przypadków: hipoadrenokortyczny.¹⁶

Tintera opublikował kilka epokowych artykułów medycznych. Wielokrotnie podkreślał, że poprawa, złagodzenie,

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.

uśmierzenie lub leczenie „zależy od odtworzenia normalnych funkcji całego organizmu”. Pierwszym, co zapisywał, była odpowiednia dieta. Wielokrotnie mówił, że „nie da się przecenić doniosłości diety”. Wprowadzał daleko idące trwale zakazy używania cukru w jakiegokolwiek postaci i pod jakimkolwiek pretekstem.

Podczas gdy Egas Moniz z Portugalii odbierał nagrodę Nobla za wynalezienie lobotomii w celu leczenia schizofrenii, nagrodą Tintera było nękanie i napastowanie przez mędrców zorganizowanej medycyny. Chociaż daleko idące implikacje dotyczące cukru jako przyczyny tego, co się nazywa „schizofrenią”, mogły być publikowane w czasopiśmie medycznych, pozostawał osamotniony i ignorowany. Był tolerowany, dopóki ograniczał się do „swojego terytorium” – endokrynologii. Nawet kiedy sugerował, że alkoholizm jest związany z uszkodzeniem nadnerczy wskutek nadużycia cukru, nikt go nie słuchał, albowiem medycy zdecydowali, że w alkoholizmie nie ma dla nich nic do roboty, i scedowali ten temat na stowarzyszenia Anonimowych Alkoholików. Gdy jednak Tintera ośmielił się zasugerować w powszechnie dostępnym magazynie, że „mówienie o alergiach jest śmieszne, w sytuacji gdy jest ich tylko jeden rodzaj, który jest przejawem uszkodzenia gruczołów nadnerczy... przez cukier”, wzięto go na celownik.

Same alergię powodują wielki rozgłos. Alergicy zabawiali się nawzajem przez lata skargami na egzotyczne alergię – od sierści konia po ogon homara. I tu pojawia się ktoś, kto mówi, że to wszystko jest bez znaczenia, że wystarczy przestać jeść cukier i trzymać się z dala od niego.

Przypuszczalnie przedwczesna śmierć Tintera w roku 1969 w wieku 57 lat ułatwiła profesji medycznej zaakceptowanie odkryć, które wydawały się jej przedtem tak samo odległe, jak proste zasady medycyny orientalnej dotyczące genetyki i diety, yin i yang. Dziś lekarze na całym świecie powtarzają to, co Tintera głosił wiele lat temu: nikt pod żadnym pozorem nie powinien zaczynać tego, co nazywa się „leczeniem psychiatrycznym”, bez wcześniejszego przeprowadzenia testu tolerancji glukozy w celu ustalenia, czy organizm danej osoby jest zdolny do przyswajania cukru.

Tak zwana medycyna prewencyjna idzie dalej i sugeruje, że jeśli myślimy, że nasz organizm może przyswajając cukier, ponieważ początkowo mieliśmy sprawne nadnercza, lepiej nie czekajmy na sygnały ich uszkodzenia. Zdejmijmy 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”?

OD TŁUMACZA

(Ponieważ nic tak nie przekonuje czytelnika, jak własne przeżycia autora, pozwalam sobie przytoczyć fragment

4 rozdziału „Hipoglikemia” książki *Alchemia Zdrowia Żywności* Płaskowskiej, który opowiada o jego perypetiach zdrowotnych)

Bywa też inaczej – czasem chory znajduje rozwiązanie bez pomocy lekarza. Tak stało się w przypadku Williama Dufty’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 rządzie uporczywy trądzik młodzieńczy na całym ciele. Gimnastyka i basen stały się udręką. Jak można pokazać światu taką okropną skórę.

Następny etap to służba wojskowa. Zakupy w kantynach i nadmiar słodczy, 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 wy dostał się ze szpitala i wrócił do swojej jednostki, został wysłany na Saharę. Nadal stał 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 Dufty’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, kornina, 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. Ciasta, coca-cola, bita śmietana z cukrem, mleko z maltozą, czekolada... Skutki nie dały na siebie czekać. Temperatura niewiadomego pochodzenia, odnowienie się hemoroidów, mononucleoza, malaria i dziesiątki innych chorób. W końcu nasz pacjent trafił do

Same alergię powodują wielki rozgłos. Alergicy zabawiali się nawzajem przez lata skargami na egzotyczne alergię – od sierści konia po ogon homara. I tu pojawia się ktoś, kto mówi, że to wszystko jest bez znaczenia, że wystarczy przestać jeść cukier i trzymać się z dala od niego.

znajomego lekarza, który przepisał mu zmianę odżywiania. Jednak trudno było zerwać z dawnymi przyzwyczajeniami. I wtedy do rąk Dufty’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 Głorią Swanson. Ta słynna z wiecznej młodości gwiazda filmowa prowadziła specjalny styl życia, 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 pamiętały wspaniały smak owocu, którym go poczęstowała. Owocu dojrzałego na drzewie, a nie w dojrzewalni. 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 chcesz opanować Północny Wietnam, wyślijcie tam swoje kantyny wojskowe – cukier, ciastka i coca-colę. To pokona ich szybciej niż bomby”.

dokończenie na stronie 59

RAFINOWANY CUKIER – NAJSŁODSZA TRUCIZNA

dokończenie ze strony 32

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

Dufty 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. Przystały krwawicę dziąsła i hemoroidy. Wracało zdrowie.

Na okładce książki Williama Dufty'ego są dwa jego zdjęcia. Na późniejszym wygląda na człowieka o dwadzieścia lat młodszego. ■

Przełożył **Jerzy Florczykowski**

Przypisy:

1. William Coda Martin, „When is a Food a Food—and When a Poison?” („Kiedy pokarm jest pokarmem, a kiedy trucizną?”), *Michigan Organic News*, marzec 1957, str. 3.
2. *ibid.*

3. Elmer Verner McCollum, *A History of Nutrition: A Sequence of ideas in Nutritional Investigation*, Houghton Mifflin Co., Boston, 1957, str. 87.

4. *op. cit.*, str. 88.

5. *op. cit.*, str. 86.

6. Weston A. Price, *Nutrition and Physical Degeneration: Diets and Their Effects*, The American Academy of Applied Nutrition, Kalifornia, 1939, 1948.

7. Ernest A. Hooton, *Apes, Men and Morons*, Putnam, Nowy Jork, 1937.

8. H.M. Shelton, *Food Combining Made Easy*, Shelton Health School, Teksas, 1951, str. 32.

9. *op. cit.*, str. 34.

10. Michel Foucault, *Madness and Civilization: A History of Insanity in the Age of Reason*, przekład (na język angielski) R. Howard, Pantheon, Nowy Jork, 1965.

11. Pojęciem „Sugar Blues” William Dyfty określa zespół fizycznych i umysłowych problemów spowodowanych spożywaniem przez ludzi rafinowanej sacharozy, zwanej powszechnie cukrem. – Przyp. tłum.

12. Linus Pauling, „Orthomolecular Psychiatry”, *Science*, vol. 160, 19 kwiecień 1968, str. 265-271.

13. Abram Hoffer, „Megavitamin B₃ Therapy for Schizophrenia”, *Canadian Psychiatric Association Journal*, vol. 16, 1971, str. 500.

14. Allan Cott, „Orthomolecular Approach to the Treatment of Learning Disabilities”, streszczenie przedruku artykułu wydanego przez Huxley Institute for Biosocial Research, Nowy Jork.

15. Thomas S. Szasz, *The Manufacture of Madness: A Comparative Study of the Inquisition and the Mental Health Movement*, Harper & Row, Nowy Jork, 1970.

16. John W. Tintera, *Hypoadrenocorticism*, Adrenal Metabolic Research Society of the Hypoglycemia Foundation, Inc., Mt Vernon, Nowy Jork, 1969.