

SUHKUR

MIKS ON SUHKUR MEIE KEHAS MÜRGINE?

1957. a püüdis dr William Coda Martin vastata küsimusele: millal toit on toit ja millal mürk? Tema "mürgi" definitsioon oli: "Meditiiniliselt: iga aine, mis viiakse kehasse, mida seeditakse või mis tekib kehas ning põhjustab või võib seal põhjustada haiguse. Füüsiliselt: iga aine, mis pidurdab katalüsaatori toime. Katalüsaator on tühine ainekogus, kemikaal või ensüüm, mis aktiveerib reaktsiooni." Sõnaraamat annab "mürgi" kohta isegi laiemad definitsiooni: "Kahjulike mõjude tekitaja või millegi ärarikkuja".

Dr Martin liigitas rafineeritud suhkru mürgiks, kuna sellest on eemaldatud kõik eluandvad elemendid, vitamiinid ja mineraalid. "Mis järele jääb, koosneb puhtalt rafineeritud süsivesikutest."

Keha ei suuda kasutada selliseid rafineeritud tärklisi ja süsivesikuid või seda ainult siis, kui on olemas vastavad proteiinid, vitamiinid ja mineraalid. Loodus paneb neid mineraale igasse taime sobivas koguses, et võiks toimuda just selle taime süsivesikute ainevahetus. Sellest ei jää midagi üle lisatud süsivesikute jaoks. Mittetäieliku süsivesikute ainevahetuse tagajärjel tekivad „mürgised ainevahetuse produktid“, nagu näiteks püroviinamarihape [pyruvic acid] ja ebanormaalsed suhkrud, milles on viis süsiniku aatomit. Püroviinamarihape ladestub ajus ja närvisüsteemis ning ebanormaalsed suhkrud punastes verelibledes. Need toksilised ainevahetuse produktid pärsivad rakkude hingamist. Rakkudel ei jätku piisavalt õhku ja nii ei saa nad korralikult elada ega toimida. Aja jooksul osa rakke sureb. See segab kehaosa tööd ja siit saabki alguse degeneratiivne haigus.

RAFINEERITUD SUHKUR ON SURMAV

Rafineeritud suhkur on surmav, sest seedimisel:

- saab suhkrust vaid seda, mida toitumisspetsialistid nimetavad "tühjadeks" või "paljasteks" kaloriteks
- selles puuduvad looduslikud mineraalid, mis on olemas suhkrupeedis või suhkruroos
- suhkur imeb rakkudest välja tähtsad vitamiinid ja mineraalid, mida on vaja tema enda seedimiseks, detoksifikatsiooniks ja eemaldamiseks
- igapäevane suhkruannus põhjustab kehas pidevat üle-happesust, mistõttu läheb pidevalt vaja üha rohkem mineraale keha sügavustest, et olukorda leevendada
- lõpuks, et kaitsta verd, hakkab organism tarvitama kaltsiumit luudest ja hammastest, mis hakkavad lagunema ja hõrenema ning toimub üldine nõrgenemine.

MÕJUTAB KOGU KEHA

Liigne suhkrukogus mõjutab lõpuks keha iga organit. Algul ladestatakse see maksa glükoosina (glükogeenina). Kuna maksa võimed on piiratud, siis paneb igapäevane suhkrukogus (mis ületab vajaliku loomuliku suhkrukoguse) maksa paisuma nagu õhupalli. Kui maks on küllastunud, siis naaseb liigne glükogeen verre rasvhapete kujul. Need suunduvad igasse kehaossa ja ladestuvad kõige passiivsematesse piirkondadesse: kõhule, tuharatele, rindadele ja reitele.

Kui need võrdlemisi ohutud kohad on täitunud, siis hakkavad rasvhapped jaotuma aktiivsetesse kehaosadesse, näiteks südamesse või neerudesse. Nende funktsioon aeglustub; lõpuks kude degenereerub ja tekib rasvdüstroofia. Kogu keha on mõjutatud nende piiratud töövõimest. Tekivad probleemid vererõhuga.

Mõjutatud on ka parasümpaatiline närvisüsteem ja seeläbi ka organid, mida need närvid innerveerivad (juhivad), nagu näiteks väikeaju, mis võib muutuda passiivseks või isegi paralüüeeruda. (Normaalset aju tööd ei peeta millegipärast bioloogiliseks protsessiks nagu seedimist.) Rasvhapped tungivad vereringesse ja lümfisüsteemi ning punaste vereliblede kvaliteet hakkab langema. Valgeid vereliblesid tekib liiga palju ja kudede loome muutub aeglasemaks. Meie keha taluvus- ja vastupanujõud nõrgenevad. Selle tagajärjel ei suuda me kohaneda äärmuslike olukordadega, näiteks külm, kuum, sääsed, mikroobid.

SUHKUR JA AJU TÖÖ

Liigne suhkur põhjustab tugevaid aju toimimise häireid. Terve aju tööks on vaja glutamiinhapet (osaleb eelkõige lämmastiku ainevahetuses), mida leidub mitmetes aedviljades. B-vitamiinid mängivad olulist rolli glutamiinhappe jagamisel antagonistlik-komplementaarseteks komponentideks (sisult üksteisega vastandlike toimetega elemendid – tavaliselt üks pidurdab teist, kui tasakaal kipub paigast minema, nt üht funktsiooni üks komponent intensiivistab ja teine pärsib), mis täidavad ajus kontrollfunktsioone. B-vitamiinid toodavad ka meie soolestikus elavad sümbiootilised bakterid. Igapäevane rafineeritud suhkur tapab need bakterid ja B-vitamiini meie kehas jääb väga väheseks. Igapäevane liigne kogus suhkrut teeb uniseks; arvutusvõime ja mälu halvenevad.

SUHKUR: OHTLIK INIMESTELE JA LOOMADELE

Laevaga karile sõitnud meremehed, kes üheksa päeva sõid-jõid vaid suhkrut ja rummi, kogesid midagi karmi: lood, mida nad rääkisid, tekitasid tõsiseid avalike suhete probleeme suhkruga kaubitsejatele.

See juhtus 1793. aastal, kui suhkrulastiga laev karile sõitis. Viis ellujäänud meremeest päästeti pärast üheksapäevast üksildust. Nad olid väga raskes seisundis, olles söönud-joonud vaid suhkrut ja rummi.

Väljapaistev prantsuse füsioloog F. Magendie sai sellest juhtumist inspiratsiooni ja tegi hulga katseid loomadega. Tulemused avaldas ta 1816. Nendes katsetes toideti koeri ainult suhkrut, oliiviõli ja veega. Kõik koerad surid.

Karile sõitnud mehed ja prantsuse füsioloogi eksperimendid koertega tõestasid ühte asja: suhkur palja dieedina on hullem kui mitte midagi. Palja veega saab päris pikka aega elada. Suhkur ja vesi tapavad su. Inimesed (ja loomad) "ei suuda elus püsida, olles suhkrudieedil".

Surnud koerad professor Magendie laboratooriumis hoiatasid suhkrutööstust vaba teadusliku otsingute/uuringute ohu eest. Sellest päevast kuni tänaseni on suhkrutööstus investeerinud miljoneid dollareid kardinatagusesse teadusesse. Parimad teaduslikud nimed, keda raha suudab osta, on palgale võetud lootuses, et ühel päeval nad suudavad välja tulla vähemalt millegi pseudoteaduslikuga, mis natukenegi toetaks suhkrutarbimist.

Kuid igal juhul on tõestatud, et (1) suhkur mängib tähtsat rolli hammaste lagunemisel; (2) suhkur põhjustab ülekaalulisust; (3) suhkrut eemaldamine (igapäevasest) dieedist/menüüst on ravinud [of crippling] ülemaailmsetest haigustest, nagu diabeet, vähk ja südamehaigused.

Sir Frederick Banting, insuliini kaasavastaja, märkas Panamas 1929, et suhkrukasvanduste omanikel, kes sõid suurel määral oma rafineeritud suhkrut, oli sageli diabeet. Kuid kohalike roolõikajate hulgas polnud diabeeti – nemad pidid ju leppima üksnes töötlemata suhkruroo närimisega.

"PALGATUD PSEUDOTEADUS" kui MÜÜGIMEETOD

Lõppematu ind suurema turu järele on põhjustanud pseudoteaduse tekke, kus kasutatakse argumentidena inimesi või juhtumeid, mis on kontrollimiseks kättesaamatud. Samas kasutatakse inimesi, kelle teaduslik taust on küsitav. Mõned ammused kommentaatorid on nimetanud seda palgatud pseudoteaduseks.

Kui suhkruküsimus muutus teravaks, siis tegi Briti alamkoda avalduse, et "suur doktor Rush Philadelphiast on öelnud, et suhkrus on rohkem toitaineid kui ükskõik millises teises aines sama kaalu kohta." Samal ajal esines „suur“ doktor Rush Philadelphiast veendumusega, et hulluksmineku põhjus on masturbatsioon!

Me ei peaks olema üllatunud, lugedes McCollumi raamatu "A History of Nutrition" (toitainete ajalugu) sissejuhatuses: "Raamat on avaldatud The Nutrition Foundation, Inc. toetusel, kes aitas katta suure osa avaldamisega seotud kulutustest". Võite küsida, mis laadi organisatsioon on "The Nutrition Foundation, Inc."? Autor ja kirjastaja ei vasta sellele. Tuleb välja, et see ühendab selliseid juhtivaid suhkruturustamise konglomeraate nagu American Sugar Refining Company, Coca-Cola, Pepsi-Cola, Curtis Candy Co., General Foods, General Mills, Milk Co. ja Sunshine Biscuits – kokku umbes 45 sellist kompaniid.

Kui uurijad hammustasid enda toitjate kätt ja uudised levima hakkasid, siis oli see kõigile piinlik. 1958. aastal teatas ajakiri Time, et Harvardi biokeemik ja tema assistendid olid teinud rohkem kui kümme aastat tohutul hulgal katseid hiirtega Sugar Research Foundation, Inc.-i rahastatuna 57000 dollari eest. Uuringute eesmärk oli teada saada, kuidas kahjustab suhkur hambaid ja kuidas seda ära hoida. Neil läks kümme aastat, et avastada, et suhkru põhjustatud hammaste lagunemist pole võimalik ära hoida. Kui uurijad andsid ajakirjas Dental Association Journal oma uurimistulemustest teada, siis kuivas uurijate rahaallikas kokku. Sugar Research Foundation lõpetas uurijate toetamise.

Mida rohkem teadlasi petavad nende lootusi, seda rohkem peavad suhkruturustajad tuginema reklaamile.

SAHHAROOS: "PUHAS" ENERGIA KÕRGE HINNAGA

Kui kahekümnendatel aastatel kalorid esimest korda kuulsaks said ja igäüks neid loendama õppis, siis tulid suhkruturustajad välja uue ideega: nad uhkustasid, et ühes kilogrammis suhkrus sisaldub 5500 kalorit. Selle järgi sisaldub pisut rohkemas kui sajas grammis suhkrus päevane energiavajadus. "Kui sa võiksid hankida kogu oma toidu energia nii odavalt kui suhkrukalorid, siis tuleks su aastane arve üsna pisike," ütlesid suhkruturustajad. "Kui suhkur maksaks seitse senti nael, siis maksaks terve aasta vältel suhkrust toitumine 35 dollarit." See on väga odav viis enda tapmiseks!

"Loomulikult, me ei ela vaid sellisel tasakaalustamata dieedil," nõustusid nad lõpuks. "Kuid see number näitab, kui odav on suhkur energiarikka toiduna. See, mis kunagi oli luksus rikastele, on nüüd toiduks vaestelegi."

SUHKRU PUHTUS

Hiljem kuulutasid suhkruturustajad, et nende suhkur on 99,9-protsendilise puhtusega. "Ükski toit meie igapäevases dieedis pole puhtam," kinnitati meile. Mida tähendab puhtus, peale vaieldamatu fakti, et sealt on rafineerimisega kõrvaldatud kõik vitamiinid, mineraalid, soolad, kiudained ja proteiinid? Selle peale leidsid suhkruturustajad uue tähenduse sõnale "puhas".

"Seda ei tule sorteerida nagu ubasid või pesta nagu riisi. Iga tera on täpselt nagu iga teinegi. Selles pole kübetki mustust. Pole kasutuid konte nagu lihas ega paksu nagu kohvis."

"Puhas" on suhkruturustajate kõige armsam omadussõna, sest see tähendab ühte asja keemikutele ja teist asja tavalistele lihtsurelikele. Kui mett nimetatakse puhtaks, siis see tähendab, et ta on oma loomulikus olekus (näpatud otse mesilastelt), ilma sahharoosi

lisanditeta ja seal pole ka kahjulikke lisandeid, mida võib olla pritsitud lilledele. See ei tähenda, et mesi oleks siis vaba sellistest mineraalidest nagu jood, raud, kaltsium, fosfor ja mitmesugused vitamiinid. Sedavõrd tugev on puhastusprotsess, mille läbivad suhkrupeedid või suhkruroog rafineerimisel. Seda võib keemilise puhtuse poolest võrrelda keemiku laboririulitel leiduvate morfiini või heroiiniga. Milline on sellise abstraktse keemilise puhtuse toiteväärtus, seda suhkruturustajad ei ütle.

KIIRENERGIA MILLISE HINNAGA?

Alates Esimesest maailmasõjast on suhkruturustajad oma propagandat esitanud valmisoleku võtmes. "Dietoloogid on juba ammu ajast tundnud suhkru kõrget toiteväärtust," ütles suhkrutööstus 1920ndatel. "Kuid Esimese maailmasõja ajal saadi sellest päriselt aru. Suhkru energiat loov vägi jõuab muskliteni minutitega ja seepärast jagati seda sõduritele enne rünnakut." Suhkruturustajad on aastaid korranud oma kiidulaulu sahharoosi energiat loovast väest, sest selles lihtsalt pole mitte midagi muud. Kalorid ja sõltuvust tekitav maitse – need on sahharoosi ainsad omadused.

Kõik muud toidud sisaldavad energiat ja veel midagi. Kõik toidud sisaldavad toitaineid: proteiinid, süsivesikud, vitamiinid ja mineraalid. Sahharoos sisaldab vaid kalorilist energiat. Punkt. "Kiire" energia, millest suhkruturustajad räägivad, jõud, mis paneb lapsi mööda seinu üles ronima, põhineb asjaolul, et rafineeritud sahharoos ei seedu mitte suus ega ka mitte maos, vaid läheb läbi soolte otse verre. Ebatavaliselt suur kiirus, millega sahharoos verre satub, teeb rohkem kurja kui head.

MITTE KÕIK SUHKRUD EI OLE HEAD

Suhkru propageerijad kasutavad ära inimeste teadmatust eri suhkrutüüpide kohta. Glükoos on suhkur, mida tavaliselt leidub koos teiste suhkrutega nii puuviljades kui ka aedviljades. See on kõikides taimedes ja loomades toimuva ainevahetuse võtmematerjal. Paljud meie põhitoiduained muudab glükoosiks keha. Glükoos sisaldub veres ning sageli kutsutakse seda veresuhkruks. Dekstroos, mida kutsutakse ka maisisuhkruks, saadakse sünteetiliselt tärklisest. Fruktoos on puuviljasuhkur, maltoos linnasesuhkur, laktoos piimasuhkur. Sahharoos on rafineeritud suhkur, mida saadakse suhkrupeedist või suhkruroost.

Glükoos on alati olnud inimese veres oluline element. Sahharoosisõltuvus on midagi uut inimlooma ajaloos. Inimesed kasutavad sõna "suhkur" kahe eri aine jaoks, mis on üksteisest tegelikult liiga erinevad, et neid identseks pidada. Neil on erinev keemiline struktuur ja need mõjutavad keha üsna erinevalt. See loobki segadust.

Suhkruturustajatelt kuuleme veel ühte udujuttu. Meile räägitakse, kui tähtis on suhkur inimese kehas, kuidas selle ainevahetus produtseerib soojust jne. Nad räägivad loomulikult glükoosist, mida toodetakse meie kehas. Kuid kuulajale jääb mulje, et jutt käib sahharoosist, mida toodavad rafineerimistehased. Kui sõna "suhkur" võib tähendada glükoosi sinu veres ja sahharoosi sinu Coca-Cola-s, siis see on kasulik suhkruturustajatele, kuid kahjulik kõigile teistele.

Inimesi pannakse mõtlema oma kehas samal viisil nagu pangaarvest. Kui inimesed kahtlustavad, et nende veresuhkur on madal, siis nad on programmeeritud mõtlema, et oleks vaja juua gaseeritud suhkrujooke või süüa midagi magusat kommiautomaadist. Tegelikult on see halvim, mida nad teha võivad. Glükoosi tase ongi veres madal, kuna nad söövad sahharoosi. Inimesed, kes on loobunud sahharoosist, leiavad, et glükoosi tase veres taastub normaalsele tasemele ja püsib sellel pidevalt.

"Toodetud looduslikest toiduainetest" – nii räägivad pidevalt suhkruturustajad, toode toote järel. Sõna from [millest] ei ole televisioonis rõhutatud. Kuid peaks. Isegi rafineeritud suhkur on tehtud looduslikest toiduainetest. Selles pole midagi uut. Looduslikud toiduained on

suhkruroog ja suhkrupeet. Kuid see neljatäheline sõna from [millest] annab vaevalt märku sellest, et 90% suhkrupeedist või suhkruroost on kõrvaldatud. Samuti võiks ka kuulutada, et heroiin on toodetud looduslikest lähtematerjalidest. Oopiumimoon on sama looduslik kui suhkrupeet. Nii käitub inimene.

Kui sa soovid suhkrust loobuda supermarketis, siis selleks on ainult üks moodus. Ära osta midagi, millel pole suurelt kirjas "Ei ole lisatud suhkrut". Sõna "süsivesikud" tarvitamine "teadusliku" sõnana suhkru kohta on muutunud tavaliseks kaitsemeetodiks suhkrurustajate poolt ja ka meedikute suhkrukaitsjate poolt. See on nende kaitsevarje.

ÕIGE TOIDU KOOSTAMINE

Loobu valgest suhkrust ja valgest jahust ning asenda need täisteradega, aedviljadega ja käesoleval aastaajal kättesaadavate viljadega – see on iga mõistliku loodusliku toitumise põhimõte. Muutes oma süsivesikute kvaliteeti, muudad oma elu ja tervise kvaliteeti. Kui sa sööd kvaliteetset looduslikku toitu, siis kvantiteet hoolitseb ise enda eest. Mitte keegi ei hakka sööma poolt tosinat suhkrupeedi või suurt hulka suhkruroogu.

Nii looduslikud suhkrud (mees ja puuviljades) kui ka rafineeritud valge aine (sahharoos) näivad pidurdavat seedemahlade eraldamist ning samuti pidurdab mao loomulikku liikumisvõimet. Suhkur ei seedu suus nagu teraviljad või maos nagu loomaliha. Kui süüa paljast suhkrut, siis see läbib kiiresti mao ning läheb edasi peensoolde. Kui süüakse küpsetist [bread], milles on suhkrut ja kokat, siis need ootavad koos hamburgeri ja saiaga, et neid hakataks seedima. Niikaua, kui magu tegeleb loomsete proteiinidega ja rafineeritud valguga küpsetises, siis suhkur garanteerib kiire happelise käärimise soojas ja niiskes keskkonnas.

Üks suhkrutükk kohvis peale võileiba on piisav käärimisprotsessi käivitamiseks. Üks karastusjook koos hamburgeriga on piisav mao töö seiskamiseks. Suhkur koos teraviljadega, sõltumata sellest, kas sa ostad magustatud teravilja (nt müsli) või lisad ise suhkrut, garanteerib happelise käärimise.

SUHKUR JA VAIMNE TERVIS

Probleemid hakkasid "Valgustatuse Ajastul", kui suhkur liikus apteegireseptidelt kommitootjate maiustustesse. "Suur hullude vahistamine", nagu üks ajaloolane seda kutsub, algas 17. sajandil, pärast seda kui suhkru tarbimine Britannias oli suurenenud kaheksa aasta jooksul näputäiest-kahest tunni õlle kohta kuni ca 1 miljoni tonnini aastas. Sel ajal hakkasid Londoni arstid jälgima ja registreerima "suhkrupalaviku" nähtavaid haigusnähte ja sümptomeid.

Vahepeal, kui suhkrusööjatel polnud otseseid füüsilisi sümptomeid ja arstid olid hämmastunud, siis ei tembeldatud patsiente enam nõjututeks vaid hulludeks, segasteks, emotsionaalselt tasakaalututeks. Laiskus, väsimus, prassimine, vanemlik rahulolematumus – ükskõik milline probleem neil alla 25aastastel oli – sellest piisas, et paigutada neid esimesse Pariisi vaimuhaiglasse. Nende isoleerimiseks piisas vaid kaebusest vanematelt, sugulastelt või koguduse preestrilt. Rasedad noorikud, halvatud või vigased lapsed, pensionärid, halvatud, epileptikud, prostituudid või hullunud kuutõbised – kõigist neist sooviti vabaneda. Vaimuhaiglad tulid nõia- ja ketserijahiga toime veidi valgustunumal ja humaansmal viisil; nõnda teostati sotsiaalset kontrolli. Arstid ja preestrid tegid räpast tänavapuhastuse tööd, mille eest tasuti neile kuninglike teenetega.

Esiialgu, kui Pariisis asutati kuningliku määrusega üldine haigla, siis paigutati sinna 1% linna elanikkonnast. Sellest ajast kuni kahekümnenda sajandini tõusis linnades koos suhkru tarbimisega ka patsientide arv. Kolmsada aastat hiljem on "emotsionaalselt tasakaalutud" inimesed muudetud jalutavateks automaatideks; nende aju kontrollitakse psühhoaktiivsete ainetega.

Tänapäeva ortomolekulaarse psühhiaatria pioneerid, nagu näiteks dr Abram Hoffer, dr Allan Cott, dr A. Cherkin ja dr Linus Pauling on kinnitanud, et vaimsed haigused on müüt ja et emotsionaalsed häired on vaid esmased sümptomid ilmselgest olukorrast, kus inimese organism ei suuda enam taluda suhkrusõltuvuse stressi.

Raamatus *Ortomolekulaarne psühhiaatria* kirjutab dr Pauling: "Aju- ja närvikude sõltub rohkem keemiliste reaktsioonide kiirusest kui teiste organite ja kudede toimimisest. Ma usun, et vaimuhaigused on enamjaolt põhjustatud ebanormaalsest reaktsioonikiirusest, mida tingib geneetika ja dieet, samuti ebanormaalselt vajalike ainete molekulaarsest kontsentratsioonist... Toidu ja arstimate valik maailmas läbib kiiret teaduslikku ja tehnoloogilist muutust, mis ei pruugi alati endaga kaasa tuua parimat."

Doktor Abram Hoffer, kes ravib B3-megavitamiiniga skisofreeniat, märgib: "Patsientidel soovitatakse järgida head tasakaalustatud toidusedelit, milles on piiratud sahharoosi ja sahharoosirikkaid toite."

Kliinilised uurimused hüperaktiivsete ja psühhootiliste lastega, samuti ka ajukahjustusega ning õppimisraskustega lastega, on näidanud, et "kui suguvõsas on ebanormaalselt palju diabeetikuid, tähendab see, et seal on palju vanemaid ja vanavanemaid, kes ei suuda suhkrut seedida. Ebanormaalselt madal on vere glükoos ehk funktsionaalne hüpo-glükeemia lastel endil, mis näitab, et nad ei suuda suhkrut seedida. Sõltuvus ebanormaalselt suurest suhkrukogusest toidus on nendelsamadel lastel, kelle organism ei suuda seda taluda."

"Uurides skisofreenikute dieeti, märkame, et nende dieet koosneb rikkalikust kogusest maiustustest, kommidest, kookidest, kohvist, kofeiinirikastest jookidest ja suhkruga valmistatud toitudest. Peaks kõrvaldama või oluliselt piirama toitusid, mis stimuleerivad neerupealseid."

SUHKUR JA NEERUPEALSED

1940ndatel taasavastas John Tintera endokriinsüsteemi elulise tähtsuse ja eriti selle tähtsuse "patoloogilises psüühikas" ehk "[brain bogging]". Uurides 200 hüpoadenokortitsismi neerupealise hormooni kortisooli loomise puudulikkust või nende hormoonide ebasobiva koguse juhtumit, leidis ta oma patsientide põhilisteks kaebusteks olevat samad, mis inimestel, kelle organism ei suuda omastada suhkrut: väsimus, närvilisus, depressioon, kartus, iha magusa järele, alkoholitalumatus, suutmatus keskenduda, allergiad, madal vererõhk. See on ju suhkrupohmelus!

Lõpuks nõudis dr Tintera, et kõik tema patsiendid teeksid läbi neljatunnise glükoosi tolerantsi testi (GTT), et teada saada, kas nad suudavad suhkrut omastada. Tulemused olid niivõrd üllatavad, et nad pidid testi uuesti tegema. Hiljem vabandasid, et arvasid tulemused olevat valed. Neile jäid müstiliseks graafikud lamedate kaartega, mis pärinesid häiretega noorukitelt. Seda laboratoorset protseduuri oli enne rakendatud füüsiliste diabeedi ilmingutega patsientidel.

Test glükoosi tolerantsustest (sallivusest) võib vanematel ja arstidel kokku hoida lugematu arvu tunde ja väikseid varandusi, mida kulutatakse lapse hinge ja koduse keskkonna uurimiseks. Kusjuures uuritakse küsitava väärtusega tegureid.

Negativism, hüperaktiivsus ja kangekaelne vihameel distsipliini suhtes on täielikud näidustused vähemalt järgmiste laboratoorsete testide jaoks: uriinianalüüs, täielik vereanalüüs, valguga seotud joodi määramine ja viietunnine glükoosi tolerantsi test. GTT-d võib teha noortel lastel mikromeetodiga ilma kaasneva traumata patsiendis (vereproov tõlk). Olen innustanud arste, et need neli testi oleksid alati tehtud kõikidel patsientidel, isegi enne haigusloo uurimist ja füüsilist läbivaatust.

Peaaegu igas arutluses narko- ja alkoholisõltuvusest ja skisofreeniast väidetakse, et puuduvad ilmsed tunnused, kes võiks olla nende nähtuste tulevased ohvrid. Kuid peaaegu alati väidetakse, et need inimesed on emotsionaalselt ebaküpsed. Meie siht on kaua aega

olnud veenda igat arsti, sõltumata tema orientatsioonist, olgu see psühhiaatria, geneetika või psühholoogia, et valdaval enamikul juhtudel on alati tegemist ühte tüüpi neerupealise alatalitluse indiviidiga.

Tintera avaldas mitmeid revolutsioonilisi materjale. Taas ja taas rõhutas ta, et paranemine, leevendus, tervenemine "sõltub kogu organismi normaalse funktsioneerimise taastamisest". Tema esimene ravi oli dieet. Uuesti ja uuesti rõhutas ta: "Dieedi tähtsust ei saa alahinnata." Ta pani ette eemaldada jäädavalt dieedist suhkur kõikides vormides ja kujudes.

Samal ajal kui Egas Moniz Portugalist sai Nobeli preemia skisofreenia ravimise väljatöötamise eest lobotoomilise operatsiooniga, siis Tintera palgaks olid pidevad meditsiiniõpetlaste rünnakud. Kuna Tintera soovitus loobuda suhkrust, et ravida "skisofreeniat", piirdus vaid avaldamisega meditsiiniajakirjas, siis teda ignoreeriti. Teda oleks aktsepteeritud, kui ta oleks jäänud oma alale endokrinoloogiasse. Isegi kui ta pakkus välja, et alkoholism on seotud neerupealsetega, mida on piitsutatud suhkruga liigtarbimisega, siis ta jäeti omaette; sest meedikud olid otsustanud, et alkoholism on neile vaid tüütav asjaolu ning see teema jäeti Anonüümsetele Alkohoolikutele. Ent kui Tintera sõandas kirjutada laialt levinud ajakirjas, et "on naeruväärne rääkida erinevatest allergiatest kui on olemas vaid üks, milleks on kahjustatud neerupealsed... suhkruga", siis teda enam ei ignoreeritud.

Allergikutel on omavahel askeldamist. Allergikud lõbustavad aastaid üksteist lugudega eksootilistest allergiatest alates hobuse sulgedest [horse feathers] ning lõpetades vähi sabadega. Kuid siis ilmub keegi, kes ütleb: lõpetage suhkruga tarbimine.

Võib-olla tegi Tintera enneaegne surm 57 aasta vanusena 1969 meedikutele lihtsamaks aktsepteerida avastusi, mis kunagi paistsid kauged idamaised meditsiinilised teesid geneetika ja dieedi kohta, yin ja yang. Tänapäeval korrutavad kogu maailma arstid seda, mida Tintere ütles aastaid tagasi: mitte kedagi ei peaks enne "psühhiaatriliselt ravima", ükskõik kus, ükskõik millal, enne kui pole tehtud glükoosi tolerantsi testi, et teada saada, kas nende organism kannatab suhkruga.

Nii-öelda preventiivne meditsiin läheb kaugemale. Me vaid arvame, et suudame suhkruga toime tulla, sest kunagi meil ju olid tugevad neerupealsed. Milleks siis oodata, kuni nad märku annavad, et neerupealsed on läbi kulunud? Juba praegu võiks lõpetada suhkruga tarbimise, igal kujul ja igas vormis. Alustada võiks näiteks limonaadiga, mida sa praegu käes hoiad.

See on tõesti üllatav, mida me meditsiini ajaloost võime leida. Läbi sajandite on kõrvalekalletega inimesi põletatud nõidumise pärast, omandi pärast on rakendatud eksortsismi, isoleeritud hulluse pärast, piinatud eneserahulduse (masturbeerimise) hulluse pärast, psühhooosi puhul on rakendatud psühhiaatriat, teostatud skisofreenikutele lobotoomilisi operatsioone. Kui palju neist patsientidest oleks kuulunud, kui kohalik arst oleks neile öelnud, et nende ainuke mure on suhkrupohmelus?!

Dr George J. Georgiou, Ph. D.

Toidu ja ravimite administratsioon pole neile väidetele oma hinnangut andnud. See informatsioon ja need tooted pole mõeldud ühegi haiguse diagnoosi, ravi või preventsiiooni jaoks. Kõikide tõsisemate tervisehäda puhul konsulteerige kvalifitseeritud arstiga.

Toimetajalt: See artikkel on toimetatud ja tehtud väljavõtete põhjal raamatust "Sugar Blues" ["Suhkruga pohmelus"], (c) 1975 William Dufty. Põhiliselt on kasutatud peatükke "Usk suhkrusse", "Surnud koerad ja inglased" ja "Mida ütlevad spetsialistid". Raamatu avaldas algselt: Chilton Book Company, Padnor, PA, USA. Warner Books, Inc., NY, kes avaldas raamatu 1976 ja 1993 aprillis, kuid niipalju kui meie asjast aru saame, on raamat läbi müüdud ja autor William Dufty on surnud. [2005 sept seisuga on raamat Amazonist saadaval, tõlk].

Väljavõte: Nexus Magazine, Volume 7, Number 1 (December 1999 - January 2000). PO Box 30, Mapleton Qld 4560 Australia.

VALGE SUHKUR TAPAB SIND AEGLASELT JEHOVN BUCKNER

Tahan kohe alguses selgitada, et see on lõpmatu teema, sest ilmnes, et tegu on ühe enim uuritud teemaga millega olen kokku puutunud. Esialgu soovisin läheneda suhkru teemale tervise seisukohalt, kuid see viis mind ajaloo juurde, täpsemalt küsimuseni, mis rolli mängis suhkur Aafrika inimeste orjastamisel. Enne kui räägin kuidas toimib suhkur meie kehale, räägime lähemalt, kui kaugemale võib viia aplus selle narkootikumi järele.

Esiteks ja kõigepealt tsiteerin *Aafrika holistliku tervise* autorit dr Imhotep Llaila Afrikat: "*Valge suhkur on magus, see on imeline, see on hea, kuid sellegipoolest on see narkootikum!*" Eurooplaste alatute tegude tõttu liigitatakse suhkur teadlikult samasse kategooriasse looduslike suhkrutega, mis esinevad näiteks suhkrupedis või suhkruroos. Me ei räägi looduslikest suhkrutest vaid rafineeritud suhkrust – nagu seda valget kristalset ainet tegelikult nimetatakse. *Sugar Blues (Suhkrupohmelus)* autor William Dufty: "*Suhkur pole midagi muud kui kemikaal. Võetakse suhkrupedi- või suhkruroomahl, siis tehakse sellest siirup, seejärel rafineeritakse pruuniks suhkruks ja lõpuks kummalisteks valgeteks kristallideks.*"

Valge suhkur ehk rafineeritud sahharoos on kõrgrafineeritud süsivesik, mida tehniliselt nimetatakse *drug* (narko, uimasti, erguti, arstirohi). Rafineeritud suhkur on *drug*. Kui me vaatame selle definitsiooni Websteri sõnaraamatust, siis loeme: "(1) Aine, mida kasutatakse rohuna haiguse raviks; (2) Narko, mis nüristab meeled". Kui sa vaatad seda ühiskonda ja eliidi vajadust masside "kontrollimiseks", siis sa märkad, et see on neil kõige tapvam relv.

SUHKUR: SEOS AAFRIKLADE ORJASTAMISEGA

Dr Afrika räägib valgest suhkrust, mida kasutati Aafrika inimeste orjastamiseks. Rafineeritud sahharoos mitte ainult ei orjasta keha sisemisi organeid, ei destabiliseeri meie sisemist biokeemilist tasakaalu, röövides meie kehalt olulised vitamiinid ja mineraalid, vaid selle tarvitamine oli üks põhjustest, mis viisid meie esivanemate orjastamiseni.

Suhkrul on sõltuvust tekitav maitse ja sõltuvusest tuleneb aplus. Looduslikud suhkrud, mida leidub mandlites, kastanites, kreeka pähklites, pistaatsiapähklites, õuntes, viigimarjades, viinamarjades, oliivides, odras, nisus, rukkis, hirsis, kurkides, melonis (arbuusis), jaanikauntes, müntides, sibulates, küüslaugus, läätsedes, sinepis, zenzennis ja mees, on olemas olnud sama kaua kui inimesed, kuid rafineeritud sahharoos loodi alles hiljuti. Suhkrupedi kasutamine ilmnes esmakordselt 600 e.m.a. Ida-Indias ja seda näriti. 325 e.m.a uuris Aleksander Suure määratud admiral Nearchuse armee ida-hindusid. Siis puutusid kreeklased esmakordselt kokku sellise suhkruga, kirjeldades seda kui mee kasvamist peetides ja roos. Mitmed Induse oru elanikud tegid sellest hapendatud jooki. Dufty järgi: "*Mõnikord nimetati seda „India soolaks” või „meeks ilma mesilasteta” ja seda imporditi väikestes kogustes tohtu raha eest. 300 e.m.a. kasutasid kreeklased seda ravimina ja 600 e.m.a. tunti Pärsias suhkrut imerohuna katku vastu. Pidage meeles, et ma räägin suhkrust, mida kuumutati, rafineeriti ja siis tahkestati suhkrupedi mahlaks, mitte aga valgest pulbrist, millest on eemaldatud kõik looduslikud elemendid.*"

Umbes 600 m.a.j. võimaldasid Pärsia empiiris Djondisapouri ülikooli uuringud suhkrupedi mahla tahkeks rafineerida, ilma et see oleks hapnema läinud. Pärlased hakkasid kasvatama suhkrupeti, avades ukse ülemaailmsele kaubavahetusele. Hiinlased importisid Bokharast pätsikesi, mida kutsuti "kivi-mesi". Bokharas õpiti seda vedelikku koorima ja piima lisand andis sellele lõpliku valge värvuse. *Toidu ajaloo* autor Reay Tannahill: "*Rooma kirjanik Discorides annab sellele uue nime saccharum (hiljem nimetatakse sahhariiniks), kirjeldades seda järgmiselt: „...tahke mee liik, mida kutsutakse saccharum ja mida leidub peetides Indias ja Arabia Felixis; konsistents on nagu soolal ja on hammaste all rabe”.* Sel

ajal peeti suhkrutükki haruldaseks ja kalliks imerohuks, mille järele oli suur nõudlus surmava katku ajal. See nimi muutus hiljem *khand*’ks ja lõpuks sai sellest inglise sõna *candy* (komm).

Peale islami(usu) tõusu muutus suhkur võimsaks poliitiliseks altkäemaksu/pistise mooduseks, mille nimel paljud inimesed müüsid maha oma hinge. Siin tuli mängu ahnus. Kemeti (iidne Egiptuse nimi) vallutanud Euroopa sissetungijad leidsid, et nende saadikud Kemeti õukonnas olid korrumpeeritud suhkru tarbimisega ja nende poolehoid oli võidetud kallite vürtside ja suhkru altkäemaksuks pakkumisega.

130 m.a.j. saatis paavst Clement V teele kristlikud ristosõdijad (kindlasti mäletad ajaloost Constantinust ca 1000 m.a.j., kes rüüstas kohalikke külasid ja sundis inimesi valima „kristlust või surma“). Nende strateegia võttis kokku Dufty: *"Sulta maal Aafrikas kasvab suhkur suurtes kogustes ja sealt saavad sultanid palju sissetulekuid ja makse. Kui kristlased vallutaksid maa, siis see põhjustaks sultanile suuri kahjusid ja samal ajal oli kristlus täielikult varustatud Küprose kaubaga."* Järgnes seitse sajandit piinamist, jättes maha orjanduse, genotsiidi ja organiseeritud vägivalda.

"Tahtmisest sai vajadus. Aplus oli loonud vajaduse. Suhkur ja orjus olid muutunud lahutamatuks. Seetõttu kaitsti neid mõlemaid." – William Dufty "Suhkrupohmelus"

MAGUS MÜRK

Suhkur on tähtsate toitainete baaselement. Suhkruroog sisaldab 14% mikroelemente, mineraale ja vitamiine, lisaks ka klorofüllit. Suhkur, mida me ostame supermarketitest isiklikuks tarbimiseks, on üles soojendatud kriidipiimas, nõnda et kaltsium ja proteiinid eralduvad. Segu muutub aluseliseks ja seega hävitab kõik vitamiinid. Teises faasis segatakse suhkur happelise kriidiga, CO₂-ga, SO₂-ga ja lõpuks NaC₂-ga. Seda segu kuumutatakse ja jahutatakse mitu korda, seejärel kristalliseeritakse ja tseentrifuugitakse.

Selline "surnud" ainehulk töödeldakse veel kemikaaliga Sr(OH)₂. Järgnevalt jõuab see rafineerimisse, kus järje võtab üle kriit-süsinikhape (chalk carbon acid), et ainet puhastada. Tume värvus kõrvaldatakse väävelhappe (H₂SO₄) lisamisega ja siis see filtreeritakse kondisõe abil. Lõpuks lisatakse *Indathrenblue* värvi ehk väga mürgist ultramariini.

Selle aine, mida sa võid osta poest "puhta peedi" suhkruna, suhkrukuubikutena, kommidena jne keemiline koostis on C₁₂H₂₂O₁₁. Kõik eluandvad ja kaitsvad jõud on hävitatud. Sel ainel, mida nimetatakse suhkruks, on aatomtihedus 98,4% - 99,5%. Selline tihedus kuulub mürkide kategooriasse. Selline tööstuslik suhkur ärritab limaskesti, kudesid, näärmeid, veresoone ja seedekulglat. Valge suhkur pidurdab soolte peristaltilist (toidu edasitõukamise) funktsiooni ja nõrgestab immuunsüsteemi. Valge suhkur hävitab närvirakke ja tõstab keha sisemist temperatuuri.

Hammaste kude kannatab rõhku 7 atm. Tööstuslik suhkur tõstab osmootilise rõhu 34 atm-ni. Hambaemail on kõige kõvem aine inimese kehas, ka luud on kõvad. Me oleme leidnud hambaid, mis on maal olnud 100000 aastat ja ikka paistavad puutumatusena hoolimata kuumast, külmast, vihmast, lumest, bakteritest jms. Kuid valge suhkur on võimeline hävitama hambaemaili tundidega, tungides läbi hamba koe nagu nael ja murendades seda. See, mida loodus pole suutnud teha aegade algusest saadik, selle on inimkond saavutanud ajakuluta. Inimene on ainuke olend, kes hävitab oma toidu toiteväärtuse enne söömist.

Huvitav on Taanist pärit uurimuse tulemus, milles on näidatud diabeedist põhjustatud surmade arv 100000 elaniku kohta ja suhkru tarbimine inimese kohta aastas:

Aasta	Surmad	kg/aasta
1880	1.8	13.5
1911	8.0	37.6
1934	19.1	51.3
1955	34.3	74.7
1975	78.6	81.8

USA elanikkond saab 25% oma kaloreid suhkrust. 1870. oli diabeet praktiliselt tundmatu. 1880. aastal oli USAs suhkru tarbimine 18 kg, 1927. aastal 70 kg, 1950. aastal 101 kg inimese kohta aastas. Hoolimata sellest toidavad tänapäeval ka vähihaiglad ja lastehaiglad oma patsiente ebaloomuliku toiduga: konservidega, valge suhkruga, valge nisujahuga jne, tehes seega parima, et toita oma patsientides vähki ja teisi haigusi.

Tervis võib tulla vaid siis, kui võtame vastutuse oma keha, meele, hinge ja keskkonna eest enda peale. Usk ilma tegutsemiseta on surnud, samamoodi nagu toit ilma elujõuta on surnud.

Seos suhkruga ja ajurammu vahel

Üldiselt on teada, et suhkur (st looduslik suhkur) on põhiline toit ajule. Mida võime õppida suhkruga kohta seda iga päev süües?

On ütlemine, et meie nii-öelda tsiviliseeritud ühiskond ei kasuta oma intelligentsust. Kuidas võime seda tõestada? Saksa haridusministeeriumil on statistika oma maa kohta. 1890 ja 1940 vahel märgati intellekti kadu 10%. See tähendab, et üldine võimekus langes 1/6 võrra ja andekate arv vähenes poole võrra. Kontrastiks – vaimselt aeglase isikute arv kolmekordistus, vaimselt alaarenenute arv neljakordistus ja poolidioote oli võrreldes renessansiajaga kolmkümmend korda rohkem. Oma intellekti kaotamine on samaväärne surmanuhtlusega.

Meie vana-vana-vanavanematele peaksid meie tänapäeva niinimetatud intelligentset inimesed paistma suhteliselt nüride inimestena. Praegustel aegadel ei leia meie andekus väljakutseid. Loovaid tegusid loova väega teevad ainult vähesed. Algselt tegi inimestest inimese nende loov vägi.

Me näeme seda igal poliitilisel areenil, kui nõrgad ja ebakindlad on meie otsused; või teaduses, kus parandatud seade tuleb remondist tagasi palju halvemas seisukorras. Probleemid on suurenenud tööstusliku suhkruga ja tärklise tarbimisega. Algselt ergutati ja toideti aju puuviljasuhkruga. See annab ajule stabiilsuse ja struktuurse mõtlemisvõime.

Monokultuuride puuviljad, mida leotatakse putukatõrjemürkidega ja keskkonna toksiinidega, on aga väga kaugel heast toidust aju jaoks. Surnud suhkruga tarbimine kasvab astronoomiliselt. Aju variseb kokku, käitub hullumeelsena ja mõtlematult valge suhkruga mõju tagajärjel. See lisab oma panuse perekonnaprobleemidesse kaasa arvatud vägivald.

1970. aastal otsis USAs 40 miljonit inimest meditsiinilist abi oma emotsionaalsete häirete vastu. Pool USA elanikkonnast kannatab emotsionaalsete häirete ja vägivaldiga käes.

Suurtes linnades nagu London on 30 vaimselt alaarenenut iga 1000 elaniku kohta.

Näeme pidevalt langevat õppeedukust. Tihti vajavad isegi esimese klassi õpilased koduõpetajate abi. Saksa haridusministeerium mainib, et 1978 kannatas Hamburgis 2000st alla kuue aastastest lastest 55% tõsiste emotsionaalsete häirete all, 20% on kimpus anoreksiaga ja 20% unehäiretega. Kogu toidust, mida me sööme, on suhkur tapja number üks. Tähtselt, mida tarbitakse nüüdisaegses maailmas vähemalt sama palju, annab samuti oma panuse inimkonna intellekti segadusele ja kaotustele.

Intellekt ja tunded on väga lähedalt seotud. Pole üllatav, et meie ajal kannatab nii palju inimesi emotsionaalseid piinu. Aju käsutab kõike. Kui me hävitame aju, siis hävitame sisuliselt inimkonna, mis sõltub iga hetk meie ajupotentsiaalset.

On jahmatav, et võime leida suhkrut kõikjalt juba toitudesse panduna. Tööstuslikku suhkrut võime teiste koostisainete kõrvalt leida isegi kalakonservist. Kõik teised sama aatomtihedusega ained nimetatakse mürkideks, neid ei ole võimalik hankida ega tohi neid tarvitada ilma arsti ettekirjutuseta. Mõnikord kirjutatakse mürke välja haiguste raviks, kuid siis tarbitakse neid vaid mõni gramm.

Igal juhul on suhkru eesmärk inimkond hävitada – koos väärikuse ja loominguilusega. See on üks kõige kurjakuulutavamaid produkte, mis kunagi toodetud ja mida müüakse legaalselt.

Artikkel: M. A. Shelley-Smith, Queensland, AUSTRALIA aztec@launch.net.au

Rafineeritud suhkur nõrgendab immuunsüsteemi

Suhkur on tänapäeva toiduainete turul üks ohtlikumaid aineid. Jutt on sahharoosist, valgest kristallsuhkrust, mis on saadud rafineerimise teel (suhkru)roost ja (suhkru)peedimahlast, eemaldades sealt vitamiinid, mineraalid, proteiinid, kiudained, vee ja teised sünergistilised elemendid.

Valge suhkur on tööstuslikult toodetud kemikaal, mida looduses ei leidu ja seetõttu ei sobi selline aine inimesele tarbimiseks. Teised suhkrud, nagu fruktoos (puuviljades ja suhkrus), laktoos (piimas) ja maltoos (teraviljades), on neutraalsed ained, millel on ka toiteväärtus. Toorsuhkur on jämedakoeline, pruun ja kleepuv, seda saadakse (suhkru)roomahla keetmisel ja see on tervislik toit, kuid sellist toorsuhkrut on läänes väga raske leida. Niinimetatud "pruun suhkur", mida müüakse supermarketites, pole midagi rohkemat kui rafineeritud suhkur koos väikese koguse roosiirupiga, et anda ainele värvi ja lõhna. Seegi ei ole see "tervisetoit".

Suhkur surub maha immuunsüsteemi. Suur suhkrukogus sunnib kõhunääret eraldama ebanormaalselt suuri insuliinikoguseid, mida on vaja suhkru lõhustamiseks. Insuliin püsib vereringes veel pikka aega pärast suhkru metaboliseerimist. Üks põhilisi kõrvalmõjusid on ajuripatsi toodetava kasvuhormooni mahasurumine. Kasvuhormoon on peamine immuunsüsteemi reguleerija. Igaühel, kes sööb iga päev suure koguse suhkrut, on kasvuhormooni kriitiliselt väikeses koguses ning sellest johtuvalt tegutseb ka immuunsüsteem puudulikult – see tuleneb pidevast insuliinikogusest veres. Lisaks, rafineeritud valgesse suhkrusse suhtub inimese immuunsüsteem kui võõrasse toksilisse ainesse selle mitteloodusliku keemilise struktuuri tõttu, kuid ka rafineerimise jäänukina tööstuslike lisandite tõttu. Kuna suhkur tekitab ebavajalikku immuunsüsteemi reaktsiooni ning samal ajal surub ise immuunsüsteemi maha, võib järeldada, et see nõrgestab immuunsüsteemi kaheteralise mõõgana. Suhkur on paljude haiguste põhjustaja ja ka taandarengu tingimuste tekitaja. Selle tarbimine võib kergesti põhjustada diabeeti ja see on ka üks tagurlikumaid tegureid, mis tööstuslikus läänes on levinud lausa epideemiana. Kuna suhkur on "toitainevaba", siis peab keha suhkru metaboliseerimiseks "laenama" puuduvad vitamiinid, mineraalid ja teised sünergistilised toitained oma kudetest. Suur suhkrutarbimine põhjustab pidevat toitainete eemaldumist kehast. Nüüdisaegsed uuringud tõestavad, et suhkur ei põhjusta hambaprobleeme mitte niivõrd välisest kontaktist hammastega, kuivõrd laastab neid seespidiselt – imedes hammastest välja kaltsiumi. Suhkur tühjendab keha kaaliumi ja magneesiumi tagavarasid, mida on vaja normaalseks südamegevuseks ja on seega põhiline tegur südamehaiguste juures.

Keha toitainetest tühjaksimemine põhjustab suurt isu ja sööma-pummelunge, kuna keha otsib võimalust taastada toitaineid, mille suhkur on "varastanud". Enamik inimesi tarbib oluliselt rohkem suhkrut kui nende keha suudab energiaks tarvitada. Kui see juhtub, siis

muundab maks liigse suhkru triglütseriidiks ja ladustab selle rasvana või toodab kolesterooli suhkru kõrvalainetest, ladustades selle veenidesse ja arteritesse. Suhkur on seega peamine tegur ka rasvumise ja ateroskleroosi tekkimisel. Suhkur on sõltuvust tekitav aine. Raamatus *Sugar Blues* kirjutab William Dufty: "Erinevus suhkru- ja narkosõltuvuse vahel on ainult intensiivsuse astmes."

Suhkru tarbimise äkiline lõpetamine toob esile võõrutusnähud, mis esinevad ka narkootiliste ainete puhul – väsimus, roidumus, depressioon, tujukus, peavalud, liigesevalud. Suhkru sõltuvuslikku iseloomu näitab selle tarbimise hulk USAs – keskmiselt 60 kg inimese kohta aastas, 150 grammi päevas. Niisugust kogust võiks nimetada aine liigtarbimiseks.

Enamik inimesi isegi ei adu, kui palju suhkrut nad iga päev tarvitavad, sest seda on palju peidus teisteski toiduainetes. Tavaline 340grammine limonaadipurk sisaldab näiteks üheksa teelusikatäit rafineeritud valget suhkrut. Suhkru tarbimine USAs on nii kõrge, et see põhjustab isegi sotsiaalseid probleeme, eriti lastel, kellel esineb seetõttu käitumishäireid ja õpiraskusi. Hiljutistes dr C. Keith Connors'i uuringutes Washingtoni lastehaigla patsientide põhjal tuvastati "hävitav" seos suhkru ja süsivesikute (hommikusöögihelbed, koogid, biskviidid) koostarbimisel ning vägivaldsel käitumisel, ülepingetel ja õppimisraskustel. Teistes uuringutes märgati, et pidev vägivald vanglates vähenes märkimisväärselt kui sealsetest toitudest eemaldati rafineeritud suhkur ja tärkliis. Singapur keelustas 1991. aastal kõikides koolides ja noortekeskustes suhkruisaldusega limonaadide müügi, põhjendades seda suhkru ohtlikkusega laste vaimsele ja füüsilisele tervisele.

Kui sul või su lastel on suur magusaisu, siis oleks parem süüa mett, (suhkru)roosiirupit või odralinnaseid – need pole mitte ainult magusad, vaid ka toitaineid sisaldavad ja terapeutiliselt kasulikud ained.

Allikas: Daniel Reid (<http://www.hps-online.com/foodprof1.htm>)

Märkus: Liigest magusaisust aitavad lahti saada kroom koos vanaadiumiga. Parimad kroomi toidulisandid täna on kroompärm ja kroomnikotinaat. Vanaadiumi toidulisandiks sobib hästi vanaadiumsulfaat.