

7. NODAĻA

CUKURS, SALDUMI U. C.

Jūs jutīsieties šokēts, atklājot, kādu ietekmi graudu un citi cieti saturoši produkti atstāj uz cilvēka organismu. Šī nodaļa par cukuru un saldumiem nebūs tik šokējoša. Daudzi cilvēki ir sākuši izprast to, ka cukurs, konfektes un līdzīgi saldumi ir patiesi kaitīgi. Diabēts ir kļuvis par tik lielu apdraudējumu bērnu un pieaugušo veselībai, ka aicinājumi pārtraukt šo produktu lietošanu ir dzirdami visai bieži.

Tomēr šķiet, ka brīdinājumi iet pa vienu ausi iekšā, pa otru ārā, neradot nekādu patiesu briesmu izjūtu tik ilgi, līdz diabēts vai kāda cita līdzīga vaina nekļūst par realitāti.

Kad jūs ēdat cukuru jebkurā veidā – pamatēdienā, saldaļos ēdienos vai dzērienos –, tas organismā sadalās, rezultātā izveidojot etiķskābi, ogļskābi un spirtu.

Etiķskābe ir stipra, postoša skābe – to pat lieto, lai nodedzinātu no ādas kārpas. Ja jau tā spēj tik postoši iedarboties uz ādu, tad mēģiniet iztēloties tos postījumus, kas tiek nodarīti maigajām gremošanas trakta gļotādām. Etiķskābes iedarbības efekts ir ļoti izteikts tāpēc, ka tā dziļi iespiežas organismā. Tai ir tieksme reaģēt ar taukiem nervu audu tīklos, tādēļ tā paralizējoši iedarbojas uz nerviem.

Spirts ir tikpat kaitīgs un pat vēl postošāks, jo kalpo par šķīdinātāju tiem ķermeņa elementiem, kuri šķīst tikai spirtā un ir grūti atjaunojami. Tam ir tendence lielākā vai mazākā mērā izpostīt nieru audus. Tas ietekmē nervus, kuri ir cieši

saistīti ar smadzenēm, un pakāpeniski grauj redzes, koncentrēšanās un kustību funkcijas.

Kad mēs ēdam cukuru vai arī dzeram to saturošus šķidrumus, piemēram, “vieglos dzērienus”, tad ļoti negatīvi ietekmējam savu aizkuņģa dziedzeri. Šis ir visaktīvākais no mūsu gremošanas trakta dziedzeriem, novietots divpadsmitpirkstu zarnas jeb tā sauktā otrā kuņģa apvidū. Aizkuņģa dziedzera izvadkanāls atveras šajā zarnā. Caur šo izvadu aizkuņģa dziedzera ievada divpadsmitpirkstu zarnā nepieciešamās gremošanas sulas, kas ļauj mums sagremot vairāku veidu barību vienā un tajā pašā laikā. Kad mēs ēdam vai dzeram kaut ko, kas satur cukuru, aizkuņģa dziedzerim rodas pārslodze, un tas var radīt dažādas problēmas. Cukurs ir “miris”, apstrādāts produkts, un tieši tādēļ organismā rodas daudz dažādu traucējumu un slimību. Pareizi būtu teikt, ka cukurs organismā ir zāles, kuru pārmērīga lietošana agri vai vēlu noved pie tādas pašas deģenerācijas, kādu rada pieradums pārmērīgi lietot zāles.

Runājot par cukura postošo iedarbību, es ar to domāju rūpnieciski ražoto produktu. Šajā kategorijā mēs ietilpinām balto un brūno cukuru, jēlcukuru un jebkura cita veida apstrādātus produktus, tostarp melasi, sīrupus un kļavu cukuru. Tie visi ir tikuši apstrādāti augstā temperatūrā. Baltais cukurs ir kaitīgākais un destruktīvākais no visiem, jo tas parasti ir “rafinēts”, izmantojot sērskābi.

Vienīgie cukuri, kuriem ir kāda vērtība cilvēka organismā, ir dabiskie cukuri, ko satur neapstrādāti augļi un, bez šaubām, medus. Visi augļi un daudzi dārzeņi svaigā veidā satur dabisko cukuru, ko pazīstam kā augļu cukuru jeb fruktozi.

Starp citu, rūpnieciski ražotais cukurs ir kaitīgs zobiem. Cilvēki, kuriem bērnībā bijis ļauts ēst daudz jebkura veida

saldumu, var daudz ko pārmest saviem vecākiem vēlākos gados, kad zobi sāk tiem sagādāt nopietnas problēmas. Piemēram, sastrutojumi nerodas paši no sevis. Tie ir nepārtrauktas, lēnas smaganu un zobu deģenerācijas procesa rezultāts, savukārt to ir radījusi pastiprināta cukuru un cieti saturošu produktu lietošana iepriekšējos gados.

Reiz Losandželosā kāda dāma ar strutojošām smaganām lūdza man padomu. Viņa bija viena no manām regulārajām studentēm. Manas zobu kopšanai veltītās lekcijas laikā viņa piecēlās kājās un pastāstīja mums, ka viņai nākamajā dienā ir norīkojums pie zobārsta, lai izrautu sastrutojušu zobu. Viņa vaicāja, ko es darītu viņas vietā. Es teicu, ka pārtrauktu savus zobārsta apmeklējumus un tā vietā veiktu vienu kārtīgu resnās zarnas skalošanu – protams, pie prasmīga speciālista. Kad es satiku viņu pēc diviem gadiem, viņa pastāstīja, ka toreiz patiešām tā arī izdarījusi. Pēc zarnas skalošanas viņas zobu sāpes drīz vien pārgājušas un abscess pilnībā likvidējies. Bez šaubām, tas bija tikai dabiski, jo abscess bija ķermeņa mēģinājums izvadīt atkritumvielas no organisma. Līdzko zarnu trakta beigu daļa tika pilnībā iztīrīta, indes atrada savu ceļu ārā no ķermeņa caur šo dabisko kanālu, nevis lauzās caur smaganām.

Cukurs ir kaitīgs ne tikai pats par sevi – lietots kopā ar jebkura veida augļiem, tas pazemina to vērtību. Augļi ir organisma attīrītāji, un pat tiem, kuriem ir skāba garša, organismā ir sārmaina reakcija – protams, ja tie ir gatavi. Ja tomēr cukurs tiek pievienots, augļu ķīmiskā aktivitāte tiek pilnībā izmainīta un tie organismā sāk aktīvi veidot skābes.

Es gribētu, lai jūs rūpīgi apdomātu šo informāciju un saprastu to, kāpēc aicinu pilnībā izvairīties no visiem rūpnieciski ražotajiem cukuriem, kā arī tos saturošajiem pārtikas

produktiem un dzērieniem, konfektēm un citiem saldiem našķiem.

Ja jums rodas nepieciešamība pēc saldumiem, tad lietojiet medu, kas ir izsviests no šūnām, nelietojot pārmērīgu karstumu. Medus ir tūlītējai lietošanai gatavs saldums, ko var ēst ar jebkuru augli vai citu ēdienu.

Kad man rodas kāre pēc kaut kā salda, es ēdu dateles, viģes, rozīnes vai citus augļus, kas ir bagāti ar dabiskiem cukuriem.

Kad man tiek piedāvāta konfekte, es to neņemu, jo zinu, ka, ēdot saldus našķus un konfektes, mēs tikai kaitējam pašī sev. Vēl vairāk – ja mēs tos ēdam, tad beigu beigās izrādās, ka apmierinājuma sajūta, ko rada saldumu lietošana, patiešām nav īstais ceļš, lai **kļūtu jaunāks**.

Mēs bieži dzirdam par treneriem, kuri dod atlētiem cukuru tieši pirms atbildīgiem startiem. Šādas rīcības mērķis ir iedot cilvēkam ārkārtas enerģijas devu. Šajos gadījumos ne treneris, ne sportists nesaprot, kas notiek pēc tam, kad cukura “enerģētiskā” ietekme ir beigusies. Tad atlēts ir pilnībā izsmelts un pasākuma beigās nereti sabrūk bez spēka. Tā iemesls ir tāds, ka organismam ar mākslīga stimula palīdzību kā ar pātagu tiek “uzdzīta” aktivitāte; šis stimulds darbojas kā sprāgstviela. Un sprādziena sekas var būt postošas.

Pirms pāris gadiem es Austrumos apciemoju dažus draugus, kuru māja atradās upes krastā; upē koledžas studenti trenējās airēšanas sacīkstēm. Es iepazinos ar vienu no treneriem un ieteicu viņam, lai sacīkšu dienā tieši pirms starta viņš katram savas komandas loceklim iedod ēdamkaroti medus. Viņš tā izdarīja. Sacīkstes noritēja ļoti līdzīgi, bet, kaut arī otra – sāncenšu ekipāža uzvarēja par mata tiesu, tomēr visi tās dalībnieki pēc distances veikšanas burtiski sabruka, turpretī

visi pirmās komandas dalībnieki bija spējīgi paši atgriezties atpakaļ kluba telpās. Konkurējošās ekipāžas treneris bija iedevis katram savam sportistam 3 gabaliņus baltā cukura.

Pirms kaut ko norijam, liksim lietā savu prātu un intelektu. Apzināšanās un modrība ir biļete vienā virzienā ceļā uz to, kā kļūt jaunākam.