

Vă readuc aminte că într-altul din e-mail-urile anterioare v-am spus să nu uitați să consumați apă întrucât deshidratarea este unul din cei mai importanți promotori ai obeșiei, bolii și suferinței. Azi vă voi vorbi despre celălalt foarte important factor și anume: ZAHARUL.

Pentru cei care vor esența și nu au timp să absoarbă toate datele de mai jos iată rezumatul:

- Zahărul este un aliment esențial
- Prea mult zahăr înșă este daunător întrucât crează dependență, crește aciditatea, promovează inflamația, scade disponibilitatea oxigenului și e un factor major implicat în ateroscleroză, hipertensiune, diabet, obezitate, și lista poate continua (de exemplu până la 78, Dr V Frank: http://www.healthchecksyste.ms.com/Health_Reasons_to_Avoid_Sugar.htm).
- În USA se consumă acum peste 60 kg de zahăr pe an de persoană!
- Reduceți zahărurile simple (zahărul de masă și făinoasele) și ELIMINATI FRUCTOZA CONCENTRATA (high fructose corn syrup - HFSC).
- Metabolizarea fructozei produce 80% din efectele asupra ficatului pe care le produce alcoolul;
- Metabolizarea tuturor zahărurilor crește aciditatea în organism;
- Consumați alimente ce contin zahăruri complexe (legume, alge);
- Fructele sunt excelente în refacerea DUPĂ efort;
- Tratați-vă ficatul în permanentă ca să poată metaboliza zahărurile și toxinele asociate cu ingestia și digestia lui;
- Există tratamente naturiste care să ajute la reducerea dependenței și la creșterea eficienței în procesare zahărului și produselor zaharoase simultan cu reechilibrarea organismului;
- Lungimea acestui mesaj e direct proporțională cu importanța lui – nu pentru supraviețuire ci pentru vindecare și bunăstare

Acum 2000, 200 sau chiar 100 de ani zahărul era un aliment indispensabil supraviețuirii și buneii funcționări a corpului. **Toate celulele, tesuturile și organele folosesc zahărul ca sursă de energie.** Înșă atunci când a fost creat omul și s-a ajuns la creier, fiind așa de complicat de întreținut, Creatorul a mai simplificat lucrurile când s-a decis cu ce să funcționeze și probabil a zis ceva de genul “sa fie zahăr”! Și așa a fost. De fapt a zis ‘glucoză’ dar se pare că în „traducerile moderne” aceasta a fost înlocuită cu orice fel de zahăr. Singurul organ vital care converteste energia folosind numai glucoză dar nu își poate face rezerve este creierul. Deci **a consuma suficient zahăr (i.e. glucoză) este esențial supraviețuirii și buneii funcționări a sistemului nervos.** Glucoza este prezentă în aproape toate produsele NATURALE și organismul menține un control eficient al ei prin reglarea absorbției intestinale și celulare, a metabolismului în ficat și prin secreția de insulină din pancreas. Retineți deci: **si ficatul și pancreasul sunt necesare și trebuie ajutate ca să putem utiliza zahărul în mod corect și eficient.**

Doar că acum aceste organe sunt supuse unui stres crescând deoarece **consumul de zahăr a crescut exponențial.** În secolul XVIII se consumă (în America) un pic sub 2 kg (4 lb) pe an, în sec XIX 8 kg (18 lb), la începutul sec XX 36 kg (90 lb) iar acum s-a ajuns la aproximativ 64 kg (142lb). Adică **peste 60 de lingurițe de zahăr pe zi, în fiecare zi!** În ce? În tot și toate. Și de ce? Unul din motive este dependența: cu cât se consumă mai multe dulciuri cu atât organismul vrea mai mult. Se consideră chiar că dependența de dulciuri e similară cu cea pentru morfină (datorită unui receptor comun în sistemul nervos). În plus, consumul de zahăr se asociază cu consumul de energie: cu cât organismul este angrenat într-un proces mai intens energetic cu atât se simte mai bine. Astfel se accentuează dependența de zahăr.

Există mai multe feluri de zahăruri (carbohidrați în termeni chimici) și nu toate sunt echivalente. În general când ne gândim la zahăruri ne gândim la moleculele simple (glucoză, fructoză, galactoză) și la combinațiile lor. Odată absorbite aceste molecule trebuie procesate (metabolizate) pentru a fi utile în organism. Exceptând moleculele pastrate ca rezerve, restul zahărurilor **sunt transformate într-o multime**

de molecule acide. Iar neutralizarea acizilor consuma o multime de minerale alcaline care in cazul alimentelor naturale veneau chiar impreuna cu zaharul. Acum însă se consumă atat de multe produse rafinate incat aciditatea crescuta solicita din ce in ce mai mult rezervele organismului. Produsii toxici metabolici suprasolicită aproape toate procesele normale din organism agravand: durerea, inflamatia, tensiunea arteriala, reducera imunitatii, dezechilibrul in serotonina, adrenalina, colesterol, etc (http://www.healthchecksyste.ms.com/Health_Reasons_to_Avoid_Sugar.htm). In plus, **ce nu se poate consuma direct si imediat** se depoziteaza intr-o cantitate mica de glicogen iar restul **este transformat de ficat in GRASIME.** Asa incat chiar si fara a consuma grasimi, daca exista prea mult zahăr grăsimile sunt produse chiar de organism si, atentie, organul cel mai solicitat este (iarăsi) ficatul.

In trecut zahărul era asociat in general cu glucoza dar in ultimele decenii, **din motive financiare a crescut enorm consumul de fructoză.** Fructoza e principalul zahăr din miere si fructele dulci, coapte, care pe vremuri erau unul din cele mai bune deserturi si respectiv surse de energie pe termen scurt. Zahărul de masă (din trestie sau sfecla) contine o moleculă de glucoză si una de fructoză. Lactoza (zahărul din lactate) contine o molecula de glucoză si una de galactoză. Cunostintele de baza medicale si tot mai multe studii recenta sugereaza ca **prea multă fructoză este nocivă.** Cum fructele si mierea contin fructoză, care este „naturală”, de ce este nocivă cantitatea crescută de fructoză? Pentru că in general organismul poate regla prin mecanisme de biofeedback consumul si utilizarea glucozei dar nu si al fructozei. Astfel incat dacă se consumă mai multă fructoză organismul nu se poate controla si trebuie si să o accepte si să o prelucreze!

Fructoza:

- nu declanșează senzatia de satietate,
- nu stimuează productia de insulină (ca să se limiteze absorbtia),
- se transformă in grăsimi de 6 ori mai repede decat glucoza,
- crește productia de acid uric (care crește riscul de hipertensiune si leziuni vasculare),
- produce cam 80% din efectele alcoolului asupra ficatului, etc.

Si asa nu avem nici o sansa de aparare in fata excesului de fructoză la care suntem expusi, in general prin siropul conentrat din porumb (majoritatea modificat genetic in USA) (high fructose corn syrup – HFCS). Daca aceasta se intampla la sfarsitul unei perioade de efort intens, cand e nevoie de surplus de energie, totul e OK. Dar dacă asta se intamplă la fiecare masă, la fiecare mancare sau bautură, **rezultatele sunt acumularea lentă dar continuă de grăsimi, acizi si neurotoxine.** Din punct de vedere al metabolismului, o bere sau o “soda” duc la aproape aceleasi efecte – mai puțin “abureala” mentală indusă de alcool. Asa că **atunci cand le cumparati copiilor un can de soda ganditi-vă că, exceptand efectele cerebrale, tocmai le-ati luat un can de bere.** Si ar trebui sa fie ilegal sa dai copiilor alcool!

Va rog sa cititi etichetele produselor pe care le folositi si mai ales le oferiti copiilor vostri si celor dragi. In USA chiar si painea si chechup-ul au ajuns sa aibă HFCS. Daca aveti timp vă incurajez si să urmăriti un video deosebit al Dr Robert H. Lustig, MD, Profesor de Pediatrie la Departamentul de Endocrinologie la Universitatea statului California din San Francisco. Vă oferă mult mai multe informatii documentate medical despre consumul de **fructoză si multiplele sale efecte negative: obezitate, boli cardiovasculare, decese!** Iar forma cea mai nocivă este cea care se absoarbe cel mai repede: bauturile indulcite cu HFCS. Nu avem nevoie de copii obezi sau cu ficat de alcoolici inainte de a-si fi trăit copilăria si a lua ei ei insisi deciziile despre ce să facă cu sănătatea si cu corpul lor. <http://www.uctv.tv/search-details.aspx?showID=16717>. De asemenea va puteti asocia miscării de a opri subventionarea si apoi a interzice HFCS initiată de Ivan Royster: <http://www.facebook.com/BanOfHFCS>

Desigur **există si zaharuri bune.** Cum am spus, cel care este absolut necesar este glucoza. Există însă si molecule mari si complexe de zaharuri care au roluri esentiale in protectia celulelor, repararea tendoanelor, ligamentelor, sau rănilor, pansarea membranelor, detoxifiere, neutralizarea metalelor grele, imbunătățirea răspunsului imun, etc. Sau chiar si numai pentru a forma fibrele nedigerabile care să mentină un tranzit intestinal normal. Cele mai bune surse naturale sunt **algele** (chlorella, spirulina, limu,

etc), legumele, aloe. Avantajul acestora este asocierea altor substante esentiale vietii: minerale, vitamine, aminoacizi esentiali, polifenoli antioxidati, etc. Este esential pentru vindecare si o viata sănătoasă să consumati cat mai mult din aceste produse ZILNIC. Unul dintre aceste zaharuri complexe care este in prezent studiat pentru efectele antioxidante si antiinflamatorii (deci a ajuta vindecarea după accidente si leziuni), a imbunătăti fluiditatea sangelui, si chiar a reduce adezivitatea celulara si productia de noi vase de sange (lucruri care reduc agresivitatea tumorilor) este fucoidan-ul, prezent in multe alge brune. Si cum extrasele lichide sunt cele mai usor de absorbit, puteti să beneficiati de toate aceste efect folosind zilnic Limu (www.thelimucompany.com/amrohealth), atat cat mai avem acces la alge care sa ne sustina si detoxifice pe noi si nu oceanul care devine din ce in ce mai poluat. 100 ml pe zi, pe stomacul gol pentru adulti, 50 ml pentru copii.

Ce altceva vă recomand: in afară de consumul de zahăruri naturale, complexe, este necesar ca toate enzimele si mineralele necesare metabolizarii zahărului sa fie furnizate din belsug. Cele mai importante af fi seleniu, magneziu, mangan, vitaminele B si coenzima Q10.

Ajutati-vă periodic (cel puțin de doua ori pe an) ficatul să se detoxifice. Cele mai bune perioade ar fi primavara si toamna, in timpul posturilor mari. Spre exemplu folositi Liver Cleanse (<http://www.mynsp.com/amrohealth/product//guide.aspx?stockNum=1010>) sau un produs similar.

Reduceti presiunea fizică asupra organelor interne printr-o greutate normală, respiratii profunde, abdominale si exercitii care să mobilizeze musculatura abdominală si să promoveze mobilitatea coloanei toraco-lombare (de exemplu exercitiul pisicii).

Programati-vă de o dată sau de două ori pe an la un medic naturist (durează cam o oră la noi la cabinet) care poate să testeze circuitele neuro-vegetative care asigură coordonarea organelor interne. Este necesar să asigurăm comunicarea între organe si sistemul nervos si hormonal pentru că numai asa se reglează functionarea tuturor părțicelilor organismului. Puteti să luati cele mai bune suplimente din lume – dacă celulele/organismul nu stiu ce să facă cu ele nu veti obtine rezultatele dorite. Tratamentul la cabinet este scurt reechilibrant si veti primi o dietă pentru a controla metabolismul. Atentie, dieta presupune consum de carne rosie săptămanal.

In sfarsit, reduceti stresul mental si emotional (avem si aici remedii naturiste). Creierul este cel mai mare consumator de energie pe unitatea de masă si dacă este stresat trimite mesaje de urgentă pentru a primi mai multă energie (deci si zahar) indiferent de situatia restului organismului! Si dacă metodele simple: rasul, plansul, oftatul, căscatul si gemutul nu sunt suficiente utilizati meditatiea, rugăciunea, si exercitiile de echilibrare cerebrală ZILNIC.

Dr M

NOTA: Informațiile prezentate sunt bazate pe educatia si experienta mea personală si sunt doar atat: informatii. Puteti transmite mai departe in mod liber aceste informatii, atata timp cat nu denaturati continutul, nu-l folositi ca spam, sau în general nu faceti ceva ce stiti ca nu ar trebui sa se facă.

--

Marius Hossu M.D., D.C.

Health by Hands

www.healthbyhandswellness.com

2510 Little Road, Arlington, TX 76016

Center for Education, Research and Health International

www.erahi.org

6808 Curtis Rd, Colleyville TX, 76034