



## MÂNCAREA UCIGAȘĂ

Un studiu despre securitatea alimentară dat publicității în Franța spune că jumătate din produsele alimentare din România sunt infectate cu substanțe cancerigene de tip „**aflatoxină**”. Aceasta nu poate fi distrusă prin fierbere sau prin metabolism. Fenomenul infectării alimentelor cu aflatoxine în țările din sud-estul Europei e cunoscut de specialiștii occidentali de peste 15 ani și este numit „sindromul balcanic”. Aportul de E-uri poate face ca un salam să conțină doar 5% carne.

În anul 2004, în România exploda un scandal legat de importarea unui lot de boia de ardei (paprika) din Ungaria, infectat cu aflatoxină. Produsul a fost retras imediat de pe piață, dar nimeni nu a fost sancționat. Aflatoxina este o substanță cancerigenă, produsă de ciuperci microscopice, care infectează alimentele depozitate în condiții precare. Cel mai des este întâlnită în cafea, arahide, porumb, alune și condimente. Microorganismele mai sus menționate produc mai multe tipuri de toxine, din care cele mai periculoase sunt aflatoxinele, acestea fiind la rândul lor de mai multe tipuri. Scandalul părea să se fi ivit din neant, până la acea dată în România nu se auzise nimic despre ciupercile cu pricina. Despre ce este vorba? Povestea a început în 1960, când în Anglia au murit în câteva luni 2000 de curcani. Fermierii au intrat în panică și au cerut biologilor să afle care e cauza dezastrului. Din aproape în aproape, s-a ajuns la concluzia că toate păsările fuseseră hrănite cu turte de arahide provenite de la un singur depozit și că toate muriseră din cauză că li s-au blocat rinichii. După un timp, a fost găsit vinovatul: o ciupercă microscopică. Aceasta se dezvoltă în mediile umede și închise și secretă o substanță toxică pentru organism. Mai mult, **toxina nu poate fi distrusă prin fierbere sau prin metabolism**. Astfel, un animal care a mâncat porumb infectat transmite toxina mai departe la omul care consumă carnea animalului sacrificat. Occidentalii au luat imediat măsuri, în sensul că au dezvoltat o adevărată industrie a depozitării, diferită pentru fiecare produs în parte. Un astfel de sistem de protecție în alimentația publică, numit HCCP, a fost preluat de la specialiștii NASA, care îl inventaseră pentru securitatea cosmonauților. Concomitent, au adoptat o serie de măsuri legislative care să protejeze piața alimentară de produsele infectate cu toxina ucigașă. Fenomenul e în continuare studiat de specialiștii occidentali, majoritatea țărilor lumii fiind monitorizate din acest punct de vedere, acest lucru producând efecte economice pentru cei ce încalcă legislația securității alimentare.

Un studiu numit „Siguranța alimentară”, publicat în anul 2002 în revista franceză *Științe și tehnici alimentare*, arată că România se află printre țările infectate cu micotoxine. Din produsele autohtone analizate de francezi, **jumătate** musteau de asemenea substanțe ucigașe. Capitolul „România” din acest document se intitulează „Studiile Dutton – 1996”, iar oamenii de știință occidentali situează țara noastră în zona afectată de ceea ce ei au numit cu 15 ani în urmă „sindromul balcanic”. Încă de atunci se știa că populațiile României, Bulgariei și țările fostului spațiu iugoslav consumă cereale puternic infectate cu ciuperci producătoare de micotoxine de tip „aflatoxină”, în special cele care atacă rinichii. De ce? În timp ce țările dezvoltate și-au creat tehnologii avansate pentru depozitarea alimentelor pentru a preveni îmbolnăvirea populației cu micotoxine, țările sărace, printre care și România, nu au investit

nimic în acest domeniu. Dacă într-un siloz pentru cereale din Olanda, de exemplu, chiar și aerul este filtrat pentru a evita orice infectare a produsului alimentar, în țările mai înapoiate, cum ar fi cele din America Latină și Europa de Est, principala problemă a depozitării sunt șoarecii și șobolanii, restul fiind considerat nesemnificativ, pentru că nu omul era scopul în sine, ci producția. Revenind pe plaiuri mioritice, la noi nu s-au făcut asemenea studii și nu s-a spus un cuvânt despre legătura dintre alimentele de pe piața românească și aflatoxine. **Singurele date despre noi înșine ni le dau occidentalii, care afirmă că cel puțin jumătate din hrana pe care o punem zilnic pe masă conține substanțe cancerigene de tip aflatoxină.**

Limitele de la care micotoxinele devin periculoase sunt de ordinul micro sau nanogramelor pe kilogram corp pe zi (miime de gram sau milionime de gram), în funcție de tipul toxinei. Dacă organismul uman primește mai mult decât atât, ceea ce la noi se întâmplă zilnic, micotoxinele atacă materialul genetic, făcând posibilă apariția cancerului, în special la ficat. De asemenea, poate determina apariția malformațiilor la nou-născuți. Cei mai afectați sunt bătrânii, copiii, femeile însărcinate și persoanele bolnave. Comisia Națională pentru Securitate Biologică cunoaște foarte bine fenomenul, dar deocamdată nu a putut face altceva decât să pună în acord legislația românească cu cea europeană. Restul va depinde de banii investiți în infrastructura agricolă. Și, din păcate, problemele legate de calitatea alimentelor nu se opresc aici.

În urmă cu trei ani, angajații Administrației Cimitirelor și Crematoriilor Umane au adus la cunoștința conducerii instituției că se confruntă din ce în ce mai des cu niște cazuri ciudate de **mumificare a cadavrelor**. Din lipsă de spațiu, în cimitirele bucureștene se practică deshumarea la 7 ani a osemintelor pentru a fi reînhumate la picioarele unui alt decedat al familiei. Surprinzător, cadavrele nu mai putrezesc. Ce să fie, ce să fie? Răspunsul l-a dat dr. Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare: „Povestea are o cuprindere mai largă. Specialiștii europeni în alimentație au fost sesizați în anii '90 de faptul că morții nu mai putrezesc și, în urma unor studii, s-a demonstrat că acest lucru se datorează consumului de conservanți sintetici, adică E-uri. Aceasta este explicația și la noi.” Altfel spus, românii mănâncă în fiecare zi alimente care conțin aditivi și conservanți alimentari. În ciuda faptului că specialiștii avertizează asupra consumului de E-uri, nimeni nu se poate feri de alimentele „îmbogățite” cu aditivi.



„Este bine să ne ferim de toate E-urile, dar mai ales de conservanții sintetici, de coloranții sintetici și de aditivii care accentuează gustul. Din păcate însă, nu prea mai există alimente care să nu conțină asemenea substanțe. Este o necesitate a industriei alimentare moderne. Fără conservanți nu putem avea mâncare în magazine dar, pe de altă parte, aceste E-uri sunt dăunătoare sănătății. Este un cerc vicios.

Produsele mai ieftine au întotdeauna mai multe E-uri, așa că aceia care țin la sănătatea lor ar trebui să mănânce puțin, dar bun. Ceea ce în România nu prea este posibil. Mai mult, din punct de vedere legal, controlul aditivilor este problematic. Dacă o firmă de mezeluri decide că rețeta produsului ei trebuie să conțină mulți aditivi, noi nu putem interveni. Astfel că nu trebuie să mire pe nimeni dacă într-un salam nu există decât 5% carne. Este dreptul producătorului să scoată pe piață rețeta pe care o dorește, adică ieftină și proastă, cu singura obligație să specifice conținutul pe etichetă. În ceea ce privește sindromul balcanic, știam de

aceste lucruri doar din cercetările făcute în Occident. **Aflatoxina atacă în special ficatul și rinichii.** De cele mai multe ori, nici măcar aceasta cerință de etichetare nu este respectată la noi”, ne-a declarat Gh. Mencinicopschi.

În paranteză spus, în România, este permisă utilizarea a peste 200 de aditivi alimentari. Printre cele mai periculoase E-uri sunt cele care dau gust, mai ales o puternică aromă de carne (E 621, E 634, E-635), cele folosite în produsele proaspete, chiar și în pâine, pentru a le conserva (E-210), coloranți folosiți mai ales la băuturile nealcoolice și la sosuri (E-102 - galben, E-129 - roșu). **In Europa, doi aditivi coloranți au fost interziși (E -231 și E-232), fiind catalogați ca pesticide, dar în țara noastră continuă sa fie utilizați.** Riscurile consumului de aditivi alimentari sunt multiple pentru sănătate, dar efectele nu apar imediat. Atunci când o persoană prezintă stări de oboseală, lipsă de concentrare, amețeli, dureri de cap sau balonări, se poate gândi, fără să greșească, că este urmarea consumului de aditivi și a alimentației proaste.

**Atenție la B.T.** – porumbul modificat genetic! În anul 2003, Comisia Națională pentru Securitate Biologică a descoperit într-un magazin din București un sirop obținut din porumb modificat genetic, pentru îndulcirea produselor de patiserie, produs importat în mod ilegal. Este primul caz de acest gen constatat în țara noastră. Sigur, avertizarea că siropul conține porumb „mutant” era trecută doar pe eticheta distribuitorului francez. Importatorul roman lipise peste ea o etichetă în limba autohtonă, unde evitase să treacă acest amănunt foarte important, deși legea îl obliga explicit la acest lucru. Mai mult, nimeni nu are voie să importe asemenea produse decât cu acordul Comisiei Naționale pentru Securitate Biologică (CNSB) , lucru pe care importatorii nu l-au făcut.



Concret, produsul alimentar avea culoarea maronie și era îmbuteliat în recipiente din plastic de 700 de mililitri. Pe eticheta principală scria că este un sirop pentru clătite, produs în SUA și adus în Europa de un distribuitor francez. Pe spate, o etichetă anunța cumpărătorul, în limba română, că lichidul maroniu conține sirop de porumb, apă, arome, conservant, colorant, caramel și acid citric. Dacă se desprindea acea hârtie, apărea eticheta originală, pe care scria, în limba franceză, cam același lucru, cu o deosebire: după „sirop de porumb”, francezii au deschis o paranteză în care au adăugat fraza: „siropul este obținut din porumb modificat genetic”. Amănuntul este foarte important în comerțul cu produse alimentare. Siropul a fost retras de pe piață după constatarea făcută de CNSB dar, în mod straniu, nimeni nu a fost sancționat.

Porumbul modificat genetic, prescurtat B.T., face parte din categoria „organismelor transgenice de generație I”, adică nu mai e porumb, ci o specie obținută din combinarea genelor plantei cu un microorganism, *Bacillus thuringiensis*. E un fel de bacterie mare cu frunze, care face popcorn. Pentru respectarea termenilor științifici, trebuie spus că organismele transgenice sunt mai mult decât mutații. Aceștia din urmă sunt specii naturale, asupra cărora s-a intervenit genetic pentru întărirea anumitor calități naturale. Adică nu se iese din cadrul natural al speciei. Organismele transgenice în schimb sunt mutații la pătrat, adică niște combinații genetice între diferite specii, în urma cărora apar specii absolut noi, pe cale artificială.

Cum s-a ajuns aici? Încă din anii '70, specialiștii în domeniul alimentației au ajuns la concluzia că terenurile agricole existente nu vor putea face față ritmului de creștere demografică și că omenirea se află în fața unei catastrofe prin înfometare. S-au căutat imediat soluții care mai de care mai ciudate. Una dintre ele s-a arătat a fi rentabilă: alimentele obținute prin combinații între genele mai multor specii aflate pe niveluri diferite ale evoluției. Cele mai mari investiții în cercetarea acestui domeniu au fost făcute în SUA. Aceste firme au studiat posibilitatea obținerii unor culturi modificate genetic, care să scadă costurile de producție. Așa a apărut prima generație de organisme modificate genetic.



S-a studiat o combinație de cartof cu genă de bacterie. Acest produs are formă și gust de cartof și este rezistent la boli și dăunători, adică nu mai are nevoie de erbicide și insecticide, eliminând multe cheltuieli de producție. Tot prin combinare genetică a fost obținut un tip de soia care rezistă la erbicidul universal anti-clorofilă. Acesta ucide orice plantă, mai puțin soia transgenică. Porumbul B.T., alt transgenic, este rezistent la viermele de porumb. Culturile acestei specii artificiale nu mai au nevoie de tratamente speciale împotriva dăunătorului. Cel mai recent și spectaculos produs al acestei generații OMG sunt roșiile transgenice pentru zonele foarte reci, care au fost combinate cu gene ale unui pește. Această roșie nu are nici un fel de probleme cu frigul, crește în câmp deschis, în condițiile unei veri de scurtă durată și dă o recoltă foarte bogată.

Exista însă și organisme modificate genetic din generația a 2-a, deocamdată în faza de studii teoretice, care vor intra pe piață peste câțiva ani. Un exemplu: orezul modificat genetic din generația a 2-a va avea componentele nutritive de cereală, dar și pe cele de carne. Produsul e gândit pentru țările slab dezvoltate, unde populația se hrănește aproape exclusiv cu orez, lucru care duce la subnutriție. Aceste populații vor continua să mănânce numai orez, dar nu unul oarecare, ci super-orezul, care are proteine de carne. Cu alte cuvinte, pilaful va fi recoltat din câmp cu carne cu tot.

Există și o ramură a ingineriei genetice care se ocupă de animalele transgenice. Aici lucrurile sunt mai complicate, în sensul că s-au obținut porci transgenici fără grăsime sau lapte de vacă cu insulină pentru bolnavii diabetici. Dar, pentru că genetica animală e mult mai complexă decât cea vegetală, specialiștii se tem încă să lanseze pe piață asemenea produse.

Sunt periculoase alimentele modificate genetic? Unii specialiști spun că da. Primul produs obținut prin aceasta tehnică și destinat vânzării de exemplu, a fost o versiune modificată genetic a unui hormon – BST somatotropina – care stimulează producția de lapte la vaci. Conform Raportului Uniunii Europene, administrarea de BST stimulează producerea unui hormon care, atunci când este secretat în cantități mari în lapte, stimulează dezvoltarea malignă a celulelor canceroase. Folosirea acestui hormon a fost asociată și cu o creștere relativă a apariției cancerului la sân și prostată la consumatorii umani.

Una peste alta, anomaliile de pe piața alimentară românească riscă să devină o catastrofă a agriculturii românești după 2007. În următorii ani, vom asista la un adevărat război între produsele noastre și cele occidentale și suntem total nepregătiți pentru această luptă. România a greșit în 1990, când s-a împărțit bugetul de subvenție la 4 milioane de agricultori, indiferent cine au fost aceștia. Sumele s-au risipit pe mici parcele care nu au produs decât pentru autoconsum. Dacă banii ar fi fost canalizați către rețehnologizare, am fi avut acum

agricultori pregătiți tehnologic să se bată cu cei din UE. Am pierdut bani și timp prețios și nu știu cum vom recupera decalajul. Teoretic, în 2007 am putea exporta în Europa jumătate din producția agricolă, dacă aceasta se va ridica la standardele de calitate. Dar nu se ridică. Pe de altă parte, neseriozitatea actualilor producători ne va costa scump din ianuarie 2007. Occidentalii abia așteaptă să găsească produse alimentare sub standardele UE pentru a interzice produsele autohtone. Să dau un exemplu: dacă într-un sat din Teleorman se va găsi lapte infectat cu aflatoxine, producția de lapte va fi sistată în tot județul cu pricina. Puteți ghici ușor ce produse îi vor lua locul...

## ADITIVII ALIMENTARI



Cel mai important factor în menținerea sănătății este alimentația, ea fiind furnizorul de materie și energie pentru buna dezvoltare și funcționare a corpului uman. Statisticile medicale prezintă din când în când câte un grup mai mare de boli ca fiind maladiile secolului XX, iar printre cauzele sau factorii favorizanți este inclusă și nutriția deficitară sau, în funcție de caz, abuzivă. Dar de ce oare alimentul, care este baza existenței noastre, să fie cauza unor maladii?

Epoca modernă a adus după sine o mare afacere pentru producătorii și comercianții de produse alimentare și un plus de confort pentru consumatori. Dacă acum câteva zeci de ani majoritatea alimentelor proveneau din producția proprie iar alimentele erau integral pregătite în casă, astăzi raportul s-a inversat: cele mai multe alimente provin din rețeaua de magazine alimentare iar o bună parte din hrană are la bază semipreparate. Producătorii industriali, pentru a rezista concurenței, prezintă pe piață produse „calitativ superioare”, adică cu un aspect agreat de client, miros și gust plăcute și un termen de valabilitate cât mai mare.

Dar pentru a satisface aceste deziderate, alimentele sunt prelucrate prin înglobarea de așa-zisi aditivi alimentari (coloranți, emulgatori, stabilizatori, antioxidanți, conservanți, aromatizanți, etc.) care se regăsesc în compoziția inscripționată pe ambalaj (dacă ea există) sub forma unor coduri: E 954 (pentru zaharină), E 330 (acid citric), E 250 și E 251 (nitriți, respectiv nitrați din mezeluri), etc. Acești aditivi sunt utilizați doar cu avizul Ministerului Sănătății și la prima vedere par inofensivi, dar în timp se constată că lucrurile stau cu totul altfel. Spre exemplu zaharina a fost folosită (și la noi încă mai este) ca îndulcitor pentru diverse preparate hipocalorice. Vreme de mulți ani s-a crezut că este o substanță totalmente inofensivă pentru organism, dar cercetări recente au arătat că ea prezintă potențial cancerigen, ceea ce a făcut ca în multe țări occidentale să fie recomandată retragerea ei din consum.

Ce sunt de fapt acești aditivi alimentari? Cea mai mare parte sunt substanțe chimice de sinteză, care nu se găsesc în mod natural nici în regnul vegetal nici în cel animal, deci nu ar trebui să facă parte din alimentația noastră. Organismul uman, văzut nu deține căi metabolice proprii acestor substanțe, care sunt obținute în urma unor reacții chimice „în eprubetă” și sunt lipsite de energiile vitale pe care în mod natural substanțele produse de natură le conțin.

Aditivii alimentari sunt substanțe „moarte”, consumatori de energie vitală din rezerva proprie a organismului și care împrumută căi metabolice în vederea transformării și eliminării lor din corp.

Coloranții alimentari sunt substanțe de sinteză, ale căror molecule au proprietatea de a se fixa pe grăsimi ori pe fibrele celulozice din alimente. Cele mai nocive sunt cele care se fixează pe grăsimi, pentru că acestea, odată ajunse în organism, se vor depune în țesutul adipos, colorându-l, iar mai târziu generează diverse probleme de sănătate. Conservanții sunt substanțe chimice care împiedică dezvoltarea microorganismelor prin blocarea unor enzime vitale ale acestora sau prin distrugerea membranei lor celulare. Nu avem nici o garanție că aceste fenomene, chiar dacă nu sunt sesizabile prin mijloacele actuale de investigare, nu au loc și în organismul nostru, undeva la scară moleculară, cu efecte grave în timp.

În ultima perioadă, piețele noastre au fost invadate de tot felul de fructe ale căror perioadă de coacere este în cu totul alt sezon al anului. În mod normal, fructele, în special cele de toamnă, se pot păstra o perioadă de timp, dar semnele îmbătrânirii și degradării lor vor deveni evidente. Cum de, totuși, cele din comerț arată de parcă tocmai ar fi fost luate din pom? Nimic mai simplu: după recoltare, ele sunt tratate cu niște substanțe care împiedică degradarea lor fizică. Dar ceasul biologic al fructului lucrează în continuare, energiile degradându-se și fructul devenind o masă vegetală moartă, pe care îmi vine să o asemuiesc cu o bucată de plastic gustos. Dacă aceste substanțe ar rămâne doar pe coaja fructului, nu ar fi nici o problemă, dar ele se absorb în interior, de aici rămânând doar un pas până la pătrunderea lor în organismul nostru. Știm despre aceste substanțe că în doze rezonabile nu au efect toxic vizibil și imediat asupra organismului uman, dar nu știm ce efecte pot avea în timp la scară moleculară și ce boli ascunse ar putea favoriza.

O găselniță alimentară interesantă este margarina, despre care se afirmă într-un mod cu totul hazardat că este un produs natural. Este adevărat că la baza procesului de fabricație stau uleiuri vegetale, dar nu știu cât de natural mai este un produs supus hidrogenării la cald, în prezența nichelului pe post de catalizator. Rezultatul acestui proces este acea masă albă, a cărei structură chimică diferă exact prin caracteristica de bază care face uleiul vegetal mai sănătos decât grăsimea animală, și anume gradul de nesaturare. Deci, diferența dintre margarină și grăsimea animală este doar de origine, corpul uman depunând același efort energetic pentru metabolizarea amândurora.

Când și cum vom afla cât de nocivi pentru sănătatea noastră sunt aditivii alimentari nu știu să vă spun, dar haideți să consumăm mai puțină carne roșie și fragedă decât este ea în realitate, mai puține fructe arătoase atunci când nu e timpul lor, mai puține conserve și alte semipreparate, mai puține găselnițe alimentare și, cu siguranță vom fi mai sănătoși.

## **MEZELURILE – ce conțin ele?**

Le mănânci cu poftă, însă știi ce consumi? Află din interviul luat profesorului doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, cum sunt preparate mezelurile:



### Ce ingrediente conține o rețetă standard?

- Mezelurile conțin aditivi foarte periculoși, cum ar fi: nitrați și nitriți de sodiu și potasiu (de la E-249, la E-252), fosfați (de la E-339 la E-343) și polifosfați (de la E-450 la E-452) de potasiu, sodiu, calciu, magneziu. În prezența proteinelor, nitriții se transformă într-o substanță care favorizează apariția cancerului de stomac. În doze foarte mari, nitriții dau o toxicitate acută, care împiedică sângele să mai transporte oxigen. Sugarii și copiii mici sunt foarte sensibili la aceste substanțe, care le creează probleme respiratorii. Un aditiv pe care producătorii îl folosesc ilegal și frecvent în mezeluri fără a fi sancționați este amidonul modificat. Conform Ordinului nr. 975, amidonul nu este admis în produsele din carne. Totuși, mezelurile au amidon cu nemiluita, deoarece acest aditiv are proprietatea de a reține multă apă și mărește cantitatea de mezel, înlocuind, în fapt, carnea.

### La ce ingrediente trebuie să fim atenți când alegem un produs procesat din carne?

- Chiar dacă au fost siliți de legi să treacă pe etichete toate componentele rețetei, producătorii din România se feresc să dezvăluie cantitățile adevărate de carne dintr-un produs. **Dintr-o listă de aproximativ 20 de ingrediente, doar unul singur este carne.** Restul sunt fosfați, nitriți, nitrați, arome sintetice și coloranți, multă sare și multă apă. În ultima vreme, au apărut tot soiul de aditivi care n-au fost testați toxicologic, dar pe care producătorii au început să-i folosească intens. Între cei mai periculoși sunt fosfații, care împiedică fixarea calciului în oase. Imaginați-vă ce înseamnă asta pentru copii.

**Glutamatul monosodic** dă un gust foarte bun. Stimulează pofta și te face să mănânci încontinuu. Efectul nu apare imediat, dar în timp duce la obezitate. Aspectul de „delicios” al mezelurilor este dat în mare parte de făina de soia sau de amidonul de cartofi, care pot reprezenta chiar 40% din compoziția unui parizer sau a unui salam ieftin. Soia în stare pură, nemodificată genetic, a ajuns să fie cel mai sănătos ingredient dintr-un salam. Amidonul în schimb chiar n-are ce căută într-un produs din carne. Producătorii promit să-l treacă pe lista ingredientelor.

### Peștele afumat este indicat pentru consum?

- Peștele afumat este mai greu de digerat din cauza fumului, care pe deasupra mai conține și substanțe nocive. Prin afumare, peștele își pierde o parte din calitățile nutritive.



### Crenvurștii din ce sunt făcuți?

- Crenvurștii conțin în cea mai mare parte tocătură de oase, tendoane, piele, grăsime, tot ce mai rămâne din carcasa de pasare după ce se ia carnea. **Sunt plini de bacterii ce ne pot îmbolnăvi:** salmonella, răspunzătoare de toxiinfecțiile alimentare și campilobacter, o bacterie care favorizează cancerul de stomac, stau la suprafața carcasei de pasare, pe piele. În momentul în care carcasa este tocată, bacteriile se amestecă în toată masa produsului care, chiar dacă este preparat termic, rămâne infectat până la consumul propriu-zis.

### Ce intră în compoziția unui salam?

- Salamurile conțin: 60% slănină și șorici, 17% carne de calitate inferioară, adică ceea ce se poate prelucra din picioare și gât, mix de condimente (sare, boia, piper) sau extract de condimente, aditivi care imită gusturile condimentelor, făină de soia 20%, antioxidanți, colorant (carmin, glutamat de sodiu - E-261), nitriți, nitrați, pastă de usturoi, zahăr. Toate acestea se pun în malaxoare, apoi se ambalează în membrane artificiale (plastic), se zvântă și se afumă industrial într-o cameră unde, teoretic, ar trebui să stea cel puțin cinci zile. În cele mai multe cazuri însă, se adaugă agent de afumare, pentru a grăbi procesul.

### **Ce rețetă standard se folosește de obicei în prepararea cârnaților?**

- Cârnații de porc conțin carne de porc cu slănină și șorici (60%), proteină vegetală din soia nemodificată genetic, apă 20%, sare, condimente și arome naturale, stabilizatori (dipolifosfat de sodiu și potasiu), antioxidanți (acid ascorbic, izoascorbat de sodiu), nitrit de sodiu, potențiator de gust (glutamat monosodic), zaharuri (lactoză, dextroză), colorant natural (carmin), conservanți (nitrit de sodiu și nitrat de potasiu). Nitritul de sodiu previne creșterea bacteriei ce provoacă botulismul, mărește timpul de valabilitate al produsului, stabilizează culoarea roșie a cărnii procesate și dă aroma specifică.

### **Ce ingrediente găsim în parizer?**

- Parizerul de porc conține 80% slănină și șorici de porc, 10% carne de pasare dezosată mecanic (în care intră oase măcinate), făină de soia, proteină vegetală, amidon, condimente – sare, usturoi, coriandru, boia de ardei, potențiatori de gust, coloranți (carmin). După amestecare, compoziția se fierbe timp de 20 de minute în apă, la 75°C. Amidonul și fibrele din soia conferă starea de sașietate. În schimb, este greu de digerat. Carnea dezosată mecanic este pasta rezultată din dezosarea carcaselor de pasare, care este prelucrată cu utilaje.

### **Șunca presată, pastrama și cotletul de porc sunt mai puțin prelucrate sau pot să conțină și ele ingrediente nocive?**

- Proporțiile de carne diferă în funcție de rețetă. **Șunca țărănească conține: 70% carne** procesată mecanic (are în compoziție slănină, urme de oase, șorici), proteine din soia, toată gama de antioxidanți, colorant – carmin. Carnea se injectează cu o soluție de saramură, apoi trece prin malaxoare de trei ori. Prima malaxare se face la o oră după injectarea cu saramură, a doua la 24 de ore după depozitarea la frig și încă o dată la 48 de ore după maturare. Apoi, compoziția se pune în forme metalice, care se țin la un tratament termic de 75°C. După răcire, formele se ambalează în pungi de plastic, în vid.

**Pastrama de porc conține:** carne dezosată de la pulpă, spată și mușchiul de pe spate. Se taie în șuvițe, se sarează, după care se trece printr-un sos condimentat cu praf de ceapă și de usturoi, antioxidanți, coloranți, agenți de afumare și potențiatori de gust. Carnea stă în sos timp de 3 până la 5 zile, apoi se scoate și se leagă cu sfoară. Se injectează cu o soluție de saramură de 20-40%, apoi se ambalează în pungi de plastic, în vid. Afumarea se face cu fum lichid, care conține cele mai cancerigene hidrocarburi - cele policiclice aromate.

**Cotletul de porc conține:** cotlet de porc și un strat de slănină de 0,5–1 centimetri. Carnea, tăiată șuvițe, **se injectează cu saramură 20-40%**. Injectarea se face manual sau cu o mașină specială cu ac. Se pune apoi într-un sos condimentat cu usturoi, boia, piper și coriandru, unde se lasă timp de mai multe ore. În sos se mai adaugă antioxidanți și potențiatori de gust.

### **Pateurile ce ingrediente conțin? Dar cele vegetale?**



- Pateul este un preparat culinar de consistență cremoasă, obținut în casă sau industrial, din diverse ingrediente, cum ar fi: carne de porc, de vită, de pește (ton), șuncă, ficat, unt, smântână, condimente, sare, aditivi alimentari, arome. Cel mai renumit este *paté de foie gras*, obținut din ficatul de gâscă sau rață, special crescute în acest scop. Ficatul obținut de la aceste găște sau rațe este hipertrofiat și infiltrat cu grăsime. Acest ficat este transformat în pastă prin amestecare cu unt, lapte, uneori cu ciuperci rare și foarte scumpe (trufe). Acest *paté* se consumă de obicei pe pâine prăjită, ca aperitiv, prețul lui fiind însă prohibitiv.

Pateurile industriale fabricate astăzi sunt foarte deosebite de pateul ultrafin *foie gras* de gâscă sau rață. Iată o compoziție tipică a unui pate industrial: ficat de pasare 20%, apă, carne de pasare, ulei vegetal nehidrogenat, proteină vegetală din soia, amidon din porumb, sare iodată, condimente, amidon din grâu, extract din condimente, muștar, arome, stabilizatori (polifosfați E-452), sirop de glucoză, emulgatori (esterii glicerici ai acidului citric E-472), agenți de îngroșare (gumă guar E-412, gumă xantan E-415), antioxidanți (acid citric E-330), ascorbat de sodiu E-301), potențiator de aromă (monoglutamat de sodiu E-621), colorant (carmin E-120), conservant (nitrit de sodiu E-250). Conține alergeni: soia, gluten, muștar.

Pe piață există și variante de post, pateuri vegetale care, din păcate, reproduc compoziția celor din ficat-carne, conținând: apă, ulei vegetal hidrogenat (margarină) sau nehidrogenat, proteină din soia, sare iodată, extract de condimente, muștar, arome, stabilizatori (polifosfați E-452), emulgatori (săruri ale acizilor grași E-470, ș.a.), agenți de îngroșare (gumă guar E-412, caragenan E-407), amidon din grâu și porumb, sirop de glucoză, zaharuri, potențiator de aromă (glutamat monosodic E-621), legume deshidratate, antioxidant (acid ascorbic E-300), acidifiant (acid citric E-330), faină de roșcovă (E-410), coloranți (caramel E-150, roșu carmin E-120), extract de paprika. Conțin alergeni de tipul: gluten, țelină, muștar, soia.

### **Cum se pot falsifica aceste produse din carne?**

Cele mai des întâlnite și, în același timp, cele mai periculoase practici frauduloase folosite la fabricarea și comercializarea cărnii și produselor derivate sunt:

- substituirea cărnii de calitate superioară cu carne de calitate inferioară, de exemplu înlocuirea cărnii cu carne dezosată mecanic cu valoare biologică și calitate microbiologică scăzute;
- punerea în vânzare a cărnii alterate, al cărei defect este mascat prin prelucrare și transformare în specialități, cu adaosuri de condimente, aditivi alimentari (E-uri), alte ingrediente;
- substituirea cărnii unui animal cu carne provenind de la alte animale pentru care trebuie menționată obligatoriu originea: carnea de porc amestecată cu carne de măgar, nutrie, cal sau carne provenind de la specii necomestibile (câine, pisică);
- procesarea sau comercializarea cărnii prelevate de la animale moarte, tăiate în agonie sau bolnave, care le fac improprii consumului uman;
- falsificarea produselor din carne, cum ar fi: carne tocată, pastă de mici, preparate din carne (cârnați, mezeluri, salamuri, mușchiuleț, jambon, specialități), semiconserve și conserve din carne prin înlocuirea unor componente valoroase cu altele inferioare: șorici, grăsime, tendoane, organe, urechi, stomacuri;
- introducerea unor aditivi pentru reținerea apei (gumă caragenan E-407, coloranți, E-120 carmin, polifosfați E-452, amidon E-1404, E-1440), izolate, concentrate, texturate proteice, faină de soia, alte ingrediente sau condimente în cantități mari sau neautorizate.

Descoperirea falsului în cazul substituirii cărnii de calitate cu una inferioară se face prin aflarea conținutului de colagen, care se caracterizează prin abundența aminoacidului hidroxiprolina. Metoda este foarte utilă la produsele obținute din carne tocată (mezeluri, pateuri). Acest aminoacid, împreună cu purinele și unii aditivi, pot declanșa crize de gută la suferinzii de hiperuricemie. Astfel de produse sunt contraindicate și suferinzilor de boli hepatorenale, cardiovasculare, cerebrovasculare, suferinzilor de cancer. Înlocuirea proteinei din carne cu proteină vegetală, de exemplu din soia, sau prin adaos de ingrediente și/sau aditivi, apă, amidon, polifosfați, sare, azotați/azotiți este întâlnită frecvent la produsele:

- ♦ **crude:** carne tocată, pastă de mici, cârnați proaspeți;
- ♦ **pasteurizate:** rulade, mușchi, șunci;
- ♦ **afumate:** cârnați, slănină, costiță;
- ♦ **pasteurizate și afumate la cald:** crenvurști, parizer, salamuri, cârnați;
- ♦ **afumate la cald, pasteurizate, afumate și uscate** (de ex. salam de vară);
- ♦ **semiconserva și conserva din carne** cu adaos de legume.

În tehnologia modernă, deseori se utilizează carnea congelată, care are capacitate redusă de reținere a apei. Pentru a-i mări capacitatea de hidratare, se adaugă în rețeta produselor din carne diferiți hidrocoloizi: săruri de fosfor (E-452), polizaharide modificate, amidon modificat E-1404, E-1440, E-1420, carboximetilceluloza E-468, E-466.

Din cauza prezenței glucidelor de tip amidon, produsele din carne, care în mod natural au index glicemic 0, se transformă în produse „moderne“, care au index glicemic, solicitând suplimentar pancreasul. Amidonul este o asociere nerecomandată cu proteinele animale, deoarece împiedică digestia acestora, provocând balonarea și procesele de putrefacție din colon, ceea ce crește riscul de cancer de colon. Această asociere a proteinei animale cu amidon și grăsimi animale accelerează și apariția supraponderalității și obezității. Diabeticii trebuie să ia în considerare amidonul conținut în astfel de produse.



## **CODEX ALIMENTARIUS – acum și în România!**

În 30 de ani vor muri trei miliarde de oameni: unul din lipsa hranei, alte două din cauza bolilor. Directive: eliminarea suplimentelor naturale, a mineralelor și a vitaminelor. Animalele vor fi tratate cu hormoni și iradiate, iar plantele modificate genetic. Cine va folosi produse naturale, va face închisoare. Usturoiul, menta și alte produse vor fi considerate droguri.

### **România a aderat la Codex Alimentarius!**

De la 31 decembrie 2009, Guvernul României a început, alături de alte 165 de state semnatare reprezentând aproape 85 % din populația planetei, implementarea Codex Alimentarius. Un compendiu de legi alimentare de factură nazistă, introdus de concernul chimic I.G. Farben și care va stabili regulile de alimentație ale națiunilor. Implementarea, prevăzută pe mai multe etape, pornește de la faptul că populația globului este mult prea numeroasă pentru ca Terra să poată susține o alimentație naturală. Astfel, produsele trebuie modificate genetic în laborator, aditivare și iradiate. Toate aceste

date pot fi studiate pe site-ul [www.codexalimentarius.com](http://www.codexalimentarius.com). Conform acestui site, România a trimis deja formularele de înscriere și aderare în ultimele zile ale anului trecut, iar din luna iulie 2010, după întâlnirea de la Roma, va începe implementarea proiectului, prima etapă prevăzând plantele modificate genetic, precum și normativele aditivilor alimentari. În privința aditivării, sunt implicate marile concerne farmaceutice mondiale, aceleași care sunt acum implicate în fabricarea vaccinurilor antigripale ca cel împotriva virusului AH1N1.

### **Secretul hranei artificiale**

Codex Alimentarius este unul din cele mai bine păstrate „secrete deschise”. Este finanțat de Organizația Mondială a Sănătății (OMS) și Organizația pentru Alimente și Agricultură (FAO), ambele aparținând ONU. Este cel mai mare dezastru pentru sănătatea noastră, întrucât va interzice elemente vitale de alimentație. Adepții teoriei conspirației susțin că planul "Guvernului Mondial" este menit să decimeze populația planetei, aflată în continuă creștere. Dacă până acum războaiele mondiale erau cele care reglau numărul populației, de acum soluția stă în alimentație. Aceiași adepți susțin că în 30 de ani de la implementarea Codului, populația planetei se va stabiliza la două miliarde, o masă mai ușor controlabilă, care este suficientă pentru resursele planetei și care este în acord cu normele de poluare etc. În acest interval, un miliard de oameni vor muri din lipsa elementelor principale de hrană iar alte două miliarde din cauza bolilor ce vor fi generate în corp.

### **Hrană farmaceutică și cancerigenă**

Denumirea Codex Alimentarius provine din limba latină și se traduce prin codul produselor alimentare. Acesta este o colecție de standarde alimentare adoptate la nivel internațional, care au ca scop declarat protecția sănătății consumatorilor și asigurarea practicilor corecte în comerțul alimentar. Codex Alimentarius cuprinde standarde pentru toate alimentele, fie ele preparate, semipreparate sau crude și pentru distribuția către consumator, prevederi în ceea ce privește igiena alimentară, aditivii alimentari, reziduurile de pesticide, factorii de contaminare, etichetarea și prezentarea, metodele de analiza și prelevarea. Codex Alimentarius intenționează să pună în afara legii orice metodă alternativă în domeniul sănătății, cum ar fi terapiile naturiste, folosirea suplimentelor alimentare și a vitaminelor și tot ceea ce ar putea constitui mai mult sau mai puțin un potențial concurent pentru industria chimiei farmaceutice. Cine se va opune sau va folosi alimente în afara Codex-ului va face închisoare. Practic, omenirea va avea parte de o hrană farmaceutică. Doctorul Matthias Rath, un specialist german care duce campanii la nivel mondial pentru folosirea tratamentelor alternative în cazul multor boli grave, descrie aceasta situație astfel: „Adevăratul scop al industriei farmaceutice mondiale este acela de a câștiga bani pe seama bolilor cronice, și nu de a le preveni sau eradica. Industria farmaceutică are un interes financiar direct în perpetuarea acestor maladii, pentru a-și asigura menținerea și chiar creșterea pieței de medicamente. Pentru acest motiv, medicamentele sunt făcute pentru a alina simptomele și nu pentru a trata adevăratele cauze ale bolilor. Trusturile farmaceutice sunt responsabile de un genocid permanent și răspândit, ucigând în acest mod milioane de oameni. La fel va fi și în cazul Codexului, care nu este altceva decât o măsură de decimare a populației planetei, care în curând va mânca numai produse farmaceutice iradiate, cu conținut de cobalt și modificate genetic, generând astfel, inevitabil, cancer”.

## Aplicațiile Codexului

Directivele Codex-ului Alimentarius, enunțate de către Directiva Europeană în ceea ce privește suplimentele alimentare, trebuie aplicate sub amenințarea sancțiunilor financiare.

1) Eliminarea oricărui supliment alimentar natural. Toate aceste suplimente vor fi înlocuite cu 28 de produse farmaceutice de sinteză, care vor fi dozate și vor fi disponibile numai în farmacii, pe bază de prescripție medicală. Clasificate ca „toxine” (!!!), vitaminele, mineralele și plantele medicinale vor exista pe piață numai în doze care NU au impact asupra nimănui. Coenzima Q10, glucosaminele etc., vor fi declarate ilegale, folosirea lor sancționându-se cu închisoarea.

2) Medicina naturistă (cum ar fi acupunctura), energetică, ayurvedică, tibetană vor fi interzise.

3) Agricultură și zootehnia vor fi reglementate conform normelor fixate de trusturile chimiei farmaceutice, interzicând, din principiu, așa-numita agricultură bio. Aceasta implică, de exemplu, ca fiecare vacă de lapte de pe planetă să fie tratată cu hormonul de creștere bovin recombinat genetic produs de Monsanto. Mai mult, potrivit Codexului, orice animal de pe planetă folosit în scop de hrană trebuie tratat cu antibiotice și cu hormoni de creștere. Regulile Codexului permit ca produsele ce conțin organisme modificate genetic să nu mai fie etichetate corespunzător. În anul 2001, 12 substanțe chimice despre care se știe că sunt cauzatoare de cancer, au fost interzise unanim de 176 de țări, inclusiv SUA. Ei bine, Codex Alimentarius aduce înapoi 7 dintre aceste substanțe interzise, care vor putea fi folosite la liber din nou.

4) Alimentația umană certificată legal va trebui să fie iradiată cu Cobalt. Sub regulile Codexului, aproape toate alimentele trebuie iradiate. Și nivelurile de radiație vor fi mult mai mari decât cele permise anterior. Codex Alimentarius va controla accesul asupra acizilor aminați esențiali, vitaminelor și mineralelor.

### **Cum va fi implementat programul**

Pe lângă România, la Codex Alimentarius au mai aderat alte 165 de țări, ai căror reprezentanți se întâlnesc alternativ fie la sediul FAO de la Roma, fie la sediul OMS de la Geneva. Următoarea întâlnire are loc în 2010, la Roma. Acum, Comisia funcționează după un Plan Strategic, elaborat pentru perioada 2008-2013. Obiectivele stabilite pentru această perioadă sunt promovarea unui cadru solid de reglementare a activităților, și anume un sistem național de control și sisteme de reglementare legislative pentru întregul lanț alimentar:

- suplimentele alimentare nu se vor mai comercializa nici în scop preventiv, nici terapeutic;
- vor fi necesare rețete pentru toate medicamentele peste o doză extrem de mică;
- usturoiul sau menta, alături de alte produse comune, vor fi considerate droguri de categoria 3 și vor putea fi comercializate doar de către marile corporații farmaceutice;
- suplimentele alimentare vor fi interzise înainte de a trece anumite teste, prevăzute în cod;
- produsele modificate genetic vor fi comercializate fără avertizarea consumatorilor, niciun fel de etichetă nefiind necesară.

Specialiștii în nutriție preconizează că aplicarea acestui program va produce, în maximum 30 de ani de la implementare, peste trei miliarde de victime umane, un miliard murind din cauza

lipsei de hrană, iar alte două miliarde din cauza bolilor generate în organism de proasta calitate a alimentelor disponibile.

## ALIMENTE NOCIVE PENTRU ORGANISMUL UMAN

Liviu Gheorghe

Moda înlocuirii alimentelor naturale cu cele chimice, pe motiv că sunt mai ieftine, a determinat apariția unor produse alimentare cu efecte nedorite. Totuși, dacă ne gândim bine, banii pe care-i economisim acum pe mâncare îi vom da mai târziu la medic. Faptul că ne îmbolnăvim nu-i interesează pe cei ce produc astfel de alimente. Dimpotrivă, ei își întrețin și chiar extind clientela prin reclame persuasive, bine puse la punct, singurul lor interes fiind profitul.

E bine de știut că acest tip de alimente sunt lipsite de o serie întreagă de biocatalizatori (vitamine, enzime, minerale, oligoelemente etc.) fără de care nu pot fi asimilate. Viețuirea omului în strânsă legătură cu natura, de-a lungul miilor de ani, a creat modele (*patterns*) metabolice foarte stabile, astfel încât aceste alimente nenaturale, carentate și modificate structural prin procese de prelucrare și rafinare, sunt identificate ca ceva străin, necunoscut corpului uman. Așa se explică o serie întreagă de toxine și deșeuri metabolice responsabile de o gamă largă de afecțiuni, care se acumulează în organismul omului modern.

### Zahărul

Este, fără îndoială, **una dintre cele mai periculoase substanțe de pe piața alimentară în zilele noastre**. Ne referim la zahărul alb, rafinat (din sfeclă de zahăr sau trestie), din care s-au eliminat toate vitaminele, mineralele, proteinele, fibrele, apa și alte elemente sinergice. Acest zahăr este un produs de sinteză, care nu se găsește în natură și deci nu este potrivit consumului de către ființa umană. Alte zaharuri, precum fructoza din fructe sau miere, lactoza din lapte și maltoza din cereale sunt substanțe cu certă valoare nutritivă. Zahărul brut este o substanță maronie, lipicioasă, obținută prin simpla fierbere urmată de evaporare a sucului de trestie de zahăr: acesta este un aliment sănătos, hrănitor, dar greu de găsit în Occident. O varietate „descoperită” de comercianți (așa numitul „zahăr brun”) nu este altceva decât zahăr alb amestecat cu melasă, prin urmare, nu este mai presus decât zahărul rafinat.

Pentru a ne explica efectele nocive ale zahărului, să vedem traseul pe care îl face acesta în organism, odată ce a fost ingerat:

Zahărul străbate cu ușurință intestinul subțire, ajungând în sânge, unde provoacă hiperglicemie. Aceasta va determina o stare de excitare fizică și nervoasă. Pancreasul, alertat peste măsură, va secreta mai multă insulină decât normal, ceea ce are ca rezultat scăderea zahărului din sânge sub medie, așa încât se instalează o stare de hipoglicemie. Ficatul își face datoria și transferă o parte din rezervele sale de glucide în sânge. Aceste alternanțe dereglează întregul metabolism și, în timp, obolesc și uzează organismul (mai ales pancreasul), epuizând în același timp sistemul nervos. **Zahărul afectează grav și imunitatea**. Insulina, care rămâne în circulația sanguină mult timp după ce zahărul a fost metabolizat, inhibă hormonul de creștere secretat de glanda pituitară. Hormonul de creștere este regulatorul principal al sistemului imunitar; consumul zilnic de zahăr induce un deficit al

acestui hormon, predispunând la deficiență imunitară. În plus, zahărul e tratat ca agent străin și toxic de către sistemul imunitar, atât din cauza structurii sale chimice nenaturale, cât și a contaminării industriale cu alți compuși, reținuți în procesele de rafinare. Astfel, zahărul declanșează un răspuns imunitar inutil și în același timp, inhibă funcția imunitară, acționând ca o sabie cu două tăișuri. **Zahărul este principalul acuzat în multe boli și stări degenerative. El poate provoca cu ușurință diabet și este un factorul major în apariția candidozei**, ambele larg răspândite în lumea occidentală industrializată. Pentru metabolizarea acestui produs, organismul trebuie să împrumute de la țesuturi vitaminele, mineralele și alte substanțele nutritive care îi lipsesc. Astfel, consumul masiv de zahăr provoacă reducerea constantă a cantității de substanțe nutritive din organism.

Se susține că aceste „mici” dezastre se produc doar în cazul unui consum masiv de zahăr, ceea ce nu se petrece în majoritatea cazurilor. Dacă avem în vedere că doar **un litru de Cola conține 150 de grame de zahăr (dar și o gamă largă de substanțe chimice excitante)**, ne putem da seama că marea majoritatea a consumatorilor se expun fără să-și dea seama la aceste pericole.

Zahărul este vinovat și de apariția cariilor dentare, nu atât prin contactul cu dinții, cât prin mobilizarea calciului din organism în scopul neutralizării acidității produse de zahăr în detrimentul sistemului osos și al dentiției, care devin mai fragile. De asemenea, zahărul **sărăcește organismul de potasiu, magneziu**, elemente necesare unei funcții cardiace normale, fiind astfel un factor determinant în bolile cardiovasculare.

Reducerea nivelului de substanțe nutritive ca urmare a consumului ridicat de zahăr poate provoca creșterea poftei de mâncare, organismul încercând să echilibreze pierderile. De aici și până la supraponderalitate nu este decât o chestiune de timp.

Mulți oameni ingerează mai mult zahăr decât le e necesar pentru a produce energie. Când se întâmplă astfel, ficatul convertește excesul în molecule numite **trigliceride** și îl stochează sub formă de grăsimi, sau produce colesterol, pe care îl depune în vene și artere. Zahărul devine astfel un factor major cauzator de obezitate și arterioscleroză. **Astfel se demontează teoria conform căreia, în cazul bolilor de inimă, ar fi recomandat consumul unui cub de zahăr pentru întărire. Deci nu numai că nu e recomandat, ci chiar contraindicat cu strictețe!**

De asemenea, zahărul e o substanță care induce obișnuință. S-a constatat că renunțarea la zahăr duce invariabil la apariția simptomelor asociate cu narcoticele: oboseală, tristețe, moleșeală depresie, dureri de cap, de membre. Consumurile curente pe cap de locuitor din țările dezvoltate (30-50 kg/an, adică 100-150 de gr/zi) confirmă acest lucru. Acest consum poate fi calificat drept „abuz”. Mulți oameni nu realizează ce cantitate mare de zahăr consumă, deoarece acesta e ascuns în alimente (nu „vedem” la propriu cât zahăr conține el și ne putem înșela).

Consumul de zahăr din SUA este atât de ridicat, încât a devenit o problemă socială prin efectele sale nedorite asupra comportamentului, în special la copii, aceștia manifestând progresiv tulburări severe de comportament și dificultăți la învățare. Într-un studiu recent, condus de dr. C. Keith Connors de la spitalul de copii din Washington, s-a descoperit existența unei legături nefaste între consumul de dulciuri și carbohidrați (sub formă de prăjituri sau biscuiți) și comportamentul violent, hipertensiunea și dificultățile la învățare. Alte studii arată faptul că s-a putut reduce violența din închisori eliminând zahărul rafinat și amidonul din dieta pușcăriașilor. În 1991, în Singapore s-a interzis vânzarea de băuturi dulci răcoritoare în toate școlile, având în vedere pericolul pe care-l prezintă zahărul pentru

sănătatea fizică și mintală a tinerilor. Toate aceste efecte negative ale zahărului sunt vizibile în ani dar, cu cât vom lua mai devreme măsuri, cu atât organismul nostru va fi mai eliberat de o muncă și un efort inutile.

### **Înlocuitori ai zahărului:**

- mierea de albine – cel mai bun înlocuitor

- zahărul invertit – 1 kg zahăr alb, 500g apă, sucule unei lămâi se fierb 10 minute, colectându-se spuma cu o lingură de lemn; ceea ce se obține este un amestec de două monozaharide (glucoză și fructoză), cu putere dublă de îndulcire față de zahăr; el nu prezintă nici pe departe dezavantajele zahărului dar, cu toate acestea, nu este nici într-un tot benefic.

## **Zaharina**

Zaharina a fost descoperită în 1879 de către chimiști. Foarte săracă în calorii și de 200-500 ori mai dulce decât zahărul, s-a impus rapid ca îndulcitorul ideal pentru diabetici și supraponderali. În 1977, în urma publicării unor studii din care rezulta că șobolanii hrăniți cu cantități foarte mari de zaharină dezvoltau **cancer la vezică**, s-a propus interzicerea consumului zaharinei. Cercetările ulterioare nu au arătat o creștere a riscului de contractare a cancerului la vezică la oamenii care consumau zaharină. Cu toate acestea, în octombrie anul 1996, în SUA s-a propus înscrierea zaharinei pe lista substanțelor cu potențial cancerigen, în timp ce în alte țări aceasta a fost interzisă complet. Din nefericire, între timp au apărut și alți îndulcitori hipocalorici, cum ar fi aspartamul, care are o toxicitate mult mai mare decât zaharina.

## **Aspartamul**

Aspartamul, un produs de 200 de ori mai dulce decât zahărul și care practic nu conține nici o calorie, este un ester metilic al dipeptidului L-aspartil – L-fenilalanină. El se descompune în fenilalanină 50%, care poate să fie neurotoxică și, la unele persoane sensibile, poate produce crize epileptice; acid aspartic 40%, care poate produce tulburări ale creierului aflat în dezvoltare; metanol 10% care, dacă se transformă prin oxidare în formaldehidă, este foarte toxic.

ACSN (Aspartame Consumer Safety Network) relatează că 85% din sesizările înregistrate la FDA (Federal Drug Administration – SUA) se referă la reacțiile adverse ale aspartamului: cardiace, neurologice, dermatologice, respiratorii, scăderea glicemiei, sindrom Alzheimer, intoxicație cu formaldehidă. Au fost raportate până în prezent mai multe decese și cel puțin 70 de simptome diferite, ca rezultat al consumului de aspartam. Dintre acestea, semnalăm ca deosebit de grave: **blocarea formării serotoninei în creier, care poate produce tulburări comportamentale, cum ar fi violență, tendință de sinucidere; dureri de cap, insomnie, depresie, ostilitate, anxietate; tulburări ale funcției tiroide; inhibiția formării neurotransmițătorilor; scăderea auzului, a văzului; pierderi de memorie sau tulburări în vorbire; crampe musculare, oboseală, aritmie; creșterea exagerată a poftei de mâncare (provocată de creșterea glicemiei) etc.** Chiar dacă FDA a aprobat aspartamul ca aditiv alimentar, specialiștii consideră că produsul trebuie supus la noi teste.

## Carnea

Există 23 de aminoacizi diferiți. Toți sunt importanți. 15 dintre ei pot fi sintetizați de corpul uman, dar 8 trebuie luați direct din hrană. **Consumarea cu regularitate a fructelor, legumelor, nucilor, semințelor, mugurilor, a polenului, mierii de albine, laptelui crud ne va asigura toți aminoacizii necesari, exact ca și altor mamifere care nu consumă carne și totuși nu au deficiențe proteice.** Din alimentele digerate și din reciclarea reziduurilor proteice, în corpul nostru se găsesc în permanență aminoacizi circulând prin sânge și sistemul limfatic. Când corpul are nevoie de aminoacizi, și-i ia de aici. Circulația aminoacizilor este ca o bancă deschisă non-stop. Ficatul și celulele depun și scot permanent aminoacizii necesari din sânge și limfă. Când în sânge sunt prea mulți aminoacizi, ficatul îi extrage de acolo și îi depune în el, până va fi nevoie de ei. În schimb, dacă nivelul aminoacizilor în sânge scade din cauza consumării lor de către celule, ficatul îi pune imediat înapoi circulație. De asemenea, și celulele îi pot depozita și repune în circuit. Deoarece majoritatea celulelor din corp sintetizează mai multe proteine decât le este necesar pentru susținerea vieții lor, ele își retransformă proteinele în aminoacizi, pe care îi depozitează în sânge. Dacă înțelegem acest circuit al aminoacizilor, realizăm cu ușurință faptul că proteinele conținute în carne nu sunt necesare în dietă.

Cei 8 aminoacizi pe care corpul nostru nu-i poate sintetiza trebuie luați din alimente. Polenul, hrișca, meiul, gălbenușul de ou, laptele și derivatele sale, chiar și legumele și fructele (totuși în cantități mici) conțin (și încă într-o formă foarte ușor asimilabilă) majoritatea acestor 8 aminoacizi pe care organismul uman nu-i poate sintetiza. Pe lângă toate acestea, aminoacizii sunt conținuți în unele din aceste produse naturale (cum ar fi polenul) în cantitate mai mare decât în cărnuri (de unde, în plus, se pierd în mare parte prin prelucrare termică). În ceea ce privește grăsimile animale, ele nu ne pot furniza energia de care avem nevoie și, în plus, descompunerea lor este greoaie și inefficientă. Ele sunt descompuse în combustibili numai atunci când rezervele de carbohidrați sunt epuizate. Grăsimea din corp nu provine numai din consumul direct al grăsimilor. Când se consumă în exces carbohidrați, aceștia sunt transformați de corp în grăsime și depuși. Astfel, corpul poate înmagazina și folosi grăsime fără a mânca mâncăruri grase. Depozitele de grăsime pot fi privite ca o bancă de carbohidrați, unde se fac depuneri sau restituiri, după cum este necesar. Carnea e dăunătoare în alimentație deoarece duce în timp la apariția multor boli. De exemplu, fiind foarte bogată în grăsimi saturate (diferite de cele folosite pentru producerea energiei) provoacă accidente cardio-vasculare (din cauza creșterii nivelului de colesterol în sânge).

Alte aspecte evidente care demonstrează că nu suntem „făcuți” pentru a consuma carne:

### 1. Deosebiri de ordin fiziologic:

- Toți dinții animalelor carnivorelor sunt ascuțiți și lungi. Dinții oamenilor sunt toți plați, cu excepția molarilor care sunt ceva mai alungiți.
- Maxilarele carnivorelor se mișcă numai în sus și în jos, pentru a putea mușca și sfâșia. Cele ale omului se mișcă și lateral, pentru a putea mesteca.
- Saliva omului este alcalină și conține ptialină, un produs ce descompune amidonoasele (cartofii și cerealele). Saliva carnivorelor este acidă, potrivită pentru descompunerea proteinelor animale și îi lipsește ptialina.
- Stomacul unui animal carnivor este un sac rotund și simplu care secretă de zece ori mai mult acid clorhidric decât stomacul unui animal necarnivor. Stomacul omului are formă alungită, este mai complicat ca structură și terminat cu duoden.



- Intestinele unui carnivor au de 3 ori lungimea trunchiului și sunt destinate unei expulzări rapide a reziduurilor rezultate în urma digestiei, care se alterează rapid. Intestinele omului au de 12 ori lungimea trunchiului, hrana rămânând în ele până când toți nutrienții sunt extrași.
- Ficatul unui animal carnivor poate elimina de 10-15 ori mai mult acid uric decât ficatul omului, care este capabil să elimine foarte puțin. Acidul uric este o substanță extrem de toxică, eliberată în organism ori de câte ori se consumă carne. Spre deosebire de carnivore, corpul uman nu deține enzima necesară descompunerii acidului uric.
- Animalele carnivore nu transpiră prin piele, pielea lor neavând pori.
- Urina animalelor carnivore este acidă, a omului este alcalină.
- Limba carnivorelor este aspră, a omului este moale.
- Mâinile omului sunt adaptate pentru cules, nu sfâșiat, așa cum fac animalele cu gheare.
- Ființa umană nu este înzestrată cu nici o particularitate anatomică care să-i permită să sfâșie, să spintece sau să smulgă carnea pentru a o mânca.

## 2. Deosebiri de ordin psihic

Pe de altă parte, trebuie să realizăm că noi, oamenii, nu suntem nici măcar din punct de vedere psihologic alcătuiți pentru a consuma carne. Am colindat vreodată prin pădure, ne-am umplut plămâni cu aerul proaspăt ascultând cântecul păsărelelor? Poate că abia plouase și totul în jur era limpede și curat. Razele soarelui se strecurau printre copaci și în lumina lor florile și iarba scânteiau ca vrăjite. Tocmai atunci, o mică veveriță sau poate chiar un pui de căprioară ne-a tăiat calea. Ce-am simțit în prima clipă, care a fost primul impuls la vederea acestei mici vietăți? Să ne năpustim asupra ei, să o apucăm cu dinții, să o sfâșiem în bucățele și să o înfulecăm numaidecât? Ne-am lins oare pe buze cu satisfacție și am mulțumit cerului că tocmai nouă ne-a scos în cale această delicată? Sau, privind mica făptură cu blăniță și cu ochișori atât de vii ne-am spus în gând „Ce făptură drăgălașă!” Este uimitor cât de mulți vegetarieni ar fi dacă, atunci când și-ar dori o bucată de friptură, omul ar fi nevoit să iasă imediat afară, să omoare bietul vițel fără apărare, să-l înjunghie cu mâna lui, să se bălăcească în sângele și măruntaiele sale, ca să-și taie din el bucată pe care și-o dorește. Atitudinea copiilor în această direcție este cea mai revelatoare. Să punem un copil în pătuț cu un iepuraș și un măr. Dacă el se va repezi și va încerca să mănânce iepurașul și se va juca cu mărul atunci putem considera ca fiind firesc să ne hrănim cu carne... Deci, este cât se poate de clar că omul nu a fost creat să mănânce carne. De ce totuși o mănâncă? Din trei motive principale:

1. Din cauza obiceiului sau tradiției
2. Pentru că omului i se inoculează ideea că este indispensabilă sănătății, trecându-se totodată sub tăcere pericolele consumului de carne.
3. Pentru că nu sunt cunoscute avantajele alimentației naturale și virtuțile ei terapeutice.

Carnea conține și o gamă de elemente direct toxice pentru organismul uman, cum ar fi:

- reziduuri metabolice ale medicamentelor, hormonilor și a altor substanțe administrate animalelor, în condițiile creșterii lor în mod nenatural (regim de creștere și îngrășare forțate);
- substanțe toxice secretate de animal în momentul tăierii și răspândite în tot sistem sanguin;
- bacterii și toxine provenind din descompunerea cărnii, începută imediat după sacrificarea animalului (de altfel, se și observă că, în scurt timp, carnea proaspătă își schimbă culoarea roșie într-una brun-verzuie, din cauza proceselor de putrefacție; pentru a masca schimbarea culorii, firmele producătoare de preparate din carne introduc conservanți și coloranți -

culoarea aceea de roșu intens, „proaspăt” - foarte toxici) pe care fierberea sau prăjirea nu le pot distruge în totalitate. Analizând cele prezentate, concluzia se impune de la sine.

## Alcoolul

Este cel mai la îndemână excitant la ora actuală. Interzicerea lui ar fi imposibilă, deoarece e foarte simplu de produs, iar obiceiurile legate de folosirea lui au fost prea adânc înrădăcinate. Nocivitatea sa se reflectă în următoarele aspecte:

- alcoolul se comportă (și este) ca orice drog, folosirea lui creând dependență în timp; astfel, după ce bem un pahar cu băutură alcoolică, ne simțim un timp (destul de scurt, de altfel) bine, după care urmează faza a doua, de „cădere”, depresivă, din care se iese de obicei cu o nouă doză și astfel cercul se închide;
- folosirea sa regulată, în doze mari, generează în timp intoxicație alcoolică cronică (care se poate și acutiza), cu efecte devastatoare mai ales asupra sistemului nervos, determinând tulburările psihice și comportamentale atât de frecvent întâlnite astăzi;
- prin aciditatea creată în organism, demineralizează corpul, provocând osteoporoză, slăbirea danturii etc.; poate provoca anumite forme de ulcer, mai ales când se bea pe nemâncate;
- perturbă grav, în timp, anumite organe vitale (ficatul, rinichii etc.);
- crește riscul bolilor de inimă și circulație, precum și al cancerelor de diverse naturi;
- generează iresponsabilitate și neintegrare socială;

Mai trebuie să facem și câteva precizări referitoare la unele argumente date de unii „binevoitori” cu privire la consumul de alcool. Aceste argumente au o bază de plecare reală într-o anumită măsură, dar nu pot justifica în nici o formă consumul de băuturi alcoolice:

- Se afirmă că băuturile alcoolice au efect vasodilatator și din acest motiv ar avea un efect benefic asupra aparatului cardiovascular. Într-adevăr, au un anumit efect vasodilatator, dar numai în doze mari, caz în care sunt perturbate grav alte funcții și sisteme, printre care, „la loc de cinste” se află aparatul cardiovascular. Plante medicinale fără nici o contraindicație, cu efect vasodilatator sunt: saschiul, hameiul, talpa găștei, vâscul. În alimentație, vasodilatatoare mai puternice sunt: ceapa, pătrunjelul, morcovul, usturoiul, coacăzele negre.

**Alcoolul este printre cei mai importanți factori de risc în bolile cardiovasculare.**

- Firmele producătoare susțin că **vinurile, mai ales cele roșii, sunt vitaminizante. Este o afirmație falsă deoarece cantitățile de vitamine existente în vin sunt mult prea mici pentru a putea fi folosit ca vitaminizant.** Vitamina C, de exemplu, este de 500 de ori mai multă în măceșe decât în vin, în timp ce vitaminele din complexul B sunt de 10 ori mai numeroase în grâul integral decât în vinul de Porto și de 100 de ori mai numeroase în același grâul integral decât în vinurile roșii obișnuite.

- Despre bere se afirmă că ar fi stimulent renal și diuretic. Efectul diuretic al berii este mult mai mic decât al unor ceaiuri de soc, cozi de cireșe, brusture sau salvie. Despre efectul stimulator renal nu există nici măcar un studiu care să fi pus în evidență existența sa, în schimb, statisticile arată **că la consumatorii de bere există mult mai multe cazuri de litiază urinară decât la celelalte persoane, așa încât efectele berii sunt cam pe dos, față de ceea vor să dea impresia producătorii.**

Pe fondul consumului de alcool, pot apărea adevărați monștri din subconștient, care să îndemne ființa spre acte pe care apoi le va regreta amar. De exemplu, un procent foarte mare de tâlhării, crime, violuri sunt făcute sub influența alcoolului. Mulți copii malformați, întârziți mental sunt concepuți sub influența alcoolului. De aceea, instinctiv, femeilor resping un bărbat ce a consumat alcool. Consumul de alcool nu face pe nimeni mai puternic, ci doar excită pe moment, vlăguind și mai mult organismul; nu dă curaj, ci doar tulbură conștiința, ceea ce face ființa mai insensibilă; nu face pe nimeni să pară mai interesant în ochii celorlalți, ci produce dezgust. Pentru o ființă care dorește să-și mențină sănătatea și să-și eleveze spiritul, alcoolul NU TREBUIE FOLOSIT. Excepție o constituie remediile naturale (unele extracte din vin) sau unde este folosită metoda extracției în alcool a principiului activ din plantele medicinale, cum este cazul tincturilor.

## Cafeaua

Deși are cea mai scăzută toxicitate dintre substanțele excitante folosite în mod curent, cafeaua este totuși un „aliment” nedorit de organism. Mecanismul de acțiune al licorii negre este acela de stimulare a sistemului nervos central sub acțiunea alcaloidului din boabele de cafea, numit cofeină. S-a evidențiat faptul că la câteva minute după consumul cafelei apare o supra-stimulare globală a organismului, manifestată prin creșterea activității cardiace (care la anumite persoane se manifestă prin aritmii, tahicardie, amețală ușoară), creșterea sensibilității la stimulii exteriori, creșterea excitabilității. După o repetată stimulare de acest fel, organismul se obișnuiește și devine dependent de acest excitant. În plus, scade sensibilitatea organismului (din cauza consumării mai rapide a resurselor energetice prin suprastimulare) la dozele de început așa încât sunt necesare cantități tot mai mari de cafea pentru a mai obține același efect. E o acțiune diferită de cea a plantelor medicinale, deoarece stimularea nu apare firesc, în urma reglării unor procese vitale în corp, ci se face pe seama unei „biciuiri” a sistemului nervos. Din acest motiv, se poate vorbi la cafea de crearea unei dependențe nesănătoase.

**Otrava de dimineață care costă doar un leu:** Bagi fisa, iese paharul și curge cafeaua. Sau arunci în grabă praful din plic într-o cană cu apă fierbinte și amesteci. Nici când marketingul nu a fost mai agresiv, ducând ideea de cafea în derizoriu. Azi, puțini au răbdare să-și cumpere boabe de cafea și să le macine. Nici ibricul nu mai e la modă, nici cafeaua nu mai e ce-a fost.

**Comoditatea ne costă sănătatea, spun medicii:** Zi de zi, cafeaua la 1 leu, „3 în 1” sau, mai nou, capsulele pentru expresor livrează E-uri pe bandă rulantă, ascunse în denumiri ciudate și lungi, care te descurajează să mai citești eticheta, dar nu să mai bei. Toate aceste substanțe au rolul lor: unele lucrează la gust, altele dau consistență, ținând loc de frișcă și lapte, altele omogenizează grăsimea pentru aspect. Organismul nu e pregătit să digere avalanșa de chimicale și face eforturi în acest sens. Între timp, se strică ficatul, rinichii și imunitatea.

**Intruși: ulei din margarină și îngrășămintele chimice:** Am luat la întâmplare câteva pliculețe de cafea „3 în 1”, le-am analizat eticheta și am rugat medicii să o descifreze. De exemplu, „Nescafe 2 în 1 Creamer” conține: pudră pentru cafea, sirop de glucoză, ulei vegetal hidrogenat, corectori de aciditate (fosfat dipotasic, trifosfat pentasodic, polifosfat de sodiu, citrat trisodic), proteină de lapte (1,9%), emulgatori (mono și digliceride de acizi grași, esteri mono și diacetil tartrici ai mono și digliceridelor cu acizi grași), antiaglomerant (dioxid de siliciu, sare), cafea instant (17%) și sare iodată. Conținutul rezultat are 48 de calorii.

Medicul Mihaela Ionescu confirmă că aceste substanțe de sinteză nu au ce să caute în cafea: „Grăsimile hidrogenate se găsesc în margarinele de care fug toți. Corectorii de aciditate măsluiesc gustul și culoarea. Pot da alergii. Fosfații se foloseau ca îngrășăminte chimice, iar azi toată lumea fuge de ele. Emulgatorii, întâlniți în produsele de patiserie, fac picăturile de grăsime cât mai fine. Toate aceste sintetice intoxică zilnic organismul”, precizează nutriționistul Mihaela Ionescu, de la Institutul "Nicolae Paulescu", din București. Primul care suferă e ficatul. „El este principalul luptător cu toxinele. Deși e organul cu cea mai mare putere de regenerare, dacă este suprasolicitat, cedează. Și așa apar hepatitele cronice și ciroza. Și rinichii suferă, și imunitatea”, adaugă medicul.

Un alt sortiment - „3 în 1 mild” - are zahăr în proporție de 50%, sirop de glucoză, ulei vegetal hidrogenat, cafea instant (7,5%), corectori de aciditate (fosfații menționați), proteină din lapte (0,8%), sare, emulgatori (mono și digliceride ale acizilor grași), arome, antiaglomerant (dioxid de sodiu) și 66 de calorii. „Aceasta nu mai e cafea. O bei doar de gust: e dulce, aromată, dar nu mai are efect tonic. Totuși, aceste plicuri nu sunt mai dăunătoare decât sucurile carbogazoase, cu E-uri interzise în Europa”, subliniază nutriționistul Luiza Pîrvu. Mulți oameni se plâng de tremur și palpitații după ce beau cafele la plic. „17% este concentrația de cafea instant dintr-un "3 în 1" cu lapte. Acesta conține mult mai multă cofeină decât o cafea de la automat, fără lapte, cu 1,5% cafea instant. Concentrația de cofeină e mai mare, pentru că e un praf. Una pe zi e de ajuns”, recomandă Luiza Pîrvu.

**Hârtie în loc de frișcă:** La cafelele de la automat sunt aceleași ingrediente. De preferat ar fi să căutați mașinile care macină boabele pe loc. Înainte, ingredientele cafelei de automat erau ținute la secret. Acum, producătorii sunt obligați să le afișeze. Așa am aflat că un sortiment cu lapte (caffè latte) conține: apă, zahăr, pudră de lapte (lapte praf semi-degresat 1,5%, zer praf, lactoză), cafea solubilă (3,3%) și urme de soia. Despre soia, medicul Ionescu spune că „e un produs bun, dar, azi, se profită de bunul ei renume pentru a face produsele cât mai toxice”. Aceleași substanțe se regăsesc și în latte sau espresso machiatto. În capucino, apar și alți „intruși” greu de pronunțat, printre care agent de îngroșare (carboximetilceluloză), din care se face hârtia. „Celuloza e greu de digerat pentru mamifere, ele n-au aceleași enzime ca erbivorele. Forțează stomacul. Producătorii recurg la ea ca să îngroașe lichidul. În loc să pună frișcă sau spumă de lapte, le înlocuiesc cu chimicale”, adaugă medicul.

**Cafeaua la capsulă - marketing amestecat cu praf:** Recent au apărut și capsule de cafea pentru expresor. Liviu F., liderul comunității online de espresso din România, reclamă marketingul mincinos din jurul acestora. „Sunt un mare fan espresso. Real espresso, nu fake. Mă refer la toți producătorii de capsule. Ingredientele lor sunt identice cu cele din cafelele la vandomate. Așa bem caramel amoniacal, dioxid de siliciu, fosfat etc., în special în capsulele cu specialități din lapte”, subliniază Liviu.

*„Ulei hidrogenat se găsește și în margarină. Fosfații erau folosiți ca îngrășământ chimic. În timp, intoxică ficatul.”* Mihaela Ionescu, medic nutriționist

**Mit spulberat: cafeaua din comerț nu e 100% sigură:** Nici cafeaua obișnuită din comerț nu mai este sigură, pentru că nu știi cu adevărat ce se ascunde în cutie. Indicată este să cumpărați cafea boabe, pe care să o măcinați acasă, înainte de preparare. „Acum se bagă năut, malț, cicoare, amidon ca să îi mărească volumul, ceea ce nu este în regulă. Nici nu înnobilează gustul cafelei, din contră, îi dă gust de nechezol, nici nu este foarte sănătos. O asemenea cafea cu năut era recomandată cardiacilor sau hipertensivilor, pentru că mai taie din cafeină”, explică nutriționistul Mihaela Ionescu. Surprinzător, băuturile pe bază de cereale, gen Inka, nu reprezintă o alternativă sănătoasă. „Bobul de cafea se prăjește într-un

anumit fel pentru a nu fi toxic, însă cerealele astea se prăjesc, de regulă, în ulei”, adaugă medicul.

## Oțetul alimentar din lemn

Oțetul alimentar din lemn este în fond „o soluție moartă”, care conține un singur component: acid acetic (fiind astfel carentat în componente cum ar fi mineralele, oligoelementele, enzimele, prezente în oțeturile naturale), iar pentru tulburările produse în organism, acidul acetic e în mare parte răspunzător. Oțetul alimentar din lemn face să apară în organism diferite tulburări: iritații, corodări, predispune la ulcer, astm, carii dentare, arsuri, osteoporoză, calculi renali, irită mucoasa bucală, îngreunează activitatea mucoasei intestinale și stomacale. Ajuns pe piele, el provoacă usturimi și mâncărimi. Vaporii de oțet înroșesc ochii și îngreunează respirația.

### Înlocuitori ai oțetului:

*Sucul de aguridă (struguri necopți):* Pe lângă faptul că e un bun înlocuitor al oțetului alimentar din lemn, sucul de aguridă este și un bun diuretic, combate constipația și în amestec cu apă se obține o băutură răcoritoare.

*Oțet din mere și miere:* Se amestecă 300 g de miere dizolvată în puțină apă rece, cu 1 litru de rachiu sau vodcă (40 grade) și 7 litri suc de mere proaspăt. Amestecul se pune într-un borcan, se acoperă cu tifon dublu și se ține 45-60 de zile, până la oțetire. Se amestecă zilnic. Se folosește la salate, sosuri, supe.

*Oțet natural aromatic:* O linguriță de sare și 3 lingurițe de miere se dizolvă cu puțină apă rece și apoi se amestecă cu 1 litru de suc de lămâie. Acest amestec se pune într-un borcan în care s-au pus o rămurică de tarhon verde, o linguriță de coriandru măcinat, 2-3 frunze de dafin mărunțite, 4-5 frunze de busuioc verde, 2-3 frunze de salvie proaspătă și o jumătate de linguriță de piper măcinat. Se închide ermetic și se agită zilnic. Amestecul se lasă la macerat 14 zile. Apoi se strecoară și se pune în sticle bine închise.

*Oțet de trandafiri:* O linguriță de sare și 3 lingurițe de miere se dizolvă cu puțină apă rece și apoi se amestecă cu 1 litru de suc de lămâie. Se toarnă peste următorul amestec de plante: o mână de petale de trandafiri, 5-6 boabe de ienupăr măcinate, 2-3 frunze de salvie proaspătă și o rămurică de cimbru sau cimbrisor. Se lasă la macerat 14 zile, timp în care se agită zilnic. După aceasta se strecoară și se pune în sticle bine închise.

## Margarina

Mai întâi să vedem de ce are nevoie organismul nostru de grăsimi. Grăsimile naturale conțin acizi grași esențiali, care sunt substanțe nutritive importante pentru procesele metabolice și pentru unele funcții vitale. Acești acizi contribuie la refacerea membranelor celulare (inclusiv ale celor ale creierului, nervilor și globulelor albe), precum și la întreținerea vaselor de sânge în stare curată și la lubrifierea lor. Spre exemplu, acidul linoleic și acidul linolenic trebuie preluați din alimente, deoarece nu pot fi sintetizați de organism. Transformarea substanței în energie are loc în organism la nivelul mitocondriilor – celule specializate care preferă grăsimile altor substanțe. De aceea, cu cât grăsimile sunt mai naturale, cu atât mai repede și fără efort sunt transformate în energie. Grăsimile naturale sunt: untul, alunele, semințele, uleiurile presate la rece (extravirgine).

Populațiile mediteraneene au folosit în alimentație uleiul presat la rece extras din măsline și e cunoscut că incidența cancerului și a bolilor de inimă la aceste populații este foarte mică.

În timpul celui de-Al Doilea Război Mondial, când untul a dispărut de pe piață, americanii au apelat la uleiuri vegetale pentru a obține un substituent, astfel apărând margarina. Ei au obținut acest produs încălzind la peste 500° F diverse uleiuri vegetale, hidrogenându-le apoi și adăugând nichel drept catalizator pentru a le întări. Rezultatul acestei prelucrări chimice este un substituent solid al grăsimilor naturale, cu o structură moleculară asemănătoare plasticului. Când grăsimile naturale sunt eliminate din alimentație în favoarea uleiurilor hidrogenate, organismul este nevoit să folosească aceste molecule de grăsime denaturată în locul acizilor grași naturali. Globulele albe ale sângelui, vitale pentru sistemul imunitar, sunt dependente de acizii grași esențiali.

Iată ce spunea doctorul Ignam în cartea sa *“Mâncați corect, sau riscați să muriți tânăr”* despre ce se petrece atunci când uleiurile hidrogenate iau locul grăsimilor naturale în dietă: *„Membranele acestor celule încorporează grăsimile hidrogenate în structura lor. Când are loc acest proces, globulele albe își încetinesc funcțiile, iar membranele lor se rigidizează. Aceste globule albe sunt slabi luptători împotriva infecțiilor, lăsând organismul pradă tuturor tipurilor de afecțiuni. Cancerul sau infecțiile cu ciuperci, bacterii și viruși pot găsi condiții prielnice. De fapt, una dintre căile cele mai rapide de a vă paraliza sistemul imunitar este să mâncați zilnic cantități semnificative de alimente îndelung prăjite sau grăsimi precum margarina. Nu-i de mirare că un consum exagerat de margarină, grăsimi nesaturate și alte grăsimi hidrogenate este asociat cu o mare incidență a cancerului, sub diferite forme.”*

Grăsimile naturale sunt combustibilul preferat al celulelor cardiace, care folosesc o substanță nutritivă denumită carnitină pentru eliberarea grăsimilor în celulă, în vederea arderii. Doctorul Ignam scrie: *”Grăsimile nu pot fi convertite în energie fără o cantitate adecvată de carnitină”*. Cele mai bogate surse vegetariene de carnitină sunt: fructul de avocado și germeii de grâu. **Cele mai bune surse de acizi grași esențiali sunt: avocado, semințele de floarea soarelui, de dovleac, ananasul.** Cele mai bune uleiuri alimentare sunt cele obținute prin presare la rece din: **măslină, porumb, floarea soarelui, susan, nuci etc.** Untul clarificat (ghee) este mai indicat pentru gătit decât cel obișnuit, deoarece rezistă mai bine la temperaturi ridicate. Nu e bine să consumați produse care conțin uleiuri hidrogenate sau parțial hidrogenate, inclusiv maioneza din comerț, salatele la borcan, margarina, alimentele prelucrate industrial.

## **Aditivii alimentari**

Sunt substanțe adăugate în alimentele preparate industrial și au rol de conservare, colorare, ameliorare a gustului etc. În general, putem vedea în lista de ingrediente de pe orice ciocolată, napolitană, suc etc. o misterioasă succesiune de E-uri, urmate de cifre. Acestea se referă la aditivii utilizați în industria alimentară. Ceea ce nu se cunoaște, este faptul că o mare parte dintre aceștia sunt considerați toxici chiar de către forurile internaționale din domeniul sănătății, mulți aditivi fiind chiar interziși în țări din Occident și în statele sovietice. Oferim în continuare lista aditivilor recunoscuți ca fiind toxici, cu recomandarea firească de a evita ferm toate produsele care conțin acești aditivi (de altfel, o măsură mult mai sigură este de a reduce gradat și apoi de a elimina din alimentație toți aditivii alimentari, produsele naturale fiind de departe de preferat). Lista de mai jos este extrasă din raportul Oficiului Consumatorilor din Piața Comună Europeană și este întocmită la începutul anului 2000:

**Aditivi alimentari care produc cancer:** E131, E142 , E211, E213, E214, E215, E216, E217, E218, E239, E330

**Aditivi alimentari care afectează vasele de sânge:** E250, E25, E252 (nitriți și nitrați)

**Aditivi alimentari care produc boli de piele:** E230, E231, E232, E233

**Aditivi alimentari care atacă sistemul nervos:** E311, E312

**Aditivi alimentari care pot produce tulburări digestive** (indigestie, vomă, colici abdominale: E338, E339, E340, E341, E463, E465, E466, E450, E461, E407 (caragenan - în înghețată).

**Aditiv care distruge vitamina B12:** E200 (acid ascorbic)

**Aditivi care determină afecțiuni intestinale:** E220, E221 (metabisulfid de potasiu), E222, E223 (metabisulfid de sodiu), E224 (metabisulfid de potasiu)

**Aditivi care cresc nivelul de colesterol:** E320, E321

**Alți aditivi periculoși:** E120, E124

**Aditivi suspecti (nitrații și nitriții):** E121, E141(verde de briliant), E150 (caramel), E153, E171, E172, E240, E241.

**Cei mai periculoși aditivi alimentari:** E123 – este interzis în SUA și în statele foste sovietice. Se găsește în bomboane, jeleuri, dropsuri mentolate, brânzeturi topite, creme de brânză. E considerat cel mai puternic cancerigen dintre aditivi. În aceeași categorie se află și E110, care intră în componența dulciurilor (mai ales a prafurilor de budincă) colorându-le în acel galben.

**E330 (acidul citric)** – produce afecțiuni ale cavității bucale și are acțiune cancerigenă puternică. Se găsește în aproape toate sucurile din comerț.

**E102 (tartrazină)** – alt colorant ce se găsește în dulciuri și budinci. Are acțiune cancerigenă.

Folosiți această listă atunci când faceți cumpărături și evitați alimentele care conțin aditivi alimentari periculoși. Persoanele care deja suferă de anumite afecțiuni vor evita în mod special să consume orice aliment ce conține aditivi care agravează boala de care suferă.

## **ASPARTAMUL – otrava cu zero calorii**

Conform legii NMSA 25-2-10 din SUA, aspartamul este o substanță otrăvitoare, care aduce prejudicii grave sănătății. Producătorii au știut de la început de pericolele acestei substanțe nocive și de faptul că ea va distruge sănătatea populației și totuși au insistat ca aspartamul să fie comercializat. Documentele referitoare la toxicitatea aspartamului spun că, pentru a fi manipulat în laborator, este nevoie de mănuși, măști de protecție chimică, șorț special și purificator de aer!

Lobby-iștii, medicii, politicienii și cercetătorii care susțin aspartamul sunt niște criminali atroce care, știind cât de nocivă este această substanță, mint cu nerușinare, condamnând oameni la moarte. Grație acestei josnice și lacome alianțe, aspartamul s-a bucurat până acum 27 de ani de succes comercial, fiind prezent în aproximativ 7000 de produse alimentare și medicamente și utilizat de sute de milioane de oameni din întreaga lume. În urma unor teste de laborator, s-a găsit aspartam și în produse care nu îl aveau menționat pe etichetă. Odinioară aflat pe lista Pentagonului ca armă biochimică, în prezent este nelipsit din alimentația zilnică a populației mondiale!



## Pentru obținerea aspartamului se utilizează metode de inginerie genetică

Aspartamul este cel mai răspândit îndulcitor artificial din lume, dar și cel mai periculos aditiv. Denumirile lui comerciale sunt NUTRASWEET, EQUAL, SPOONFUL, EQUAL-MEASURE, CANDEREL, BENEVIA, NEOTAME. Are o putere de îndulcire de 150-200 de ori mai mare decât zahărul și este lipsit de calorii. Neotame este o otravă și mai puternică decât aspartamul, fiind derivat din acesta. Are structura modificată și o putere de îndulcire mai mare. Aspartamul este obținut printr-un proces de inginerie genetică. Componenta sa principală, fenilalanina, este produsă de o bacterie. Compania Monsanto a modificat genetic bacteria pentru a produce mai multă fenilalanină. Monsanto, care pe lângă culturile de plante modificate genetic produce și acest îndulcitor, minte încă o dată și ne asigură că aspartamul nu este nociv. Oamenii de știință care sunt sinceri recunosc că nu se știe suficient despre procesul lui de obținere, dar efectele sale nocive sunt evidente. Compania producătoare a acestui îndulcitor artificial a avut doar în anul 1990 un profit de 996 milioane de dolari. Aspartamul este un drog foarte sofisticat, care nu ar fi putut fi descoperit niciodată „accidental“. Chimistul despre care se spune că și-a lins degetele atunci când lucra la un medicament împotriva ulcerului nu a fost interviuat niciodată. Oare de ce? Efectul aspartamului este intensificat de prezența glutamatului și a altor excitotoxine. O doză mică de aspartam adăugată la o doză mică de glutamat se transformă într-o doză și mai toxică decât ar fi ele separat. Aspartamul a fost descoperit în cadrul companiei G.D. Searle din statul Illinois SUA, companie care a mai produs în ultimele decenii și alte substanțe



periculoase incluse în alimente (de exemplu, hormonul bovin de creștere, RBGH). La început, aspartamul s-a folosit ca agent antiulceros. El se obține din doi aminoacizi (fenilalanina și acidul aspartic) și metanol.

## Mecanismul de acțiune al aspartamului

În urma procesului de metabolizare în organismul uman, aspartamul se descompune în: 50% fenilalanină, dicetopiperazină (DCP), 40% acid aspartic și 10% metanol. Fenilalanina este un aminoacid care se găsește în mod normal în creier. Persoanele care suferă de fenilcetonurie nu pot metaboliza fenilalanina. Aceasta conduce la acumularea unor foarte ridicate de fenilalanină în creier, care uneori letale. Dr. Russell Blaylock specifică faptul că mai anumite zone ale creierului se acumulează niveluri ridicate de fenilalanină: hipotalamus, medula corpus striatum. Pentru a susține creșterea rapidă a sunt necesari mulți aminoacizi. Aminoacizii din fătului sunt de 4 ori mai mulți decât în sângele Hrana naturală este un amestec complex de aminoacizi. Niciun aliment nu are unul sau doi aminoacizi izolați, așa cum are aspartamul. Dr. Louis J. Elsas, profesor de pediatrie de la Universitatea Emory, a depus mărturie în fața Congresului American: „Am petrecut 25 de ani în cercetări biomedicale, încercând să previn defectele de naștere apărute din cauza excesului de fenilalanină. Și iată îngrijorarea mea: aspartamul este o neurotoxină și o substanță teratogenă binecunoscută care, în doze nedefinite încă, produce efecte adverse grave, reversibile la adult, dar ireversibile în creierul fătului sau al copilului”. El a mai arătat că fenilalanina este mai bine metabolizată de rozătoare decât de oameni. Așa-numitele suplimente alimentare cu fenilalanină, acid aspartic, acid glutamic și alți aminoacizi dicarboxilați sunt neuroexcitotoxine, comercializate fie dintr-o crasă ignoranță, fie dintr-o răutate intenționată. Ele fac exact opusul a ceea ce sunt destinate să facă. Fenilalanina izolată produce întreruperea transmiterii neuronale, subnutrirea creierului, neurotoxicitate, ceea ce duce la funcționarea redusă a creierului, depresie, migrene etc. S-a estimat că din cca 200 de milioane de americani ce consumă anual aspartam, 20 de milioane nu pot metaboliza fenilalanina, și această incapacitate genetică există în special la copii, ducând în timp la retardare mintală, ceea ce înseamnă un risc de retard pentru milioane de copii.



niveluri pot fi chiar ales în foarte oblongata, fătului, venele mamei.

Dr. William M. Pardridge de la UCLA a declarat că un tânăr care bea peste 4 băuturi răcoritoare dietetice pe zi are un nivel incredibil de ridicat al fenilalaninei. Acidul aspartic (ASP) este al doilea aminoacid din aspartam, existent în proporție de 40%. Acest aminoacid, atunci când este izolat, este o excitotoxină, excitând neuronii până la distrugerea lor completă. La fel ca și formaldehida, aspartamul este un agent care distruge cromozomii. Pericolele neurologice pentru făt sunt evidente. Distrugerile cromozomiale din corpul mamei pot fi moștenite de copil, și toate generațiile viitoare sunt în pericol prin moștenirea distrugerilor cromozomiale, dar și prin vătămarea ovulelor potențiale în cazul fătului de sex feminin, din cauza consumului de aspartam al mamei în timpul sarcinii. Dicetopiperazina (DCP) apare prin descompunerea aspartamului. Alături de molecula intactă de aspartam, ea este responsabilă pentru cea mai masivă epidemie de tumori pe creier apărută vreodată. Dr. John W. Olney a observat că DCP produce în intestine un compus similar cu N-nitrozourea,

o puternică substanță chimică ce determină tumori cerebrale. Unii cercetători spun că DCP se formează după ingerarea aspartamului. Dr. Blaylock spune că DCP se formează în produsele lichide care conțin aspartam, în urma unei depozitări îndelungate.

În 1987, toxicologul dr. Jacqueline Verrett, în mărturia ei în fața Senatului American, arată că DCP este implicată și în apariția și dezvoltarea de polipi uterini și în modificările colesterolului în sânge. Metanolul (alcoolul metilic) se metabolizează prin oxidarea aspartamului și formează formaldehida și apoi acidul formic. Acesta se acumulează treptat în corp și inhibă metabolismul oxigenului. Metanolul se obține la nivelul intestinului subțire, atunci când gruparea metil din aspartam întâlnește enzima chimotripsină. Formaldehida este o neurotoxină letală, care interferează în procesul de replicare a ADN-ului și determină efecte teratogene. Intoxicarea cu alcool metilic și formaldehidă generează o serie de boli degenerative cumulative precum și anomalii funcționale în organism. Asociația pentru Protecția Mediului (EPA) spune: „Metanolul este o otravă cumulativă pentru că, o dată ingerată, se elimină foarte greu din organism. În corp, metanolul este oxidat și se descompune în formaldehidă și acid formic: ambele sunt extrem de toxice.“ De aceea, EPA recomandă o doză-limită de consum de metanol, de 7,8 mg/zi. Însă 1 litru de băutură dietetică îndulcită cu aspartam conține în jur de 56 mg de metanol! Dr. Woodrow Monte precizează: „Cei ce consumă o cantitate mare de băuturi așa-zis dietetice, ingerează 250 mg de metanol zilnic, adică de 32 de ori mai mult decât limita admisă, stabilită de EPA. Metanolul natural este prezent în anumite fructe și legume (de exemplu, în roșii), dar el nu se găsește niciodată izolat de etanol și pectină, acestea din urmă împiedicând metanolul să fie metabolizat în formaldehidă și în acid formic, ambele toxine letale. Metanolul sintetic este o otravă letală. Doza letală este de 1 ml/kg corp! O absorbție de 50 până la 100 ml este mortală pentru om, deși există cazuri în care moartea a survenit la sub 30 ml. Conținutul de metanol în aspartam este de 1.000 de ori mai mare decât cel din alimentele obișnuite, conform publicației americane Medical World News din anul 1978. În plus, metanolul din aspartam este „metanol pur“, care nu se găsește ca atare în natură. Metanolul din natură este întotdeauna în amestec cu etanolul și cu alți compuși, care îi scad concentrația atunci când este eliberat în organismul uman.

**Este suficient ca sticlele de Coca-Cola sau Pepsi-Cola light să rămână mai multe ore într-un depozit sau într-un vehicul fără răcire și expus la soare, pentru ca ele să devină extrem de toxice.** Mii de containere de băuturi light au fost trimise militarilor care au participat la operațiunea Furtună în Deșert. Navetele de băuturi carbogazoase au rămas timp de săptămâni întregi în containere, la o temperatură ambiantă de peste 40° C. Numeroși soldați au manifestat tulburări, identice cu simptomele otrăvirii cu aspartam.

Simptomele otrăvirii cu metanol includ: dureri de cap, acufene, amețeală, greață, tulburări gastrointestinale, slăbiciune, vertigo, frisoane, pierderi de memorie, amorțeala membrelor, tulburări de comportament. Cele mai cunoscute probleme ale otrăvirii cu metanol sunt tulburările de vedere: pierderea treptată a vederii, încețoșarea vederii, restrângerea progresivă a câmpului vederii, vătămarea retinei, iar în final, orbirea. Din cauza lipsei unor enzime-cheie, oamenii sunt mult mai expuși la efectele toxice ale metanolului decât animalele. De aceea, testele cu aspartam și metanol realizate pe animale nu reflectă în mod corect pericolele acestor substanțe asupra oamenilor. Mai mult, formaldehida este recunoscută ca fiind un activator puternic, care face ca proteinele străine să fie recunoscute de către sistemul imunitar ca antigene și care activează răspunsuri imunitare de distrugere a lor. Din cauza acestei acțiuni auxiliare, formaldehida este inclusă în multe vaccinuri. Abilitatea

formaldehidei de a crea antigenicitate în combinație cu moleculele de aspartam este atât de mare, încât produce reacții grave autoimune ale țesuturilor deformate de polimerizarea formaldehidei. Sistemul imunitar se întoarce împotriva propriilor țesuturi și astfel apare lupusul eritematos (o boală cronică, autoimună, în care sistemul imunitar al bolnavului nu reușește să facă diferența între țesuturile proprii și intruși, atacându-le). Aspartamul denaturează țesuturile fetale, creând stimuli antigenici, care atrag distrugerea lor de către sistemul imunitar. Încheierea sarcinii poate fi atât de rapidă, încât mama nu are timp să observe diferența dintre întârzierea menstruației și avort. În afară de pericolul de a genera atac din partea sistemului imunitar al mamei, aspartamul atacă direct și fătul. Un exemplu bun este sindromul alcoolului fetal. Chiar și consumul moderat de băuturi cu aspartam al mamei aduce fătului grave prejudicii pe viață. Apar diformități care marchează bebelușul pe viață: invaliditate și lipsa acuității mintale la copiii care supraviețuiesc intoxicației alcoolice uterine. Intoxicația cu alcool metilic este de 50 de ori mai puternică decât intoxicația cu alcool etilic (din băuturile alcoolice), iar intoxicația cu formaldehidă este de 5.000 de ori mai puternică. Asamblate cu grijă în molecula de aspartam, aceste neurotoxine sunt de 20.000 de ori mai puternice decât băuturile alcoolice. Din cauza extremei toxicități a aspartamului, chiar și dozele mici sunt extrem de distructive, vătămând sistemul nervos al fătului și structurile legate de acesta. Vederea și auzul sunt și ele afectate, căci dincolo de efectele neurologice, alcoolul metilic este cea mai puternică bază organică din organismul viu și este și un agent de polimerizare. Nu există scăpare în fața acestei otrăviri, fiind metabolizată de enzima alcooldehidrogenază a alcoolului metilic în formaldehidă.

## **Capacitatea chelatoare a aspartamului**

În limba latină, *chelate* înseamnă gheară, iar în chimie, prin substanță chelatoare se înțelege o substanță chimică ce reține alte substanțe chimice, cel mai adesea metale. Unul din motivele pentru care FDA a respins la început aprobarea aspartamului este puternica sa activitate chelatoare, prin care extrage rapid metale toxice sau netoxice și le transportă în întregul organism (extrage chiar metale pe care în mod normal corpul le-ar respinge din timpul digestiei și le-ar elimina rapid). Apare, de exemplu, pericolul de otrăvire cu plumb al creierului și al altor organe. Multe dintre metalele pe care NutraSweet le poartă prin întregul nostru organism sunt la fel de toxice ca plumbul. Acidul aspartic se combină (formează chelați) cu cromul (un element necesar pentru funcționarea corectă a glandei tiroide). Persoanelor care consumă mari cantități de aspartam li se poate atribui, un diagnostic fals – boala Basedow-Graves – pentru tratarea căreia bolnavul este supus unei terapii alopate prin iradierea glandei tiroide, fără a se trata cauza reală!

## **Efectele acestei toxine au dus la apariția unei noi boli: boala aspartamului**

Când pacienții care se plâng de simptomele asociate aspartamului încetează să mai consume produsele respective, simptomele dispar, dar ele revin atunci când persoana începe din nou să consume aspartam. Medicii se referă la această simptomatologie ca fiind „boala aspartamului“. Simptomele pot apărea imediat, gradat sau pot degenera în boli cronice. Dr. Lendon Smith a declarat că o mare parte a populației suferă de efectele secundare asociate aspartamului, deși nu au nici cea mai vagă idee de ce medicamentele sau suplimentele nu le vindecă simptomele. Apoi, există și consumatori de aspartam care nu „par“ să sufere deloc de reacții imediate. Aceștia însă sunt susceptibili de a dezvolta afecțiuni pe termen lung. Conform unui raport din 1994 de la Departamentul de Sănătate și Servicii Umane (DHHS)

din SUA, multe dintre bolile cauzate de aspartam sunt foarte serioase, consumul lui în cantități mari putând duce și la deces. Față de ceilalți aditivi folosiți în prezent, acest îndulcitor a înregistrat cele mai multe plângeri (85% din totalul de plângeri) din partea consumatorilor. Aspartamul generează următoarele afecțiuni:

### LA NIVELUL OCHILOR

- conjunctivită
- dilatarea pupilei exoftalmic; umflarea ochilor
- durere și presiune oculară
- treptată a unuia sau a ambilor ochi
- la folosirea lentilelor de contact
- lichidului lacrimal

### LA NIVELUL URECHILOR

- intoleranță severă la zgomot
- cu auzul, pierderea auzului (țuături în urechi)

### LA NIVEL NEUROLOGIC

- amețeală, probleme de echilibru
- amorțeli, dureri ale extremităților, artrită
- atacuri cerebrale parțiale sau complexe
- atacuri de panică
- convulsii, crize de apoplexie, crize epileptice
- durere locală, slăbiciune în membre, ale încheieturilor și articulațiilor
- dureri de cap, migrene, unele chiar acute (femeile sunt mult mai vulnerabile)
- dureri faciale atipice, dureri generalizate
- dureri musculare și la nivelul scheletului
- febrilitate, halucinații
- hiperactivitate acută și nevoia de a da încontinuu din picioare
- incapacitate de concentrare, pierderea memoriei, tulburări de gândire
- îngreunarea vorbirii, dificultăți de vorbire, dicție neclară
- leșin, inconștiență și comă
- modificarea formei și a texturii sânilor
- parestezie și amorțeala membrelor
- retardare la copii
- senzație de greutate în corp
- spasme musculare, tremurături ale mușchilor

### LA NIVEL PSIHIC

- agresivitate, anxietate, fobii
- depresii moderate până la severe (deoarece scade nivelul de serotonină)
- insomnie, somnolență, probleme de somn
- iritabilitate, modificări de personalitate
- oboseală accentuată
- schimbări rapide în calitatea și intensitatea dispoziției



- sindrom
- iritații,
- orbirea
- probleme
- reducerea
- 
- probleme
- tinitus

## **LA NIVELUL PIEPTULUI**

- aritmie
- dispnee
- dureri în piept
- hipertensiune
- palpitații, tahicardie, respirație astmatică

## **LA NIVEL GASTROINTESTINAL**

- balonare, constipație, crampe
- diaree, uneori cu cheaguri de sânge
- durere și dificultăți la înghițire
- dureri abdominale, greață, vomă
- modificarea apetitului și a sensibilității gustative
- modificări în greutate
- probleme ale sinusurilor
- probleme de salivare
- sete persistentă și reținerea apei în organism
- tendință de a mânca și a bea excesiv
- tuse cronică, uscarea gâtului, dureri de gât
- urme de sânge în vomă sau fecale

## **LA NIVELUL PIELII**

- eczeme, înroșirea feței
- leziuni dermatologice
- reacții alergice în regiunea gurii și a buzelor
- senzații de mâncărime, fără erupții cutanate

## **LA NIVEL ENDOCRIN ȘI METABOLIC**

- accelerează și generează apariția diabetului la persoanele susceptibile la diabet, dar care nu ar fi dezvoltat niciodată această boală dacă nu consumau aspartam
- agravarea hipoglicemiei
- agravarea retinopatiei și neuropatiei diabetice
- diverse tulburări metabolice, anemie
- căderea părului sau subțierea lui
- agravarea complicațiilor diabetice
- crampe în perioada dintre ciclurile menstruale
- creșterea apetitului pentru carbohidrați
- creșterea gradată în greutate, obezitate
- dificultăți în timpul sarcinii
- dismenoree
- hiperglicemie sau hipoglicemie
- modificarea colorației unghiilor și a pielii
- modificarea mirosului corporal
- modificări ale transpirației
- noduli
- pierderea sau modificarea gustului

## **LA NIVEL UROGENITAL**

- impotență, reducerea funcției sexuale
- dificultăți de urinare, modificări ale cantității urinei

## **ALTE TULBURĂRI**

- modificarea temperaturii corpului
- probleme cu dantura
- scăderea imunității, sensibilitate crescută la infecții
- sete excesivă, retenție de lichide, umflarea picioarelor

## **CELE MAI GRAVE EFECTE**

- comportament agresiv
- creșterea incidenței cancerului, precum și a gradului de malignitate a tumorilor pe creier
- defecte la naștere (incluzând retardarea mintală) și avorturi spontane (nu doar în cazul în care mama a consumat aspartam, ci și atunci când și tatăl a consumat)
- dependență de aspartam și apetitul exagerat și incontrollabil față de dulciuri
- hiperactivitate la copii
- moarte subită
- schizofrenie
- tendințe suicidale
- vătămarea iremediabilă a creierului

## **BOLI PROVOCATE DE ASPARTAM**

- boala Alzheimer
- boala Basedow-Graves
- boala Lyme
- boala Ménière
- boala Parkinson
- deficit de atenție (ADHD)
- epilepsie
- fibromialgie
- hipotiroidie datorată mercurului din plombele dentare
- limfom malign non-Hodgkin
- limfom la nivelul creierului
- lupus eritematos diseminat
- scleroză multiplă
- sindromul cronic de oboseală
- tumori cerebrale, ale glandei tiroide, mamare, pancreatice, testiculare, ovariene, uterine, adenoame ale glandei pituitare, tumori uterine.

Aspartamul modifică nivelul de aminoacizi din sânge, blocând sau scăzând nivelul de serotonină, tirozină, dopamină, norepinefrină și adrenalină. Apar astfel tulburări emoționale, cum ar fi depresia. Chiar și o singură doză de aspartam crește semnificativ nivelul de fenilalanină din sânge. Aceste tulburări încetează imediat după eliminarea aspartamului din dietă. Dacă unor persoane cu deficiențe genetice li se administrează aspartam, ele pot manifesta dureri de cap, insomnie, depresie, atitudini ostile, anxietate și alte reacții negative. Nu este de mirare că medicamentul Prozac înregistrează vânzări extrem de mari: el tratează toate aceste tulburări! Este tipic ca simptomele intoxicației cu aspartam să nu poată fi

detectate de testele obișnuite de laborator sau de razele X. Tulburările și bolile pot fi de fapt semnele intoxicației cu aspartam.

Deși există un număr foarte mare și în continuă creștere de atacuri de apoplexie produse de aspartam, Fundația Americană pentru Tratarea Epilepsiei promovează practic aspartamul. La Institutul de Tehnologie din Massachusetts (MIT), au fost monitorizate 80 de persoane care au suferit atacuri de apoplexie după ingerarea de aspartam. Institutul de Nutriție Comunitară a concluzionat, în urma acestui program de supraveghere: „Aceste 80 de cazuri se potrivesc perfect definiției generale date de FDA riscului iminent asupra sănătății publice, fapt care ar necesita imediata retragere de pe piață a produsului în cauză”. Institutul de Cercetare a Cancerului din SUA a descoperit o creștere a incidenței tumorilor maligne la nivelul creierului în anii care au urmat obținerii licenței aspartamului pentru băuturi (1983). Una dintre plângerile cele mai frecvente ale victimelor aspartamului este pierderea memoriei. Ca o ironie, în 1987, compania G.D. Searle căuta să descopere un medicament pentru a combate sindromul pierderii de memorie cauzat de distrugerile provocate de aminoacizii cu rol excitator. Trei persoane din cinci care consumă acest îndulcitor au migrene, iar G.D. Searle (compania producătoare) este de părere că rata efectelor negative este nesemnificativă în comparație cu milioanele de doze de băuturi cu aspartam, consumate zilnic la nivel planetar și că de aceea aspartamul este indicat ca înlocuitor al zahărului. Aspartamul distruge procesul de fertilizare prin faptul că ruinează răspunsul sexual al femeii și induce disfuncții sexuale la bărbat. Mai mult decât atât, aspartamul întrerupe dezvoltarea fătului prin avort sau generează defecte din naștere. Aspartamul distruge structura ADN-ului fătului, punând un stigmat pe generațiile care vor urma. Proprietățile aspartamului de inducere a avortului sunt inerente din cauza structurii sale.

## **Mărturii cutremurătoare despre aspartam**

**Declarația unei femei (septembrie 2005):** „Consum de 12 ani aspartam, sub formă de băutură carbogazoasă: *Dr.Pepper* dietetică. N-am fost niciodată grasă, dar m-am gândit să încep să beau băuturi dietetice, pentru că eram îngrijorată că mâncam prea multe dulciuri și aflasem de efectele lui nocive. În ultimii 7 ani, ajunseseam să beau 6-8 cutii de *Dr.Pepper* zilnic, uneori și mai mult. Atacurile de panică și teama de înălțime au început să îmi apară acum 5 ani. Doctorul mi-a prescris antidepresive, însă ele și-au făcut efectul doar o lună. Medicul mi-a crescut doza și în cele din urmă a schimbat medicamentul, pentru că primul nu se dovedise eficient. După un an de zile de antidepresive, mi-a recomandat să iau Paxil-CR și, în 3 săptămâni, am luat în greutate 15 kg! De la 56 kg la 72 kg în numai 3 săptămâni era o treabă serioasă și cred că vă puteți imagina cum mă simțeam. Am încetat să mai iau medicamentele și am început să iau masiv complexul de multivitamine B. Acestea m-au ajutat, însă, la fel ca antidepresivele, efectul lor n-a durat. Ne-am mutat în Texas în luna mai și a trebuit să conduc mașina timp de două zile. Când am trecut podul peste Mississippi, am crezut că o să mor de spaimă.

Ne-am stabilit în Houston, și am început să mă interesez despre medicamentele și vitaminele pe care le luam, pentru că începusem să cred că am dezvoltat un fel de alergie. Când am aflat despre aspartam, mi-am dat seama că nu doar atacurile de panică se datorau acestuia. Alte simptome cu care mă confruntam erau depresia, schimbările bruște de dispoziție, oribila transformare a temperamentului meu, palpitațiile, pierderea auzului, scăderea drastică a vederii, crampele și diareea constantă, amorțirea degetelor mâinii la simpla intenție de a

apuca un obiect. Toate aceste lucruri nu îmi fuseseră caracteristice înainte și apăruseră rând pe rând în ultimii 5 sau 6 ani. Aveam senzația că alunec pe o pantă fără întoarcere. Am renunțat la aspartam și produsele care conțin îndulcitori artificiali din 1 august 2005. Atacurile de panică au diminuat, fără să dispară încă definitiv, coșmarurile îngrozitoare au dispărut complet, insomnia s-a redus, tendința paranoidă la fel, doar schimbările de dispoziție persistă. Însă, pentru că știu cum a fost să mă las de fumat, sunt convinsă că aceste lucruri sunt specifice dependenței și că vor trece.”

**Declarația lui Richard Moss (ianuarie 2006):** „Am început să beau băuturi carbogazoase dietetice în anii '80. Am observat totuși că propaganda realizată de FDA era suspect de perfectă și inocentă în ceea ce privește siguranța aspartamului pentru sănătatea umană, știind că metanolul și aminoacizii sintetici din alimente sunt toxici. *NutraSweet* conținea metanol, și totuși ei spuneau că o persoană poate bea cât de mult vrea, fără probleme. La câțiva timp după aceea, am început să aud țuitori în urechi și să am dureri în brațe și picioare.

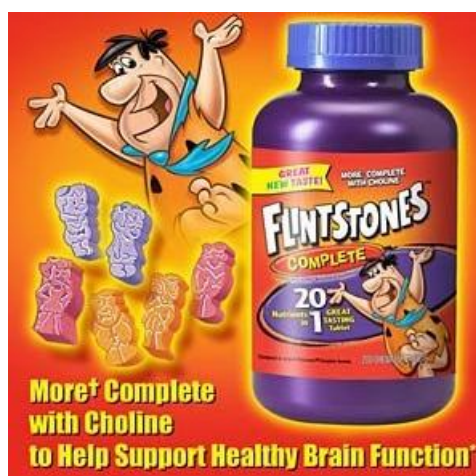
În 1998, în timpul verii călduroase, beam chiar mai multe băuturi dietetice, deoarece munceam din greu și, în timp ce conduceam spre casă, am avut de câteva ori atacuri severe de vertigo. De atunci până în prezent am surzit de urechea dreaptă, am intoleranță la zgomote și aud foarte greu cu urechea stângă. Am probleme cu purtarea lentilelor de contact. Nu am realizat că acestea se datorează aspartamului până nu am citit despre efectele acestuia în anul 2004. Nu am nicio îndoială că aceasta este cauza problemelor mele de sănătate și îmi doresc să fi aflat mai devreme aceste lucruri, pentru a mă putea salva. În rest, cu excepția bolii Ménière și a surzirii aproape complete, sunt perfect sănătos.”

**Declarația unui bărbat de 35 de ani, de profesie anestezist:** „Am avut trei atacuri majore de apoplexie, dureri mari de cap și tulburări de vedere, când consumam zilnic 4-6 cutii de *Coca Cola dietetică*. Nu am mai avut absolut niciunul dintre aceste simptome timp de doi ani, adică din momentul în care am încetat să mai folosesc aspartam.“

**Un medic a informat** despre cazul unui pilot care-și pierduse licența de zbor din cauza unor inexplicabile convulsii. Realizând că se datorează băuturilor cu aspartam, pilotul a încetat să le mai bea și convulsiile au dispărut. Încercând să-și obțină din nou licența și dreptul de a pilota acuzând intoleranța organismului său la aspartam, el a trebuit să consume din nou băuturi carbogazoase cu aspartam, pentru a demonstra cauza. La scurt timp, convulsiile au reapărut.

**Carmen Carradine, mama Katrinei:** avea 10 ani și 9 luni și m-am gândit că ar fi niște vitamine. I-am cumpărat Flintstone. A îngrozitor. După o lună nu mai știam dacă o să trăiască sau nu. Avea foarte des crize de Medicii au spus că dacă o să continue în felul să moară. I-am povestit unei prietene prin ce ea mi-a zis: „Oh, sună ca și cum ar fi cu aspartam!” În acea perioadă, ea urma un despre sănătate, unde se vorbea despre aspartamului. Așa am aflat mai multe. Am din bucătărie toate produsele care conțineau sau *NutraSweet*.

Singurul lucru pe care nu l-am aruncat au fost vitaminele Flintstone, despre care nici nu m-am gândit că ar putea conține aspartam. Timp de 9 luni, starea ei a început să se îmbunătățească simțitor. Atunci m-am gândit să-i dau din nou vitamine. Și, din senin, a



„Katrina bine să ia fost mai apoplexie. acesta, o treceam și intoxicată seminar pericolele aruncat aspartam



început să se plângă din nou de dureri de stomac și de cap, să aibă amețeli și să vorbească încetinit. Îmi amintesc perfect toate acestea, pentru că a trebuit să i le relatez doctorului. Și mi-am dat seama că problema revine. Am făcut din nou o razie prin dulapuri, căutând să-mi dau seama ce produs ar putea conține aspartam. Și am găsit aspartam în vitaminele Flintstone! Am fost șocată, pentru că nu aș fi crezut niciodată că ar putea pune un îndulcitor artificial în produse pentru copii, mai ales în vitamine. Eram furioasă. Le-am aruncat, și imediat ce a încetat să ia acele vitamine, simptomele Katrinei au dispărut. Ca rezultat al consumului de aspartam, creierul ei a fost grav afectat, are o memorie scurtă, tulburări de comportament, probleme de vedere, dificultăți de vorbire, probleme de învățare, retardare mintală. Am aflat apoi că mai ales copiii sunt supuși unor pericole majore, deoarece sunt mult mai sensibili în perioada de creștere”.

Cu puțin timp înainte de a muri de cancer, **David Rietz** a vrut să facă cunoscut acest mesaj: „Consider că am fost victima unei dezinformări monstruoase. Există legiuni de mincinoși care afirmă că aspartamul nu e periculos. Detest ideea de a fi fost otrăvit pentru profitul altora. Doresc să fac tot ce îmi stă în putință pentru a alerta publicul despre pericolele aspartamului.”

Realizând că un număr foarte mare de oameni de știință, grupuri de protecție a consumatorului și medici acuză aspartamul, în anul 2000 ziarul britanic *Sunday Express* a lansat o anchetă publică referitoare la efectele nocive ale aspartamului asupra sănătății consumatorilor. În urma acestei investigații, redacția ziarului a fost inundată de scrisori, telefoane și email-uri cu plângeri și incriminări la adresa aspartamului din partea cititorilor. În urma acestei afluențe neașteptate de plângeri primite, ziarul *Sunday Express* a cerut Guvernului britanic să finanțeze noi studii pentru cercetarea efectelor aspartamului pe termen lung.

### **Aspartamul este inclus în planul conspirației planetare ce vizează un genocid biologic**

Anual, tone de aspartam sunt deversate, deliberat și în deplină cunoștință de cauză în ce privește efectele lui devastatoare, către populația planetei. Prin falsificarea și denaturarea documentelor, prin informarea eronată, oamenii sunt încurajați să utilizeze această substanță, aceste acțiuni făcând parte dintr-o imensă conspirație criminală planetară. La mijloc sunt interesele pentru profiturile enorme obținute de companiile producătoare de aspartam și din industria farmaceutică și medicală, care promovează acest îndulcitor, pentru ca apoi să trateze oamenii afectați de el. Dacă reușim să rupem doar o verigă din lanțul vicios al toxinelor, prezentând realitatea și efectele dezastruoase ale lor, oamenii încep să gândească: „Dacă m-au mințit în legătură cu această problemă, recomandându-mi acest medicament care, iată, mi-a făcut rău, mă întreb care e adevărul cu restul lucrurilor?” Și atunci, oamenii încep să-și pună întrebări despre mai multe lucruri. Chiar dacă la început iese la iveală doar un singur adevăr, el deschide poarta pentru o trezire a conștiințelor și pentru vindecarea reală a oamenilor. Folosirea aspartamului este o otrăvire în masă a populației mondiale. Fiecare metabolit al aspartamului are o toxicitate foarte mare și e foarte periculos pentru consumul uman. În prezent se fac eforturi în întreaga lume pentru a se stopa otrăvirea populației cu aspartam. Oamenii trebuie să știe că aspartamul interacționează cu toate medicamentele și vaccinurile. Prin urmare, atâta timp cât un pacient consumă aspartam, niciun medicament pe care îl ia nu e sigur.

## ALUMINIUL – criminalul tăcut din viața noastră

*Prezent în alimente, aer și apă, aluminiul este un element chimic neurotoxic, responsabil de apariția demenței Alzheimer. Prima măsură: aruncați vasele din aluminiu!*

La nivel european, s-a dat alarma cu privire la prezența în exces a aluminiului în alimentație. Acest element se află peste tot: în aer, apă, sol. În anumite cantități, nu este dăunător organismului. În ultima vreme însă, produsele pe care le consumăm, de la alimente la apă, medicamente și chiar obiectele înconjurătoare, ne pun în contact cu o supradoză din acest metal toxic. Efectele sunt devastatoare: boli ale sistemului nervos, printre care și Alzheimer.



Aluminiul este un metal omniprezent pe Terra, folosit și în industria alimentară, ca aditiv, în medicamente (antiacizii, acidul acetilsalicilic tamponat), în produsele de larg consum. El există și în aer și apă. Este inevitabil. Dar, în ultima vreme, specialiștii au constatat o concentrație crescută de aluminiu în organismul oamenilor, mai ales al copiilor, intoxicarea putând ajunge săptămânal la 2-3 miligrame de aluminiu pe kilogram/corp, în condițiile în care cantitatea tolerabilă este de cel mult un miligram. În timp, expunerea la aluminiu duce inevitabil la demență. Alerta la aluminiu s-a dat încă din secolul trecut, dar oamenii au ignorat avertismentele. Aceasta, până în 1940, când o renumită doctoriță a descris cazul cățelușului ei care era pe moarte și nici un veterinar nu reușise să-i afle diagnosticul. Ea obișnuia să-i pregătească mâncarea în cele mai bune tigăi de aluminiu. Câinele începuse să vomite după mese și după o lună era atât de slăbit, că nu se mai putea ține pe picioare. Stăpâna a schimbat tigaia cu una emailată, constatând imediat îmbunătățirea sănătății câinelui, până la refacerea totală. Deși pare greu de crezut, aluminiul e responsabil de multe dereglări și în organismul uman, cea mai cumplită fiind demența, afecțiune de care suferă milioane de persoane în lume.

Apa noastră cea de toate zilele conține aluminiu. Cea mai mare parte a uzinelor de tratare a apei de suprafață utilizează sulfat de aluminiu pentru a elimina microorganismele nocive și alte particule și care pot fi ușor distruse prin sedimentare și filtrare. Pentru că sulfatul de aluminiu este eliminat în mare parte printr-un stadiu mai avansat al procedurii, concentrația de aluminiu a apei tratate este mai ridicată decât în cea netratată. Aportul zilnic de aluminiu din apa potabilă poate varia, în funcție de regiune și de râuri care sunt mai bogate sau mai sărace în aluminiu. Se crede, în general, că aluminiul de origine naturală, provenit din apă netratată, se află într-o formă care nu este ușor asimilată de organism și nu are efecte negative asupra sănătății. Dar apa tratată conține aluminiu ușor asimilabil, de aceea, atenție!, apa poate fi o sursă mai riscantă de aluminiu decât hrana. Cantitatea de aluminiu din apa îmbuteliată și cea de la robinet variază și ea, după cum producătorii utilizează apa de la robinet cu sau fără tratamente suplimentare. Cel mai bine e să citim cu atenție eticheta sticlei de apă minerală sau plată și să o alegem pe cea care conține cel mai puțin aluminiu. Riscul de apariție a bolii Alzheimer e de 7-8 ori mai mare la persoanele care beau ape bogate în aluminiu monomeric.



Aportul de aluminiu care provine din aerul nepoluat se ridică la cel puțin patru micrograme pe zi. Dar unde mai există aer nepoluat? În zonele industriale, unde nivelul aluminiului din aer este mult mai ridicat, cantitatea poate crește la mai mult

de 100 micrograme pe zi. La serviciu, muncitorii pot respira 3,5 până la 7 miligrame de aluminiu pe zi. În afară de aer și apă, oamenii absorb aluminiu, și încă în doza maximă, și din medicamente. E vorba de cele care nu sunt prescrise de medici și care se vând la cerere în farmacii, precum: antiacizii, acidul acetilsalicilic tamponat și unele vitamine pentru copii. Organizația Mondială a Sănătății a estimat că aportul celor care consumă regulat acest tip de medicamente pe bază de aluminiu poate crește până la 5g/zi. Toți acești factori care conțin metalul toxic au efecte diferite asupra organismului în funcție de vârstă și grad de sănătate. Dar cele mai puternice surse de expunere la aluminiu rămân ambalajele: cutii, caserole, folii care au la bază acest metal. Un studiu publicat de o revistă medicală din Australia a arătat că doza de aluminiu care se găsește în cutiile metalice de băuturi și sucuri o depășește cu 5% pe cea din ambalajele din sticlă.

Anul trecut, medicii români au determinat cantitatea de metale toxice din firele de păr recoltate de la 1.000 de persoane. Rezultatele cercetării i-au uimit: peste 30% dintre pacienți au aluminiu în corp. Efectele imediate sunt următoarele: omul are dureri de cap, se balonează, i se usucă pielea și își pierde pofta de mâncare. Pacienții care suferă de afecțiuni renale și primesc tratamente de dializă regulat, se expun la niveluri crescute de aluminiu în lichidele pentru dializă. Studiile au arătat că aluminiul ajunge în organism și prin cereale, prăjituri, biscuiți, paste, legume (ciuperci, spanac, ridichi, lăptuci), dar și prin ceaiuri sau băuturi care conțin aditivi alimentari cu aluminiu, cum ar fi cacao. Cantitatea de aluminiu crește peste cota admisă și atunci când peștele și carnea sunt gătite în oale din aluminiu sau împachetate în **folie de aluminiu** (staniol, supus la temperaturi mari în cuptor). Toți suntem expuși mai mult sau mai puțin riscului de a absorbi aluminiu, dacă nu în bucătăria proprie, atunci când bem o cafea în oraș, preparată cu apă contaminată sau în ibrice de aluminiu. Un pericol pentru sănătate îl reprezintă și radiatoarele confecționate din aluminiu, responsabile pentru simptome ca: amețală, tulburări de vedere și chiar începutul unor paralizii.

Persoanele supraexpuse la aluminiu pot să prezinte encefalopatie, o formă de demență caracterizată de convulsii, tremurături, psihoză și diferite schimbări la nivelul vorbirii și al comportamentului. Encefalopatia, ca efect al expunerii la aluminiu în exces, se întâlnește mai ales la bolnavii care fac dializă. Absorbția mare de aluminiu poate provoca osteomalacie (oasele moi sau sfărâncioase, din cauza tulburărilor profunde în metabolismul fosforului și al calciului din masa osoasă), anemie, infarcturi. Aluminiul este asociat și altor boli serioase ce afectează sistemul nervos, precum maladiile Lou Gehrig și Parkinson. Dar cele mai de temut sunt demența presenilă, tulburările mentale, îmbătrânirea precoce și Alzheimer. Deși industria farmaceutică a mediatizat progresul înregistrat în prevenirea și tratarea acestei boli, în realitate acesta este nesemnificativ. Primele simptome care indică începutul unei deteriorări mintale progresive sunt pierderile de memorie, dezorientarea și depresia. În aceste cazuri, celulele creierului pot conține de 10 până la 30 de ori mai mult aluminiu decât media.

Toxicitatea acestui metal a fost descrisă în *Science et vie*, unde s-a arătat că efecte secundare ale aluminiului apar chiar și când este ingerat în cantități mici. Un caz de intoxicație cu aluminiu este tratat într-o revistă medicală americană ca o tumoare a esofagului, care s-a retras când bolnavul a încetat să mai folosească vase de aluminiu. Ce putem face noi pentru a sta cât mai departe de aluminiu? În primul rând, trebuie să scăpăm de toate ustensilele, tacâmurile și recipientele de aluminiu din bucătărie, să consumăm apă îmbuteliată cu conținut scăzut din acest metal, să renunțăm definitiv la ambalarea alimentelor în staniol și folii de aluminiu, să evităm aspirina pe cât posibil, să nu mai cumpărăm conserve, bere și

răcoritoare la cutie, să refuzăm mâncarea la caserole tapate cu aluminiu. Pare imposibil, dar veți vedea că aceleași alimente se vând și în ambalaje de sticlă sau carton. Cât despre celelalte obiecte care ne înconjoară, eliminați-le pe cele inutile. De termopane și uși de aluminiu nu aveți cum scăpa...

**Ambalajele produselor cosmetice (sprayuri, cutii de cremă, vopsea) au aluminiu din belșug.** Aluminiul conținut în **deodorante (20% clorură de aluminiu)** pătrunde mai ușor prin piele decât pe cale digestivă. În plus, inhalarea de aluminiu fin divizat și de pulbere de oxid de aluminiu a fost identificată drept cauză a fibromului pulmonar și a lezării plămânilor. Antiperspirantele conțin și ele săruri de aluminiu și zirconiu, care inhibă activitatea glandelor sudoripare, prin blocarea și închiderea porilor. Un studiu efectuat la Universitatea Reading, Marea Britanie, acuză deodorantele și antiperspirantele că favorizează apariția tumorilor mamare provocate de absorbția prin piele a unei cantități de aluminiu. Asimilarea pe termen îndelungat a unor concentrații mari de aluminiu prin deodorante duce la serioase probleme de sănătate. Persoanele cu așa-zisa *aluminofobie* pot folosi antiperspirantele sau deodorantele fără aluminiu, disponibile în farmacii.

Aluminiul a fost descoperit de către Friedrich Wöhler în anul 1827. Este cel mai răspândit metal din natură. Nu se află în stare liberă, deoarece este reactiv, dar se găsește în minereurile de bauxită, silicații sau oxizii săi: corindon (incolor), safir, rubin, smarald, șmirghel. Este foarte folosit în industrie, datorită rezistenței sale la oxidare, proprietăților mecanice bune și densității mici. Aluminiul este folosit în industria aerospațială, în construcții și oriunde este necesar un material ușor și rezistent. Are bune proprietăți electrice.

În produsele alimentare provenite din Uniunea Europeană, aluminiul este întâlnit sub denumirea de E-173, responsabil de apariția unor afecțiuni ca Alzheimer, Parkinson, boli cardiovasculare, osteoporoză. Fiind neurotoxic, Comisia Europeană dezbate posibilitatea de a fi retras din alimentație, mai ales a copiilor. E-173 este un colorant întâlnit mai ales în produsele bazate pe cereale ca pâine, prăjituri și biscuiți.

## Pericolul din ambalajele alimentelor

Ne fac viața mai ușoară, dar ne pot îmbolnăvi la fel de ușor! Ambalajele care protejează mâncarea și băuturile ne pot face mult rău, dacă nu știm cum să le folosim. La temperaturi ridicate sau la lumină puternică, substanțele periculoase din ambalaje trec în alimente și băuturi. Iar de aici, direct în sănătatea noastră. Este vorba de sticle, caserole, și otrăvi, cutii de conserve sau PET-uri care ne protejează alimentele, dar le pot prin compuşii chimici.

„Alimentele sunt foarte agresive cu ambalajele în care sunt puse și scoată din acestea substanțe uneori periculoase pentru sănătate”, prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Alimentare.

Cele mai periculoase sunt recipientele din plastic, cum le spunem această categorie **intră PET-urile, ambalajele din policarbonat ketch-up, biberoane, sticle), polistiren (pahare de plastic, cutii de iaurt, ambalaje**



caserole,  
și otrăvi,

tind să  
declară  
Cercetări

generic. În  
(cutii de

pentru ouă) sau polipropilenă (cutii de unt, de margarină, de iaurt, biberoane). Adică sticle de suc, caserole de unică folosință sau pahare de iaurt. Ele conțin ftalați și bisfenol A, care pot provoca dereglări hormonale sau chiar cancer.

Oricât v-ar fi de sete, nu beți niciodată dintr-o sticlă de plastic pe care ați lăsat-o în mașină, la soare. Lumina și căldura fac ca lichidul din interior să extragă substanțele toxice din ambalaj.



La fel de periculos e și aluminiul. Îl găsim în cutiile de lapte pasteurizat sau în foliile folosite la prepararea alimentelor la cuptor. Temperaturile ridicate fac ca ionii de aluminiu să treacă în mâncare. Dozele mari de aluminiu pot provoca boli ca Parkinson sau Alzheimer.

Înainte de a ajunge pe piață, orice ambalaj este testat în laborator. Aici, recipientele sunt ținute în contact cu substanțe cu proprietăți asemănătoare alimentelor. Dacă după 10 zile, aceste substanțe nu se modifică, atunci ambalajul e autorizat. Specialiștii spun însă că nici ambalajele autorizate nu sunt sută la sută sigure. Lumina, căldura, presiunea sau umiditatea favorizează migrarea compușilor toxici din ambalaje în mâncare. Și niciodată nu poți ști prin câte a trecut produsul, până să ajungă la tine în frigider.

„Atât în procesul de fabricație, cât și pe parcursul depozitării, în contact cu produsul alimentar, se pot produce migrări de componente”, explică Mariana Ionescu, șefa laboratorului pentru testarea ambalajelor. Cele mai sigure ambalaje rămân cele din sticlă sau hârtie.



## Drogați de mâncarea nesănătoasă

„În consumul obsesiv de alimente hipercalorice și în dependența de droguri intervin aceleași mecanisme ale creierului”, au arătat doi cercetători americani, după experimente efectuate pe șobolani. Studiul, care a făcut obiectul unei prezentări în octombrie 2009, la o sesiune de comunicări a Societății de Științe Neurologice din Chicago a apărut în *Nature Neuroscience*. Experimentele celor doi cercetători de la Scripps Research Institute, Florida, demonstrează că, la șobolani, obezitatea coincide cu o alterare progresivă a echilibrului chimic al creierului în circuitul de recompensă (numit și centrul plăcerii), implicat în dependențe.

Cercetătorii au administrat regulat șobolanilor hrană hipercalorică (slănină, cârnați, prăjituri, ciocolată) peste hrana lor obișnuită, mai sănătoasă, dar nu prea apetisantă. Animalele au căpătat repede obiceiul de a se supraalimenta în mod obsesiv, mâncând tot mai multă hrană grasă și cu multe calorii (*junk food*, mâncare nesănătoasă), până au devenit obezi. Simultan, circuitul lor de recompensă răspundea tot mai puțin, modificarea semănând mult cu ceea ce se întâmplă în creierul șobolanilor consumatori de cocaină sau heroină.

Cercetătorii consideră că rezultatele confirmă faptul că mâncarea nesănătoasă dă dependență. „Studiul dovedește precis și riguros că dependența de droguri și obezitatea au la origine

aceleași mecanisme neurobiologice”, arată unul dintre oamenii de știință implicați în cercetări. Ei i-au mai făcut pe șobolani să se teamă de un șoc electric, la vederea unei lumini roșii. În timp ce șobolani hrăniți cu mâncare normală se opreau la aprinderea luminii roșii, șobolani obezi, obișnuiți cu o mâncare bogată, continuau să mănânce. În cadrul acestui studiu, s-a constatat că șobolani și-au pierdut complet controlul asupra comportamentului alimentar, acesta fiind primul semn de dependență. „Ei continuau să se supraalimenteze, chiar dacă știau că urmează un șoc electric, ceea ce arată cât erau de hotărâți să înghită hrana apetisantă”, a explicat cercetătorul. Cercetătorii au pus în evidență, la șobolani obezi, reducerea ratei receptorilor de dopamină, o substanță chimică eliberată în creier de experiențe plăcute, cum ar fi hrana, sexul sau drogurile. Același fenomen a fost observat la persoanele dependente de droguri.