

## Захарта - "бялата отрова"



В пресата често можем да попаднем на странни "разкрития", меко казано. Преди известно време прочетох в един български вестник, че захарта била полезна за малките деца. Оставям мотивите на автора да изкаже подобно твърдение на неговата съвест. Каква е истината за един от масово използваните в хранителната индустрия продукти? Нека читателят сам прецени, след като се запознае с изнесените по-долу факти.

Вероятно мнозина са чули, че наричат захарта "бялата отрова" за организма. Защо? Ето накратко какво определение дава д-р Уилям Кода Мартин през 1957 г. за това кога една храна е отрова: "Медицински погледнато, всяко вещество, което потиска активността на катализаторите и ензимите в тялото... и което, приложено към, погълнато от или получено в него, причинява или може да допринесе за развитието на болест..."

Захарта съдържа само това, което учените наричат "празни" калории - т. е. чисти, рафинирани въглеhidрати. В растенията няма чисти захари - природата ги е съчетала с микроелементи и витамини, достатъчни да осигурят тяхното разграждане и усвояване в организма. И тъй като в процеса на преработка на захарната тръстика те са извлечени от нея, за да метаболизира и усвои получения неестествен рафиниран продукт, тялото започва да черпи от своите запаси от ензими, протеини, витамини, натрий, калий, магнезий и калций. Последният се извлича от костите, като това увеличава тяхната чупливост. Същевременно се увеличава значително и честотата на зъбния кариес. Това се отразява най-неблагоприятно на подрастващите, на бременните и на жените в менопауза. Приемът на неорганичен калций на таблетки не може да компенсира загубата на този минерал, защото той се усвоява в доста ниска степен, а освен това натрупва бъбреците и да се натрупва в някои тъкани и органи. Калцият е от основно значение за поддържане на алкално рН на кръвта. Приемът на захар и, разбира се, на други рафинирани въглеhidрати (бял хляб, както и всички продукти от бяло брашно), предизвиква промяна в количеството на калция в кръвта и съответно повишена киселинност. За да я неутрализира, организмът отново черпи от своите резерви и резултатът може да бъде твърде неблагоприятен от здравословна гледна точка, особено ако диетата е бедна на свежи плодове и зеленчуци.

Под влияние на захарта намалява секрецията на стомашен сок и се забавя перисталтиката на стомаха. Освен това, когато захар или изделия, направени с нея, като например шоколад се приемат заедно с протеини, се получава гниене на последните в червата, при което се отделят много токсични вещества и тялото трябва да отделя значителна енергия и ресурси, за да ги обезврежда.

Трябва да се има предвид, че захарта и продуктите от бяло брашно допринасят за развитието на **кандидоза** (гъбична инфекция), особено ако човек е приемал антибиотици или други медикаменти, потискащи имунната система.

Захарта навлиза много бързо в кръвта, където количеството ѝ се увеличава, като това се нарича в медицината **хипергликемия** и е един от симптомите на диабета. Целта на инсулина - хормон, който се отделя от панкреаса, е да премахне излишното количество кръвна захар по най-ефикасния начин. Но след като това стане, при някои хора

настъпва обратният процес - хипогликемия, т. е. нивото на кръвната захар спада бързо, и то под нормалните стойности, което предизвиква някои симптоми: замаяност, слабост, изпотяване, потиснатост, безсъние и др. Щом се получи хипогликемия, надбъбречните жлези веднага се активизират и мобилизират запасите от гликоген в организма. Той от своя страна се разгражда до глюкоза, за да се възстанови нормалното ниво на кръвна захар. По този начин хранителен режим, съдържащ рафинирани въглехидрати, включва в една постоянна въртележка двете жлези - панкреас и надбъбреци, и ги изтощава. Панкреасът постепенно започва да секретира по-малко инсулин, съответно нивото на кръвната захар остава високо, като развитието на диабет зависи само от компенсаторните възможности на организма и от количеството рафинирани въглехидрати, които се приемат. А надбъбречните жлези, които са много важни за приспособяването ни към стреса, се изтощават и не могат да поддържат нивото на кръвната захар нормално в случаите, когато панкреасът успява да се справя с повишените количества чисти въглехидрати, и така се получава хипогликемия. Това от своя страна пък води до силно желание за сладки неща и по този начин се затваря един порочен кръг. Многобройните опити са доказали безспорно, че **захарта води до изчерпване на микроелемента хром в тялото, който е от най-важно значение за усвояването на инсулина и за поддържане на глюкозния метаболизъм.**

В организма захарта се трансформира и под формата на запасния полизахарид гликоген се складира в черния дроб. Възможностите му в това отношение обаче са ограничени и излишните захари се трансформират по-нататък в мастни киселини, които се натрупват в подкожните мастни депа. При наднормено тегло над 20% започва отлагане на мастна тъкан и във вътрешните органи, например около сърцето и бъбреците, и това води до нарушаване на техните функции. Забавя се циркулацията на кръвта и лимфната течност и се понижава активността на имунната система. На този фон много често се развиват диабет, атеросклероза, сърдечно-съдови и други заболявания. Изследванията, правени от 70-те години насам доказват, че **приемът на захар увеличава нивото на холестерола в кръвта.**

Сър Фредерик Бантинг, съоткривателят на инсулина, забелязал през 1929 г. в Панама, че диабетът е често заболяване сред собствениците на плантации със захарна тръстика. В същото време сред работниците, които не консумирали рафинирана захар, а дъвчели захарна тръстика, диабетът бил непознат.

**Захарта прави децата нервни и хиперреактивни, защото тя е много силен стимулант за надбъбречните жлези.** Консумацията ѝ може да повиши нивото на хормона адреналин до 4 пъти, което е типична стресова реакция за организма. В резултат се повишава продукцията на холестерол и хормона кортизон, като последният от своя страна потиска имунната система. При експеримент, проведен в САЩ, **хора с асоциални прояви в интернат били подложени на хранене, при което приемът на захар и месо били значително намалени. Положителната промяна в поведението била очевидна.**

**Захарта има твърде неблагоприятен ефект върху функционирането на мозъка и нервната система.** Когато преработването ѝ е непълно, се получават токсични метаболити, които затрудняват окислителните процеси в нервните клетки. Значителният прием на захарни изделия предизвиква и загиване на полезни бактерии в червата, които произвеждат витамини от групата В, необходими за правилното функциониране на централната нервна система. Изобилният внос на този рафиниран продукт в организма води до превес на възбудните процеси в кората на главния мозък и до появата на вегетативна дистония - една толкова често срещана диагноза. Захарта трябва да бъде напълно изключена от диетата на хора с психически заболявания като шизофрения например.

През 40-те години д-р Джон Тинтера преоткрива важното значение на ендокринната система и по-специално на надбъбречните жлези при предизвикването на промени в психическото състояние. В 200 случая лекувани за хипоадренекортицизъм (намалена функция на надбъбречните жлези) той установил, че основните оплаквания на неговите пациенти били често подобни на тези, които се срещат при хора, чиито организми не могат адекватно да се справят със захарта. Това състояние, наричано понякога в западната литература "захарна депресия" се изявява с някои от следните симптоми: умора, нервност, депресия, тревожност, значително намалена способност за концентрация, силно желание за сладки неща, непоносимост към алкохол, ниско артериално налягане, алергии. Д-р Тинтера настоял всичките негови пациенти да се подложат на глюкозотолерантен тест и резултатите потвърдили тезата му. Според него глюкозотолерантният тест, направен в пубертета, когато има такива проблеми като хиперактивност, неспособност за концентрация или данни за психическо заболяване, например шизофрения, би могъл да спести много средства, тревоги и напразни лутания за възможната емоционална причина, защото всъщност може да се касае за проблем с метаболизирането на захарта. Тинтера пише няколко важни публикации, в които отново и отново подчертава, че *подобрието, облекчението или излекуването "зависят от възстановяването на нормалните функции на целия организъм"* и първото нещо, което предписва, е диета, от която трайно се отстраняват захарта и всички изделия, в които тя се съдържа. Въпреки тези свои проучвания и открития Тинтера не получава никакво внимание от медицинската общественост освен обичайните насмешки. В същото време на д-р Антонио Е. Монис се присъжда Нобелова награда за *лоботомията*, която въвежда за лечение на шизофрения. Тук ще си позволя едно малко отклонение и ще ви запозная с този "терапевтичен" подход, за да разберете за какво става въпрос и за какви "постижения" се връчват престижни награди.

Лоботомията е драстичен метод, при който по хирургичен път се унищожават връзките на определени области от челния дял на мозъчната кора с останалата част на мозъка. През 30-те години на нашия век се открива ролята на слепоочните и челните дялове от мозъчната кора в контрола на емоциите и агресивността. През 1935 г. в Йейлския университет един учен - Карлайл Джейкъбсън, провежда наблюдения върху поведението на шимпанзета след увреждане на фронталната и префронталната мозъчна кора чрез лоботомия. Едно от животните, което преди операцията било агресивно в определени ситуации, след това станало тихо и послушно, като в същото време паметта и интелигентността му не били засегнати. Друг учен от същия университет, д-р Джон Фултън, премахнал напълно фронталните дялове на две шимпанзета, след което по никакъв начин не можело да се провокира експериментална невроза в животните. Фултън станал по-късно един от най-горещите застъпници за лоботомията в САЩ.

Запознавайки се с резултатите от работата на гореспоменатите изследователи, португалският невролог и психиатър А. Е. Монис, професор при медицинския факултет на университета в Лисабон, решил да извърши подобна операция при хора, за да облекчи случаи на упорити психози, но не чрез пълно отстраняване на тези дялове, а посредством прекъсване на връзките им с таламуса. Той установил, че подобрието настъпва само при някои пациенти, и затова предложил този метод да се използва единствено в случаи, когато няма никаква друга алтернатива.

След като д-р Монис и колегите му, с които работел, направили световно достойние своите резултати през 1936 г., в няколко страни започнали да прилагат новата хирургична техника. Срещу нея се обявили много неврохирурзи, психиатри и други лекари. Монис не можал да продължи своите изследвания, защото бил прострелян от свой бивш пациент в гърба, след което останал парализиран от кръста надолу.

Но един амбициозен американски клиничен невролог - Уолтър Фриймън, бил

въодушевен от тази идея и заедно с неврохирурга Джеймс Уотс направили екип, за да прилагат операцията на американски пациенти. Двамата дори я подобрили, като я нарекли "стандартната процедура Фриймън-Уотс". Фриймън се оказал много добър в дарбата си да убеждава медиите относно "обещанията" на лоботомията и започнал доста агресивно да я лансира като терапевтична процедура в болниците и психиатричните клиники в САЩ въпреки съпротивата и нежеланието на повечето негови колеги. Той извършил заедно с Уотс много такива операции из страната, но бил неудовлетворен от продължителността и сложността на интервенцията и през 1945 г. "усъвършенствал" метода, като го нарекъл "айс-пик лоботоми". Вместо левкотом, който се използвал при трепанацията, за да се извърши процедурата по прекъсване на връзките, той вкарвал през кожата с един удар с чук в мозъка остър шиш, с който по принцип се разчупва лед. "Операцията" била обаче толкова отвратителна и нечовешка, че дори на опитни хирурзи се случвало да им прилошее и да колабират, наблюдавайки изпълненията на този "лекар". Съекипникът му, неврохирургът Уотс, бил толкова потресен, че прекратил връзките си с него.

Лоботомията била широко прилагана за няколко години в САЩ и някои други държави. Между 1939 и 1951 г. били извършени повече от 18 000 лоботомии само в САЩ и десетки хиляди в различни страни по света. Вместо да се прибегва до него само като последна надежда в изключително отчаяни случаи, с този метод е било широко злоупотребявано като начин за контролиране на човешкото поведение. В Япония голяма част от оперираните били деца, много от които просто били по-буйни в училище или показвали лош успех. Операцията била широко прилагана и в заведения за психично болни. Семейства, които искали да се отърват от трудни роднини, ги подлагали на лоботомия. Политически опоненти и несъгласни с режима били третираны като психически неуравновесени и оперирани по същия начин. Хирурзи аматьори извършили стотици такива оперативни интервенции без дори системен психиатричен преглед.

През 1949 г., на д-р Монис е връчена Нобелова награда за медицина и физиология за въвеждането на този метод на "лечение". Това събитие направило от операцията уважавана терапевтична процедура и като резултат в следващите 3 години били извършени повече лоботомии, отколкото от 1936 г. до този момент. Хиляди хора по целия свят били трайно осакатени. Операцията била масово практикувана върху затворници и пациенти в лудници и психиатрични клиники, като често им било поставяно условието: лоботомия срещу пускане на свобода. В светлината на всичко, с което сте се запознали дотук, предполагам, че няма да ви бъде трудно да разберете защо се награждават и стимулират подобни отвратителни практики, а изследванията на учени като д-р Дж. Гинтера остават без внимание. По аналогия това е все едно да наградиш не ветеринарния лекар, който се грижи за животните, а касапина! В началото на 50-те започват да се чуват все повече гласове срещу лоботомията и възражения от морален характер. При тази хирургична интервенция настъпва трайно увреждане на мозъка и често много силно изразени промени в личността и емоционалния живот на пациента. Появяват се безразличие, граничещо с жестокост, грубост, безотговорност, неадекватност при оценката на последствията от собствените действия.

За 15 години не се натрупали никакви научни данни, които да потвърждават полезността на метода. Дори застъпниците на лоботомията признавали, че само при една трета от оперираните се наблюдавало подобрене, една трета оставали без промяна, а при една трета настъпвало влошаване. Освен това започнали да се появяват все повече нови медикаменти за въздействие върху психиката, и неврохирурзите изоставили тази операция. Днес лоботомията не се прилага като терапевтичен метод.

Нека сега се върнем отново към захарта. Тя навлиза устремно в живота на

европейските държави в края на XVII в. Същевременно лекарите започват масово да наблюдават признаците на "захарната депресия" и лудниците да се пълнят с хора.

През 1793 г. няколко моряци провеждат неволен експеримент след коработрушение, като консумират само захар и ром от товара, който превозвали. Когато ги спасяват след 9 дена, те били силно измършавели в резултат на принудителната диета. Известният френски физиолог Маженди, вдъхновен от този инцидент, решил да проведе опити с животни, като публикувал резултатите през 1816 г. По време на експериментите той хранел кучета само със захар или зехтин и вода. Всичките животни бързо измършавели и умрели. Било установено, че като диета захарта е по-лоша, отколкото приемането само на вода, т.е. човек има шанс да преживее значително по-дълго, ако е само на вода. Знаем, че много хора са провеждали под лекарски контрол по 30 дори 40 дена лечебно гладуване само с вода и благодарение на това са се излекували от сериозни заболявания.

Захарната индустрия в Англия през 1808 г. предприела стъпки, за да "докаже" полезността на новия "хранителен" продукт, защото хората "не му обръщали нужното внимание". Комитетът по Западна Индия в Камарата на общините предложил награда от 25 гвинеи на този, който покаже със "задоволителни" опити полезността на рафинираната захар при храненето и угояването на домашни животни - крави, шопари и овце. Естествено експериментът претърпял пълно фиаско, но търговците от Комитета решили да приложат и други тактики. Един похват, който се използва и до днес, и то не само в захарната индустрия, е да се цитират "проучванията" на някой неизвестен "учен" от отдалечен край на Земята. Например в Камарата на общините се позовавали на някой си д-р Ръш, лекар от далечна Филадельфия, според когото "захарта съдържа повече хранителни вещества от която и да е друга хранителна субстанция в същото количество обем"! Коментатор от онова време нарекъл подобни изследователи "подкупни съвести".

През 1958 г. списанието "Таймс" съобщава, че един учен от Харвард работил в продължение на 10 години заедно със своите асистенти върху хиляди мишки, спонсориран от "Шугър рисърч фаундейшън" (Фондация за научноизследователски проучвания върху захарта), за да разбере как захарта предизвиква кариес и как може да се предпази от това. Отговорът му бил: няма начин това да стане! Когато ученият публикувал резултатите от изследването в "Дентал асосиейшън джърнъл" (издание на Американската стоматологична асоциация), фондацията оттеглила спонсорството си.

Докато подготвял епохалния си труд "История на храненето", професор Е. МакКалъм от университета "Джон Хопкинс", наричан от мнозина по това време най-известният специалист по хранене и пионер в тази област, прегледал почти 200 000 научни публикации относно различните храни, усвояването им и ефекта им върху хора и животни за периода от средата на XVIII в. до 1940 г. Целта била да подбере тези опити, които били научно издържани, "за да разкаже за прогреса в разкриването на грешките в тази област на науката (свързана с храненето)". Но за периода 1816 - 1940 г. проф. МакКалъм "не открил" (или може би по-точно не отбелязал) нито една публикация за контролиран научен експеримент с рафинирана захар, включително и труда на споменатия вече по-горе д-р Прайс! Може би ще се запитате защо. Защото отпечатването на книгата му било спонсорирано от Хранителната фондация, която от своя страна получавала дарения от Американската компания за преработка на захар, "Пепси-Кола", "Кока-Кола" и около още 40 компании, всички много или малко свързани със захарната индустрия.

Според проф. Ърнест Хуугън от Харвард: "Трябва да проявим мъдрост и да се поучим от начина на хранене на дивака. Нека не продължаваме с твърденията си, че четката за зъби и пастата за зъби са по-важни, отколкото боята за обувки и четката за обувки.

*Здравите зъби са резултат от здрава храна."*

Може би е добре да знаете, че преустановяването на консумацията на захар заедно с цялостен природосъобразен режим на хранене и живот е помогнало на много хора да се излекуват от различни заболявания, включително и ракови.

Захарта като хранителен продукт не притежава дори и едно полезно качество, което би оправдало нейната употреба. Всяка година на един американец се падат приблизително по 45 кг захар, или по 120 г на ден, като около една четвърт се консумира под формата на безалкохолни напитки. Няма нищо чудно, че САЩ са на първо място по затлъстяване и държат челни места по диабет, сърдечно-съдови и ракови заболявания. Но, разбира се, какво лошо има в това - нали болните ще осигурят "храната" за медицинската индустрия!?