

# Jed zvaný Aspartam

Umělé sladidlo, které je obsaženo ve více než 6000 potravinách a nápojích  
Dietní potravinový doplněk pro každého?

## Prokázán rakovinotvorný účinek aspartamu

Vydáno: 27.11. 2005; Autor: Ing. Alexandra Kvasničková; Zdroj: ÚZPI

Nová studie provedená v Itálii došla k závěru, že sladidlo aspartam způsobuje rakovinu u krys a to v dávkách, které jsou v současné době schváleny pro příjem tohoto sladidla u lidí.

Na program 15. zasedání poradního fóra EFSA konaného 25. listopadu 2005 v Londýně byla zařazena diskuse ke studii, která byla otištěna v recenzovaném časopise EHP (Environmental Health Perspectives) týkající se karcinogenních účinků aspartamu. Jde o první experimentální demonstraci multipotenciálních karcinogenních účinků aspartamu podávaného ve stravě krysám.

Výsledky mega-experimentu prováděného v Itálii (Cesare Maltoni Cancer Research Center, European Ramazzini Foundation of Oncology and Environmental Sciences, Bologna, Italy) naznačují, že aspartam je karcinogenní činidlo dokonce v denní dávce 20 mg/kg tělesné hmotnosti, což je mnohem méně než současný akceptovatelný denní příjem (ADI), který je pro člověka stanoven na 50 mg/kg v USA a 40 mg/kg v Evropě.

Na základě těchto výsledků se dochází ve studii k závěru, že je nutné přistoupit k okamžitému novému prověřování akceptovatelných limitů pro aspartam.

Aspartam je druhé nejpoužívanější umělé sladidlo na světě. Nachází se ve více než 6 000 výrobcích (např. sycené nealkoholické nápoje, nápoje v prášku, horká čokoláda, žvýkačky, cukrovinky, dezerty, jogurt, stolní sladidla, farmaceutické preparáty jako vitaminy, pastilky proti kašli). Aspartam konzumuje více než 200 milionů lidí na celém světě.

Uvedené sladidlo se používá již více než 30 let. První souhlas k použití byl vydán v USA Úřadem pro potraviny a léky (FDA) v roce 1974. Studie karcinogenity aspartamu prováděné výrobcem tohoto sladidla byly negativní.

V příloze 1 je uvedena podrobná informace ze studie aspartamu publikovaná v časopise EHP. V příloze 2 je uvedena zpráva pro tisk ze dne 17. listopadu 2005.

Příloha 1: [Demonstrace karcinogenních účinků aspartamu – studie](#) [pdf ; 920123 bytů]

Příloha 2: [Prokázán karcinogenní potenciál aspartamu – tisková zpráva](#) [pdf ; 17546 bytů]

V USA začal tvrdý boj proti umělému sladidlu aspartam. Zatímco v Americe stále více spotřebitelů odmítá kupovat produkty, obsahující NutraSweet (aspartam), díky osvětě nezávislých organizací je také možno sledovat pokles jeho spotřeby, v České republice vládne neinformovanost, které zneužívají výrobci této látky a producenti potravin. Přidávají ji do svých výrobků. Proto přicházíme s překladem oficiálního prohlášení americké nezávislé organizace MISSION POSSIBLE, sdružující lékařské kapacity, které spojuje jedno - ochrana spotřebitele.

Americký úřad pro výživu a léčiva (Federální dietetická asociace FDA) obdržel více než 10.000 stížností od spotřebitelů na sladidlo NutraSweet. FDA na to bohužel nijak nereagoval. Přitom tato substance byla propagována pod sloganem - "bezpečná jako mateřské mléko". Na adresu FDA napsal OMNI Magazín následující: "51 % FDA schválených léčiv může zapříčinit vážné komplikace, které mohou vést až k úmrtí". (Květen 1994). Univerzita Johnse Hopkinse a Škola medicíny v New Jersey odhadují, že 80 – 120.000 Američanů zemře ročně na vedlejší účinky léků. Tato ukrutnost má co do činění s penězi a ne s tolik propagovanou zdravotní péčí. Koncern Monsanto vydělá ročně miliardu dolarů z prodeje toxického Aspartamu. Tomu se říká vrchol byrokracie! Neznamená náhodou zkratka FDA - FATAL DRUGS ALLOWED? (v češtině toto výstižné označení znamená - NEBEZPEČNÉ LÉKY POVOLENY?).

Aspartam se skládá ze tří chemikálií:

- 1) Aminokyselina FENYLALANIN
- 2) KYSELINA ASPARTAMOVÁ
- 3) METANOL (známý i pod názvem METYLALKOHOL)

Ačkoliv reklama tvrdila, že aminokyseliny fenylalanin a kyselina aspartamová (aspartát, kys. asparagová) v aspartamu jsou metabolizovány stejným způsobem jako jejich přírodní ekvivalenty, výzkumy ukázaly něco jiného. Konzumace aspartamu například v sodovkách způsobuje invazi aminokyselin do krevního řečiště, přičemž dochází ke zvýšení jejich hladiny způsobem nemyslitelným v případě přirozených aminokyselin, které vznikají štěpením proteinů potravin. Právě tento rychlý vzestup hladiny aminokyselin může způsobovat potíže. Tvrzení na obalech tohoto sladidla, že je organismus běžně přijímá, je pololež! Přijímá je v komplexu aminokyselin, ze kterých jsou tvořeny bílkoviny a které jsou na sebe vázány - samostatně okleštěné jsou toxické! Aspartamová kyselina a fenylanin se bez ostatních aminokyselin nacházejících se v bílkovinách chovají jako neurotoxiny. Proto mohou projít bez zábran až do mozku a napadat mozkové neurony.

Nikdo nenamítá nic proti známému faktu, že aspartamu se rozhodně musí vyhýbat lidé trpící FENYLKETONURIÍ (PKU). Tito pacienti postrádají enzym potřebný pro konverzi FENYLALANINU na další aminokyselinu TYROSIN. Výsledkem je nahromadění velkého množství FENYLALANINU, což může mít za následek poškození mozku.

Je třeba poznamenat, že k nadměrné hladině této aminokyseliny mohou být náchylní i lidé trpící jinými chorobami než FENYLKETONURIÍ - například lidé s nedostatkem železa, lidé s oslabenými či nemocnými ledvinami, diabetici... U těchto lidí představuje konzumace aspartamu zvýšené riziko otravy.

Když teplota aspartamu dosáhne 30°C, rozkládá se na jednotlivé složky. Tímto je urychlována absorpce methanolu. Toto je pouze počáteční stupeň jeho rozkladu. Při 40°C se za pomoci trávicích enzymů v lidském těle metanol v aspartamu změní ve formaldehyd a následně v kyselinu mravenčí, která způsobí metabolické překyselení. Formaldehyd je roztok, určený k balzamování mrtvých těl, jeho klasifikace je třídy A – karcinogen- život ohrožující neurotoxin. Kyselina mravenčí je jed, který se vyskytuje v kusadlech červených mravenců, kterým zabíjejí své oběti.

Výrobci uvádějí, že delší vaření a vyšší teploty snižují sladivost aspartamu, proto doporučují sladit až hotová jídla. Aspartam se totiž při vysokých teplotách rozkládá na formaldehyd - látku, jež je karcinogenní!

METANOL sám osobě je vysoce toxický i ve zcela nepatrných dávkách. Mezi nejznámější poruchy, které metanol (metylalkohol) v organismu způsobuje, patří: **slepota, tělní otoky, edémy mozku, záněty slinivky břišní, záněty srdečního svalu**. Ačkoliv správa pro potraviny a léčiva tvrdí, že ohrožení metanolem v důsledku konzumace aspartamu není "dostatečně vysoké pro toxické působení", kumulativní efekty přijímání vysokých dávek metanolu (každý den v mnoha potravinách) nejsou probádány.

Není zde žádný důvod pro užívání tohoto výrobku. A není to ani dietní výrobek. Ze sjezdových ohlasů vyplynulo, že aspartam způsobuje zvýšenou touhu po uhlovodanech a vy ztloustnete. Dr. Roberts dokázal, že když pacientům vzal aspartam, jejich průměrný váhový úbytek byl 8,5 kg na osobu. Formaldehyd se ukládá v tukových buňkách, zvláště na hýždích a na stehnech.

EPA vydala následující stanovisko k methanolu v lidském těle. "...jeho maximální doporučená denní dávka je 7,8 miligramu denně..." Jeden litr dietní limonády obsahuje okolo 56 miligramů methanolu. "Vyznavači" aspartamu potom v průměru tímto způsobem přijmou více než 250 miligramů methanolu denně, čili zhruba 32 x více než je limit EPA.

Zpráva FDA zahrnuje 92 dokumentovaných symptomů, vznikajících jako přímý následek používání aspartamu. Zde jsou ty nejhlavnější:

**Otupělost, bolesti hlavy, únava, závratě, bolesti žaludku, bušení srdce, zvyšování hmotnosti, podrážděnost, úzkost, ztráty paměti, halucinace, vyrážky, záchvaty, slepota, hučení v uších, deprese, ztráta sluchu, křeče, ztráta chuti, nespavost, slabost, bolesti vystřelující do končetin...**

Některé choroby, na jejichž vzniku se podílí, či přímo zapříčiňuje aspartam:

**Nádory mozku, roztroušená skleróza, epilepsie, chronické bolesti svalů, chronická únava, Parkinsonova či Alzheimerova choroba, diabetes, mentální retardace, maligní tumory lymfatické tkáně, defekty u dětí ...**

Takže - pokud používáte aspartam a trpíte bolestmi hlavy, depresemi, zhoršenou výslovností, ztrátami paměti, tumory lymfatické tkáně, ztrátami vnímání či vystřelujícími bolestmi v nohách, ztrátami rovnováhy, závratěmi, úzkostí, chronickou únavou, ztrátou vidění, odchlípením sítnice, bušením srdce, můžete trpět **NEMOCEMI Z ASPARTAMU!** **VYŘAĎTE TUTO DROGU ZE SVÉ STRAVY!**

Pozn: více podrobností Škola Shiatsu Ki, [bob.dvorak@dobruska.cz](mailto:bob.dvorak@dobruska.cz) ( 731 40 22 42

#### Některé výsledky medicínských výzkumů:

1) Americká studie na opicích, kterým byl aplikován po 52 týdnů ústně aspartam, pod názvem SC18862 zveřejnila otřesné výsledky: "U všech zvířat ve skupinách středního a vysokého dávkování se začaly vyskytovat záchvaty. Záchvaty byly epileptického typu. Opice M38 zemřela po 30 dnech". Závěr studie byl takový: "Záchvaty u opic vznikaly v závislosti a také mohou být přiřazeny následkům vysoké koncentrace fenylalaninu v krevním séru. Tato studie dokázala vliv aspartamu na záchvaty u opic. Záchvaty přestaly ihned poté, co byl aspartam se stravy vyřazen. Nedovolte, aby se vaše rodina stala pokusnými opicemi!

Jak je to vážné, posuďte sami: Řekli jsme matce, která svému dítěti dávala NutraSweet, aby mu jej přestala dávat. Dítě totiž trpělo každodenními záchvaty. Matka zavolala svému lékaři, ten se informoval u Americké dietetické asociace, která ho ujistila, že dítěti se

NutraSweet brát nemá. Stále ještě se snažíme matce vysvětlit, že příčinou záchvatů je aspartam.

Praktická zkušenost ukazuje, že vždy, když se nám podaří dostat někoho od používání aspartamu, záchvaty či křeče ustanou. Zdravotní stav se postupně zlepšuje. Když se zdravotní stav zhoršuje (nebo dokonce pacient zemře), víte, čím je to vina, víte proti čemu bojujeme.

2) Vědci Massachusettského Technologického Institutu zkoumali 80 lidí, kteří trpěli onemocněním mozku po konzumaci aspartamu. Závěrečné prohlášení tohoto institutu bylo takové: "Těchto 80 případů dokazuje FDA, že veřejně ohrožuje zdraví občanů, a proto žádáme okamžité stažení tohoto produktu z trhu." Zřetelně jsou vidět rostoucí případy nemocí, souvisejících s aspartamem. Fenylalanin v aspartamu zvyšuje riziko onemocnění mozku a blokuje produkci serotoninu. Nízká produkce serotoninu vede k depresím, zuřivosti a paranoie. NutraSweet není potravinový doplněk, je to sladký chemický jed!

Zapomnělo se také říci, že aspartam díky tomu, že snižuje hladinu serotoninu, zvyšuje touhu po cukru, tudíž můžete přibírat na váze! Od chvíle, co přišel NutraSweet na trh, začala rapidně vzrůstat obezita! Pokud chcete být obézní, dietní kuchařka je tou pravou cestou! Později můžete začít trpět depresemi, diabetem, ztrátami zraku, chronickou únavou....

V originálních laboratorních testech se u zvířat rozvinuly mozkové nádory (fenylalanin vnikne do DXP – mozkového nádorového činidla). Dr. Espisto v přednášce o aspartamu řekl: V odebraných mozkových nádorech byly nalezeny vysoké hladiny aspartamu.

Testy na zvířatech dokázaly, že aspartam zapříčiňuje vznik tumorů mozku, stejně jako nádory prsu! (Pozn: podrobné vysvětlení ( 731 40 22 42)

3) Metanolová otrava napodobuje příznaky roztroušené sklerózy a mnoho lidí bylo takto chybně diagnostikováno. Skleróza multiplex není rozsudkem smrti, ale otrava metanolem ano. V případě kožní tuberkulózy bylo zjištěno téměř stejné rozšíření jako u roztroušené sklerózy, speciálně v souvislosti s konzumací dietní Coly a dietní Pepsi. Oběti metabolické otravy pily tři až čtyři třídecové plechovky těchto nápojů denně, někteří i více. Ani v případě kožní tuberkulózy způsobené aspartamem oběť neví, že viníkem je aspartam. V dobré víře, že konzumuje něco dietního, zdravého, bez cukru, pokračuje v konzumaci, která zhorší kožní tuberkulózu do stadia, ve kterém někdy dojde až k ohrožení života. I přes to, že lidé trpící kožními vředy přestali konzumovat aspartam, příznaky jim zůstaly. Tuto nemoc jsme bohužel nemohli zvrátit. Na druhé straně: u případů, které byly mylně diagnostikovány jako roztroušená skleróza (když ve skutečnosti byla příčinou nemoci otrava metanolem), došlo většinou k postupnému odeznění příznaků. Viděli jsme případy, kdy se lidem vrátil zrak i sluch.

4) Dr. Blaylock napsal knihu nazvanou: "Exvirotoxiny – chuť, která zabíjí". Dr. H. J. Roberts, specialista na cukrovku a světový expert na otravu aspartamem, je autorem knihy s názvem: "Ochrana proti Alzheimerově nemoci". Vyložil v ní, jak otrava aspartamem urychluje tuto nemoc. To je skutečnost. Řekl mi stejně jako sestra z hospice, že ženy jsou diagnostikovány s Alzheimerovou chorobou již od 30 let věku. Dr. Blaylock a Dr. Roberts budou publikovat historii těchto případů prostřednictvím Internetu. Souhlasně s konferencí

Americké lékařské společnosti hovoříme o pohromě v rozšíření neurologických onemocnění, kterou způsobil tento smrtelný sladký jed.

5) Dr. Roberts si uvědomil co se stávalo, než byl aspartam poprvé označen jako původce. Jeho pacienti s cukrovkou vykazovali ztrátu paměti, zmatek a krutou ztrátu zraku. Na sjezdu Americké lékařské společnosti doktoři připustili, že to nevěděli. Divili se, proč záchvaty byly tak těžké (fenylalanin v aspartamu snižuje práh záchvatovosti, vyčerpá zásobu serotoninu, což zapříčiní maniodepresivní záchvaty, záchvaty strachu, agrese a nenávisti).

Aspartam je obzvláště smrtelný pro diabetiky. Všichni lékaři vědí, co způsobí diabetikovi metanol. Zjistili jsme, že lékaři věří, že jejich pacienti trpí retinopatií – onemocněním sítnice způsobeným poruchou krevního oběhu. Ale ve skutečnosti je pravou příčinou aspartam. Ten také způsobuje, že hladinu krevního cukru nelze udržet pod kontrolou, pacienti utrpěli akutní ztrátu paměti, případně bezvědomí a smrt.

Ztráta paměti je v důsledku toho, že aspartamová kyselina a fenylalanin jsou neurotoxiny bez ostatních aminokyselin nacházejících se v bílkovinách. Proto mohou projít bez zábran až do mozku a napadat mozkové neurony. Dr. Russel Blaylock, neurochirurg, řekl: Přísady aspartamu stimulují mozkové neurony mohou vést k smrti buněk na mnoha úrovních mozku.

Výrobci léčiv a chemie mají štědrú kapsu a Americká asociace diabetiků obdržela velké množství NutraSweetu. Ve stejnou dobu Dr. H. J. Roberts zveřejnil 58 diabetických komplikací v závislosti na aspartamu. Řekl: "Radím VŠEM pacientům s diabetem a hypoglykemií, aby se vyvarovali aspartamu." Toto prohlášení však bylo ignorováno.

6) Dr. James Bowen, nazývá NutraSweet "instantním kontrolorem porodnosti". A politováníhodné ženy srkají dietní limonády na porodních klinikách. Jak smutné! Profesor pediatrie a genetiky, Dr. Louis Elsas, zveřejnil již v roce 1987: "Aspartam je velmi známý neurotoxin a teratogen (látka zapříčiňující defekty u dětí). V doposud nedefinovaném množství může aspartam u rostoucího dítěte v děloze vyvolat poruchy vývoje mozku."

Dr. Roberts dokazuje, že používání aspartamu v těhotenství může být příčinou vrozených vad: Fenylalanin se postupně shromažďuje a koncentruje v placentě a zapříčiňuje mentální retardaci dítěte. Souhlasný názor má ve svém svědectví před kongresem Dr. Louis Elsas, profesor pediatrie a genetiky na univerzitě v Emory.

7) V květnu roku 1992 oficiální časopis amerického letectva - Flying Safety zveřejnil následující zprávu: "Jak bylo zjištěno, piloti, kteří pili dietní limonády s aspartamem jsou více náchylní k závratím. Dále bylo zjištěno, že se mohou vyskytovat nenadále ztráty paměti, či přeludy." Mnoho pilotů, zaměstnaných u leteckých společností bylo nuceno ze zdravotních důvodů opustit svá místa, tři tento rok zemřeli - diagnóza: otrava aspartamem.

8) Podle národní asociace výrobců dietních nápojů se při 86 stupních F molekula aspartamu rozkládá na jednotlivé složky. Některé ze záhadou obestřených zdravotních problémů, kterými trpí účastníci operace Pouštní bouře, lze tedy rovněž připsat aspartamu. Sucho v ústech, hořící jazyk a jiné problémy, zjištěné ve více než 60 případech, mají přímou

souvislost s tisíci paletami dietních nápojů, které byly poslány jednotkám při operaci Pouštní bouře. Nápoje ležely týdny na paletách pod žhnoucím arabským sluncem a jejich teplota přesahovala i 55 °C. Muži a ženy je pili po celé dlouhé dny. Tisíce zdravých amerických mužů a žen měsíce při operaci Pouštní bouře na horkém arabském slunci pily díky tomuto formaldehydové koktejly! Domů se vrátily se syndromem nemoci z Perského zálivu. Mnohé příznaky jejich nemocí se shodují s otravou aspartamem.

NSDA, sdružující 95 % výrobců dietních limonád v USA, vznesla protest a 7. května roku 1985 byl aspartam oficiálně americkým parlamentem prohlášen za nestabilní látku. V protestu se praví, že většina aspartamu se po pár týdnech v horkém klimatu v dietních limonádách přeměnila na formaldehyd, methanol, kyselinu mravenčí, diketopiperazin, aspartylfenylalanin, beta aspartam, tyrosin, L Dopa, dopamin, norepinephrin, epinephrin, phenylethylalanin, phenylpyruvat a další jedovaté látky.

Když začal být aspartam přidáván do stovky různých výrobků, proběhla o tom zpráva v americkém kongresu. Po tomto prvotním slyšení následovala ještě další dvě svědectví, ale bez účinku. Nic se nestalo. Výrobci léčiv a chemie mají štědrú kapsu. Nyní je zde více než 5.000 produktů obsahujících tuto chemikálii a doba platnosti patentu vypršela. Metanol v aspartamu se mění na formaldehyd, a ten je zařazen ve stejné skupině jedů jako kyanid a arsenik. Bohužel potřebuje delší čas, aby tiše zabil, ale je to zabíjení lidí. Také je zodpovědný za mnohé druhy neurologických problémů - mění chemismus mozku. To je důvod, abychom se tím vážně zabývali.

Senátor Howard Metzenbaum připravil návrh zákona, který všechny dospívající děti i těhotné a kojící ženy varuje před nebezpečím aspartamu. V návrhu zákona byly také institucionalizované nezávislé studie problémů existujících v populaci (záchvaty, změny v chemismu mozku, změny neurologických příznaků a změny chování). Návrh zákona byl zamítnut silnými lékařskými a chemickými zájmovými skupinami.

Aspartam byl vyvinut u chemické společnosti Monsanto Chemical Co. jako NutraSweet a v poslední době se také objevuje pod jinými jmény v různých produktech. Popularita aspartamu (NaturaSweet) vzrostla díky americké posedlosti dietou. Protože je Aspartam 200 krát sladší než cukr, je ho k přislazení poživatin třeba podstatně menší množství. Toto výrobně velmi levné umělé sladidlo v nabídce supermarketů převažuje. Zvláště hojně je zastoupeno v dietních potravinách. Zjistitelné je v následujících produktech:

- Instantní pokrmy (polévky, kaše, nápoje...), větrové pastilky a bonbony, žvýkačky bez cukru, kakaové směsi, kávové polotovary, mražené dezerty, zmrzliny, nanuky, ovocné dřeně, želatinové dezerty, ovocné nápoje, džusy, projímadla, mléčné nápoje, multivitamíny, léky bez lékařského předpisu, nealkoholické nápoje (kola, limonády...), instantní čaj a káva, polévkové směsi, vinné stříky, zelenina a okurky v sladkokyselém nálevu, light jogurty...

Ujišťuji vás, že tvůrce aspartamu, firma Monsanto, dobře ví, jak je aspartam smrtící. Podporovala Americkou diabetickou asociaci, Americkou dietetickou asociaci, sjezdy a konference amerických lékařů. Noviny New York Times již dne 15. 11. 1996 publikovaly článek o tom, jak Americká diabetická asociace dostává peníze od potravinářského průmyslu na podporu jejich produktů. Z tohoto důvodu nemůže kritizovat žádné potravinové doplňky nebo mluvit o nich v souvislosti se společností Monsanto.

## Co řícti závěrem?

V první řadě je třeba připomenout fakt, že pokud Američané napíší, že něco bylo podrobeno vědeckému výzkumu, tak to byl doopravdy tvrdý vědecký výzkum. Z našeho pohledu na nás stránka "dýchla" pocitem velké naléhavosti, protože jak je známo, pokud se v USA něco závažného provalí na světlo světa, tak je z toho veliký skandál. Skandály v USA byly vždy závažné. Sama stránka má 1000 návštěv denně, jak píše webmaster. A pokud se něco doopravdy provalí, tak to musí být věc velmi závažná, protože kde jinde, než v zemi neomezených možností je byrokracie "obor", který živí hodně lidí a má dostatečně dlouhé prsty na to, aby zastavila zárodky počínajícího skandálu. Zde evidentně nestačila.

Jednu věc však nelze popřít. Pokud si tisíce lidí stěžují na sladidlo aspartam, tak přinejmenším na něm něco nemůže být v pořádku. A pokud několik univerzit a lékařů nezávisle na sobě dojde ke stejným výsledkům, pak na tom již na sto procent něco v pořádku není. A pokud sama velká FDA zveřejnila zdokumentovaných 92 symptomů, které vyvolává aspartam, tak na tom již zcela jistě něco bude. Otázkou zůstává, proč bylo povoleno něco takového přidávat do potravin. Otázkou je, proč FDA schvaluje ročně léky, jejichž vedlejší účinky mohou být velmi nebezpečné... Mnohokrát se potvrdilo, že instituce FDA je institucí, jež slouží farmaceutickým a potravinářským lobby, které si za své úplatky mohou leccos dovolit. Typický příklad je aspartam.

Roku 1993 FDA vydala nařízení, kde se muselo na etikety sladidla NutraSweet uvádět, že nesmí být vystaven teplotám nad 30 stupňů Celsia. (Jaká je tělesná teplota člověka?). O tři roky později, 27. června roku 1996 bylo toto upozornění samotnou FDA zrušeno a aspartam se mohl používat do všech pokrmů, včetně zahřívání zboží.

Na tomto příkladu lze vidět, že za aférou aspartamu se skrývá obrovská korupce. FDA vydá 92 zdokumentovaných symptomů, které aspartam vyvolává a následně odstraní upozornění z aspartamu, že se nesmí tepelně zpracovat. Na zdůvodnění PROČ se naskytá jediná odpověď: mocný koncern Monsanto Chemical, který má jistě dost prostředků na "umlčení".

I kdyby toto, co se v Americe o NutraSweetu píše, byla jen z poloviny pravda, rozhodně je NutraSweet velmi vzdálen tomu, aby patřil do potravy lidí. Nezačalo to tak nějak podobně se Sacharinem? Neškodné sladidlo, u kterého se dnes požaduje na západě varování, že může zapříčinit nádory močového měchýře? Aspartam bude asi jen další smutnou kapitolou o úplatcích, zastírání pravd, podplácení a klamání všech spotřebitelů mocnými potravinářskými lobby, které mají dost peněz na to podplatit i samotnou FDA, která je svým způsobem také zkorumpovaná...

Co se týče našeho bílého zlata, (cukru) toto zlato je zlatem pro ty, kteří jej prodávají, nikoliv pro ty, co jej konzumují. Každý, kdo používá zdravý selský rozum, si může uvědomit, že bílý cukr není nic jiného, než čistá sacharóza, která tělu nepřináší nic, jen bere vitamíny a minerály a narušuje hladinu cukru v krvi. Jediné, co je na ní příjemné, je sladká chuť. Ovšem v porovnání s aspartamem je vlastně neškodný.

A co diabetici, kteří cukr nemohou a kterým američtí lékaři nedoporučují konzumovat NutraSweet, protože vyvolává mnoho diabetických komplikací? (Ostatně, ví toto Česká společnost diabetiků, která aspartam doporučuje?) Vždyť existuje ječmenný a rýžový slad, pšeničný, kukuřičný a jáhlový slad, amasake, ovocný cukr a nakonec i med - velmi staré a dobré přírodní sladidlo, či rostlina Stevia, jež sladí mnohonásobně více než cukr, které

mohou v malých množstvích používat. Drtivá většina lidí je zvyklá na příliš sladkou chuť a nahrazení cukru sladidlem není nic jiného než možnost dále "beztrešně" mít ve stravě přespříliš sladkou chuť. Toto je bludný kruh. Zvykejme si na přirozeně sladkou chuť ovoce, vychutnávejme si chuť nejen ovocných, ale i zelených čajů bez cukru (koneckonců čaj Bancha - připravený z nefermentovaných, tříletých, lehce opražených lístků čajovníku se ani osladit nedá, má potom odpornou chuť, zato bez cukru je velmi lahodný) a zvyšujme svoji vnímavost k méně sladkým a přirozeně sladkým pokrmům, která je díky nadkonzumu cukru velmi snižená. V sladkých jídlech místo umělých sladidel je lepší ubrat množství cukru na únosnou mez - zpravidla zmenšit množství na polovinu, či třetinu, či je později připravovat s minimálním množstvím cukru, či bez něj - s použitím sladu. Nakonec, když se podíváte do receptu, kde se na půl kilogramu mouky přidává 30 dkg cukru, není to trošku moc? A vůbec, musíme do sebe denně lit litry těch barevných sladkých věcí, které se nazývají limonády? Určitě ne.

Tato cesta, myslíme, je tou zlatou střední cestou a ne řešit své chutě na sladké těmi bílými a jak se dnes ukazuje, také velice škodlivými náhražkami. Jsme děti Přírody, použijme její dary, které zde rostly a snad budou ještě růst, pokud je genetická technologie nezpůsobí na něco nepředvídatelného. Nenechme se manipulovat reklamou, která nás přesvědčuje o chemii, jako cestě nového tisíciletí. Tato investice se nám vrátí v podobě zdraví. Naše zdraví a zdraví našich dětí nemůže vyrobit, podplatit ani nahradit žádný chemický koncern...

Vyžádejte si další informace. Uvítáme i vaše zkušenosti.

Studijní materiál Školy Shiatsu, neprodejné.

Škola Shiatsu Ki, ☎ 731 40 22 42

[bob.dvorak@dobruska.cz](mailto:bob.dvorak@dobruska.cz)

ICQ 300411547

+