



Cukier dorobił się naprawdę złej sławy w ostatnim czasie. I faktycznie, jego wpływ na nasze ciało nie pozostaje obojętny, szczególnie w ilościach, w jakich go dziś spożywamy. Ale pierwszym i podstawowym winowajcą współczesnej fali otyłości i chorób, jaka dotyka kraje rozwinięte wcale nie jest cukier.

Jeszcze parę dekad temu problem otyłości praktycznie nie istniał. A cukier był w naszych dietach obecny. Tak samo chleb, makarony i inne produkty mączne, które dziś mają taki sam, albo nawet gorszy wpływ na nasze ciała. Ba, wiele kultur do dziś spożywa spore ilości węglowodanów i nie ma problemów ani z otyłością, ani ze zdrowiem. Włosi zjadają się pizzą i makaronem, a jednak mają idealne sylwetki i nienaganne zdrowie. O co więc chodzi?

### **A jeśli to nie sam nadmiar? Co, jeśli to... również brak?**

Dekady temu wyklęto go jako głównego winowajcę otyłości. W zamian dostarczono nam nowoczesną dietę. Tak, mowa o znienawidzonym i zawsze winnym tłuszczu. Masło zastąpiono „zdrową” margaryną, smalec – zmodyfikowanymi olejami roślinnymi. Prawdziwą oliwę – olejem słonecznikowym, itp. Odebrano nam zdrowe, naturalne tłuszcze, a w zamian dano substytuty, które miały naprawić szkody. Nigdy nie naprawiły. Wręcz przeciwnie. Pogorszyły sytuację dużo bardziej...

**Dostaliśmy tzw. tłuszcze trans. I to właśnie one są najważniejszą sprawcą współczesnych chorób oraz epidemii otyłości.**

Tłuszcze trans to po prostu tłuszcze zmodyfikowane - popsute już na etapie produkcji. Podgrzewane do bardzo wysokich temperatur, sztucznie utwardzane za pomocą wodoru itd. **Taki tłuszcz działa na nasze ciało gorzej niż tłuszcz naturalnie zjełczały (czyli utleniony)** - jest niezwykle silnym utleniaczem. Mówiąc wprost jest trucizną, toksyną.

Uszkodzone frakcje tłuszczu typu Omega 6 (występujące w tłuszczach roślinnych, uszkodzane podczas podgrzewania) są budulcem tzw. blaszki miażdżycowej - czyli tego, co osadza się w naszych tętnicach i powoduje choroby i zawały serca. Naukowcy zaczynają o tym w końcu głośno mówić i udowadniać, że podwyższony cholesterol nie ma nic wspólnego z tłuszczami nasyconymi - jest tylko wskaźnikiem stanu zapalnego organizmu. Stanu, który wywołują u nas przede wszystkim obecne wszędzie tłuszcze trans.

Ponieważ tłuszcze trans nie występują w przyrodzie, są sztucznym wytworem człowieka, organizm nie wie i nie potrafi nauczyć się sobie z nimi radzić. Badania potwierdzają, że tego typu tłuszcze są odpowiedzialne za tzw. belly fat, czyli tłuszcz w okolicach brzucha. Nie trudno również dostrzec gigantyczne różnice w tym, jak tyli nasi dziadkowie, babcie i rodzice, a tym, jak tyją np. Amerykanie. Ich ciała przypominają ciała kosmitów, kogoś nie z tej Ziemi...



Wszystko z powyższych zawiera w składzie tłuszcze trans: zarówno frytki (smażone w fryturze), kielbasa (dodatek), majonez i ketchup (składnik)...

Problem polega na tym, że tłuszcze trans są dziś obecne... wszędzie. Naprawdę wszędzie. Od olei do smażenia, przez margaryny, frytury (służące do smażenia np. frytek), po ciasteczka, wypieki, produkty paczkowane. By nie wzbudzać podejrzeń, producenci używają różnych nazw np. tłuszcz roślinny, masło 18% (nie ma czegoś takiego jak masło 18-procentowe!), itp.

Praktycznie wszystko jest dziś również przygotowywane na bazie tych tłuszczów. Zapewniam Was, że znalezienie restauracji, która do przygotowywania posiłków używa naturalnych tłuszczów, np. oliwy z oliwek, graniczy z cudem...

Ostatnio nawet USA postanowiło wycofać takie tłuszcze z rynku amerykańskiego. To kraj z największą epidemią otyłości i chorób serca. To, że powodują je tłuszcze trans jest już oficjalne. Zabroniono ich również w Danii, Austrii, Norwegii, Szwajcarii, na Węgrzech i Islandii, a ostatnio nawet na Litwie. Dlaczego w Polsce jeszcze nikt nie zajął się tym tematem?

## **Ale co ma piernik do wiatraka?**



Co mają tłuszcze trans i naturalne do większej ilości cukru w naszych dietach? Ano to, że kiedy zabrano nam tłuszcze naturalne (tłuste, czerwone, najlepiej dzikie mięso, domowy rosół, masło, oliwa, itd.) i wciśnięto „zdrowe” margaryny i oleje słonecznikowe nasze ciała przestały się nasycać jedzeniem.

Z braku laku zaczęliśmy sięgać po cukier. I zapychać się pszennymi wyrobami. A cukier i dzisiejsza zmodyfikowana pszenica silnie uzależniają. Naturalne tłuszcze mają tę wspaniałą cechę, że już najmniejsze ich ilości niesamowicie syca. Co więcej, są zupełnie inaczej trawione niż węglowodany (cukry) – zapewniają długotrwałą i stabilną energię, podczas gdy cukier utylizowany jest natychmiast i dlatego ciągle mamy napady głodu.

## Sekret Włochów



Zauważyliście, że Włosi jedzą przeogromne ilości pizzy, chleba i makaronów? Wszystko pszenne, a więc zmodyfikowane, powodujące równie silne tycie, co sam biały cukier (indeks glikemiczny produktów pszenicznych, nawet tych pełnoziarnistych to ok. 80, dla porównania cukier 70). Dlaczego więc cieszą się idealnymi sylwetkami, zdrowiem, urodą? Odpowiedź jest banalnie prosta. Produkty pszenne zawsze łączą z oliwą z oliwek. I to nie w byle jakich ilościach. Prawdziwa, włoska pizza ma oliwę w swoim cieście, w składzie swojego pomidorowego sosu, a na koniec taka pizza jest jeszcze dodatkowo polewana oliwą... Włoskie zupy nie są zupami, jeśli nie pływa w nich łyżka stołowa oliwy. A makarony konsumowane są oczywiście tylko z sosami na oliwie.

Oliwa z oliwek to wyjątek w świecie tłuszczu roślinnych. Jest bardzo sycąca i jako jedyną (obok oleju kokosowego) można ją podgrzewać nawet do 160-180 st. C nie niszcząc jej struktury (nie utlenia się jak inne oleje roślinne, nie staje się więc toksyczna dla organizmu).

Ale nie ma tak naprawdę większego znaczenia jakiego tłuszczu użyjemy - kokosowego z ryżem, oliwy z oliwek z makaronem, czy masła z ziemniakami. **Węglowodany spożywane razem z tłuszczem trawione są wolniej i inaczej wpływają na nasz organizm.**

### **Więc dlaczego producenci i restauracje nie używają naturalnych tłuszczu?**

Z najbardziej błahego powodu, jaki może istnieć, bo naturalne tłuszcze są drogie. Dużo droższe niż tłuszcze trans. Butelka oleju słonecznikowego kosztuje

kilkanaście razy mniej niż olej kokosowy, masło klarowane czy oliwa z oliwek. Margaryna kosztuje mniej niż naturalne masło (82% tłuszczu). Zdrowe tłuszcze są tak naprawdę najdroższym elementem w diecie, ale również tym najbardziej niezbędnym.

Dodatkowo dekady propagandy, sianej przez wielkich producentów tłuszczy trans zrobiły swoje. Ludzie uwierzyli, że to naturalne tłuszcze (zwłaszcza te nasycone) są zabójcze, a tłuszcze roślinne, np. olej słonecznikowy to produkty idealne do smażenia. Nawet dziś, w czasach gdy kolejne państwa oficjalnie przyznają się do błędu i zabraniają tłuszczy trans na swoich rynkach, dietetycy nadal je polecają, jako jedyne „zdrowe” rozwiązanie.

Pamiętajmy, że jeszcze nie tak dawno nikotyna i samo palenie uważano za... zdrowe! Polecano je nawet kobietom w ciąży. Lobby wielkich koncernów tytoniowych do dziś wciska papierosy wielu rozwijającym się krajom, zachęcając do palenia nawet dzieci, mimo, że dobrze wiemy, jak rakotwórcze jest ich działanie! To, czego doświadczamy z tłuszczami trans to zwykła powtórka z historii.

Ale o ile nawet oficjalne badania i potwierdzenia nie wycofały papierosów z naszych rynków, nie ma się co oszukiwać, że o nasze zdrowie i bezpieczeństwo związane z tłuszczami zadbają państwa. Ono jest w naszych rękach i tak samo jak świadomie wybierasz rzucenie palenia, czy nie sięganie po nie, tak samo powinieneś postępować w kwestii tłuszczy i innych, „zdrowych”, sztucznych wytworów przemysłu.



W tych czekoladkach również ukrywa się tłuszcz trans. Jest zwykle obecny w nadzieniu.

Podsumowując: jeśli masz problemy ze zdrowiem, otyłością, hormonami, itp. - pierwszym elementem, który powinieneś wyeliminować ze swojego życia, są tłuszcze zmodyfikowane.

Należy zastąpić je zdrowymi, naturalnie występującymi tłuszczami pochodzenia zwierzęcego oraz roślinnego (tych nigdy nie podgrzewamy, za wyjątkiem oliwy z oliwek i oleju kokosowego!). Dopiero wtedy można z sukcesem przejść cukrowy detoks. I raz na zawsze zmienić swoje ciało na takie, które nie będzie już potrzebować diet ani lekarstw.