



# Mert „az Élet él és élni akar!” (37. rész)

*Előző sorozatunkban a jövő tudományáról esett szó. Bebizonyítottuk, hogy a legtöbb gondunk és betegségünk kórokozója a tudomány által szaporított, a médiában terjesztett, hibás tudás. A hibás tudások legkártékonyabbja, hogy küzdjünk betegségeink ellen, mindenáron győzzük le a kórt...*

*A betegség a legjobb barátunk. Az Élet maga a változás, a betegség a Változásban segít bennünket. Ha megértjük üzenetét, százszor szebben, ezerszer erősebben élhetjük tovább életünket! Miben segít, miben gátol, milyen cél felé vezet? Miben kell változnunk a test, a lélek és a szellem szintjén? Új sorozatunkban ezekre a kérdésekre keressük együtt a választ, és aki keres - talál! (GG)*



**Kevesen tudják, hogy mi a fő gond a finomított, fehér cukrokkal. A fő gond az, hogy a cukrok lebontásához B1-vitaminra van szükség. A barna cukorban, mint például a finomítatlan nádcukorban még benne van ez a vitamin. Kiöntötték a gyereket a barna vízzel együtt! Nagyobb mennyiségű finomított cukor fogyasztásakor B-vitamin hiány léphet fel. Ennek aztán lehetnek idegrendszeri tünetei is.**

# Cukoregészség



*Édeskéim! Kedves olvasók!*

Közeleg a karácsony, közelegnek az ünnepek. Sok-sok édesség vár arra, hogy megegyük. Rengeteg cukor. Annyi írás született már **cukorbetegség** témában, gondoltam, **hadd szülessen legalább egy írás cukoregészség témában is.** Annyi támadás éri a cukrot, valakinek őt is meg kell védeni. A minap halottam egy orvos mondanását, miszerint „minden cukrot ki kellene vinni a mezőre és dinamittal fel kellene robbantani. A cukor a legtöbb gomba és baktérium táptalaja. Méreg. Egésztelen”. Egy ideg orvos barátom hosszasan ecsetelte, hogy a cukorfogyasztás milyen stressz reakciókat indíthat el a szervezetben. Szóval, az orvosok nem állnak a dulce vita pártján. Féltének minket!...

Mit is ír a hogyishívják a cukorról?

„A köznyelvben cukor alatt többnyire a kémiában mono- és diszacharidnak nevezett szénhidrátok kristályait értjük. Étkezési cukorként (szacharóz) a cukorrépból előállított répacukrot vagy a cukornádból előállított nádcukrot ismerhetjük. Ezekből több termék készül, például a kristálycukor, porcukor, kockacukor, illetve különböző édességek tartalmazhatják. Európában a répacukor előállítása a legolcsóbb, ezért ez a legelterjedtebb. Melegebb éghajlatú területeken a nádcukor az elterjedt, amit cukornádból állítanak elő, illetve ismert még a juharcukor, amit északi országokban a juhárfa nedvéből nyernek. Kémiailag mindhárom cukorfajta teljesen egyforma, csupán a kiindulási növényekből a gyártás során megmaradó szennyezőanyagok okozzák a különbségeket. Ezen kívül megemlítendőek még a különböző gyümölcs cukrok (fruktóz), amelyeket a gyümölcsökből vonnak ki, valamint a tejcukor (laktóz), amelyet gyermektápszerek készítésére használnak és tejből állítanak elő.” (forrás Wikipédia). Nem akarom kritizálni a wikit, de egy szót sem szólt a legfontosabb cukorról, a szőlőcukorról, vagy ködösített néven glükózzal. Vajon miért? Ki nem tudja, vagy ki tudja?

Az emberiség mintegy másfélszer-kétszer ezer év óta ismeri a cukrot. Indiában találták az első feljegyzéseket. Ott a nádcukrot, azaz a cukornád besűritett, édes levét ismerték. A víz elpárologtatásával megmaradt a cukorkristály. Ez még barnás színű, finomítatlan cukor volt. Indiai só néven is

*A cukor nem méreg. Sok függ a mértéktől.*

emlegették. Természetesen a mézet (méhek által feldolgozott cukor) is ismeri az emberiség még régebben, mint a kristályosodott cukrot. Már az Ószövetségben is említik, de találtak erre vonatkozó 16000 éves sziklarajzokat is. A méz is bekristályosodik, de ragacsos marad. Úgy alakult, hogy a kristálycukor nem mézből készül.

Miért keresi az emberiség az olyan édes ízű élelmiszereket, mint a cukrot? **Az édes íz az első íz, amit az ember megtapasztal az életében.** Az anyatej édeskés ízű. Erre utal az édesanya szavunk is. Az édesapa, édestestvér az édesanyából leszármaztatott szavak. Az anyatejben levő laktóz, azaz tejcukor okozza ezt az édes ízt. A magyar nyelv nagyon kifejező, lényegre törő. **Más nyelvekben nem találkoztam édesanya szóval, csak a magyar nyelvben. Szóval, édeskéim, a cukor önmagában nem lehet méreg, hiszen az az első tápanyag, amit kapunk az édesanyánktól. Ő csak nem mérgez meg minket!** Ami kis mennyiségben hasznos, az persze nagy mennyiségben káros is lehet. Minden, amit nyelvünk, bekerül az emésztőrendszerbe és átalakulások sorozata következik. A monoszacharidokat könnyebben meg tudjuk emésztetni, a diszacharidokat először az enzimmel le kell bontani monóra. A monoszacharidok (egyszerű cukrok – glükóz/szőlőcukor, fruktóz/gyümölcs-cukor, galaktóz,...), diszacharidok (szacha-

róz (répacukor, nádcukor), laktóz (tejcukor), maltóz –malátacukor) és a különböző poliszacharidok (keményítő, glikogén, cellulóz, dextrán, pektin) olyan szénhidrátok, amit szervezetünk energiaforrásnak és építőanyagként is használ. Amikor írtam ezt a cikket, próbáltam adatokat keresni hozzá az interneten. Az internetes keresőmotorokat úgy programozták be, hogy ijesztgessenek, negatív agyi programokkal tömjenek tele. Beírod, hogy cukor, találsz a cukorbetegséget. „Igazolták, hogy a cukor méreg.” Beírod, hogy tejcukor, találsz a laktóz érzékenységet. És mi van akkor, ha valakit az egészség érdekel? Az internetről a betegségeket könnyen, szinte gondolkodás nélkül meg lehet kapni, az egészségéért kutakodni, gondolkodni kell.

**A lényeg az, hogy a (szőlő) cukor a szervezetünk energiaellátásának az alapja. Minden szénhidrát, amit megesszünk, előbb-utóbb átalakul szőlőcukorrá, azaz görögösen mondva glükózzá. A leggyorsabban, legkönnyebben felszívódó cukorfajta a szőlőcukor.**

Nem vált közkeletűvé, mert drága és nem elég édes. Egy időben divatos volt... A szőlőcukorban lévő energia két féle módon szabadul fel. Oxigénszegény (anaerob) közegben a glükóz glikolízis folyamatban tejsavvá alakul át. Eközben csak egy kevés energia szabadul fel. A tejsavból később újra glükóz termelődik az izmokban és májban, ezt hívják neoglükogenezisnek.



*Ha egy hirtelen stressz hatás ér minket, akkor a szerveztünk mozgósítja magát és édeskés lesz a vérünk íze.*

Erős izommunka során annyira felszaporodik a tejsav, hogy az izmok már nem győzik visszaalakítani. Amennyiben elegendő szabad oxigén áll rendelkezésre (aerób közegben) a glükózból végül széndioxid és víz lesz és a glikolízishez képest 15-szörös mennyiségű energia szabadul fel. Ez a híres citrátkör a Szentgyörgyi-Krebsz körfolyamat. A glükózt az emberi szervezet glikogén (egyfajta cukorpolimer) formájában tárolja. Állati keményítőnek is hívják, mivel ugyanaz a szerepe, mint a növényeknél a keményítőnek – raktározás. Főleg a májban és az izmokban tárolódik a glikogén. A májban 12 óra elegendő glikogén van. Naponta legalább kétszer kell enni! Az izmok szükség esetén a glikogénból nyerik az energiát, átalakítva tejsavvá. Általában a tejsav 20%-a elég széndioxiddá és vízzé, a maradék 80%-ból újra glükóz-glikogén lesz. Az energia adeno-trifoszfát (ATP) formájában keletkezik. Ez a molekula képes akár ezer darab aminosav molekula térbeli szerkezetét módosítani, felhúzni, mint egy rugót. Amikor a rugó összehúzódik, az energia felszabadul. **Körfolyamatok sokasága az egész élet. A cukrok táplálják ezt a körfolyamatot. Ezért bátran kijelenthetem, hogy a cukor, például a szőlőcukor egészséges. A cukor nem mérreg. Sok függ a mértéktől.**

**Ami finom, az egészséges. Az étkezés egy lelki folyamat is. Amikor jót eszünk,**

**annak örül a testünk és a lelkünk is. Ami nem finom, az egészségtelen. Az élet ilyen egyszerű.** Az édes íz jótékony hatással van az agyunkra. Agyunk fő tápláléka a szőlőcukor, a glükóz. Sok lélekgyógyász állítja, hogy az a jó, ha csak álmodozunk az édességekről, de csak nagyon ritkán jutunk hozzá. Ha minden nap megkapjuk a cukrot, ami egy jutalomfalat, akkor ellanyhulunk, elkényelmesedünk, sőt függők is lehetünk. A valóságban az édességektől jobb lesz a hangulatunk. Vannak olyanok, akik fejfájástól szenvednek. Egy fejfájásos roham, egy átalvatlan éjszaka után kifejezetten kívánják az édességet. Az agyban a cukor nem tárolódik, folyamatos utánpótlásra van szüksége. Az agy a szervezetünk egyik legnagyobb energiafogyasztója. Ezért is az agyat kapcsolja le először energia vészhelyzetben a biztonsági rendszerünk (ájulás). Az agy csak a véren keresztül kap cukrot. Ha emelkedik a vércukorszint, több cukorhoz jut az agy. Ebben az írásban nem akarok a vércukorszint szabályzás kérdéseivel részleteiben foglalkozni, de azért azt megemlítem, hogy a vércukorszint, azaz vér-szőlőcukorszint szabályozása egy bonyolult idegrendszeri-hormonális rendszer. A főbb érintett mirigyek a hipofízis, a pajzsmirigy, a mellékvese és a hasnyálmirigy. A máj is részt vesz a szabályozásban. Érdekeség, hogy **a fruktóz, azaz gyümölcscukor szintet a vérben semmi sem szabályozza. A fruktózt csak a máj tud-**

**ja hasznosítani. Nem okoz jóllakottság érzetet, szemben a szőlőcukorral.** Minden szabályzásban van egy negatív visszacsatolás. A fruktóz egy olyan ponton lép be a körfolyamatba, ahol már nincs visszacsatolás, leszabályozás. Amennyit megesszünk, azt a máj feldolgozza szőlőcukorrá, vagy más közbelső anyaggá. Tudjuk, hogy a szőlőcukrot a sejtek az inzulin hormon segítségével képesek felvenni. Ez viszont nem igaz az agy sejteire. Az agyban az inzulinak nincsen semmilyen szerepe. Az orvosok és dietológusok vizsgálják, hogy miután szénhidrátot eszünk, hogyan emelkedik a vérben a szőlőcukor szintje. Ez a glikémiás index, rövidítve GI. A szőlőcukornál ez a viszonyszám 100. A fruktóz GI-je 23 a fent említett okok miatt. A kristálycukor GI-je 63, a méz 62. **Fontos tudni, hogy az akácméz glikémiás indexe mindössze 30. Nem is kristályosodik.** A fehér kenyér GI-je 70, míg a teljeskiőrlésű kenyéré csak 50. Persze mindent igyekeznek leegyszerűsíteni. Ahhoz, hogy tudjuk, milyen hatással van vércukor (szőlőcukor) szintre egy étel, az inzulin indexét is ismerni kellene. Erre alig találni adatot. Például a tej GI-je ugyan alacsony, csak 30, de inzulin indexe magas, 90. Azaz a tej fokozza az inzulin termelést, ami viszont csökkenti a vércukorszintet. A szőlőcukor inzulin indexe 100. Még valami. **Kevesen tudják, hogy mi a fő gond a finomított, fehér cukrokkal. A fő gond az, hogy a cukrok lebontásához B1-vitaminra van szükség. A barna cukorban, mint például a finomított nádcukorban még benne van ez a vitamin. Kiöntötték a gyereket a barna vízzel együtt! Nagyobb mennyiségű finomított cukor fogyasztásakor B-vitamin hiány léphet fel.** Ennek aztán lehetnek idegrendszeri tünetei is.

Nézzük a gyakorlatot! **Az agyunk kizárólag szőlőcukorból nyer energiát.** Miért nem szőlőcukrot eszünk, mikor az egy monoszacharid, ami gyorsan és könnyen felszívódik? Azért mert nem az van a polcon, és nem olyan édes, mint a répacukor, amin felnőttünk. **Saját magamon kipróbáltam, hogy autózás közben, vagy bevásárlóközpontokban hirtelen fellépő álomosság esetén a gyorssegélyt néhány szem szőlőcukor tabletta elszopogatása biztosítja. Percek alatt belül hat.** Azért, amint lehet, megállok az autóval és a friss levegőn csinálom egy pár perces szinkrogimnasztika gyakorlatot. Mert az aerób folyamatok 15-ször



annyi energiát termelnek, mint azt fent is említettük. Felfrissülni csak a friss levegőn lehet. ... Sós a vérünk vagy édes? Enyhén sós ízű, ahogyan azt tapasztalhatjuk, ha megvágjuk a kezünket és önkéntelenül a szánkhoz kapjuk. Ez a nyugalmi állapotra igaz. **Ha egy hirtelen stressz hatás ér minket, akkor a szervezetünk mozgósítja magát és édeskés lesz a vérünk íze. Én ezt magamon többször is tapasztaltam autózézés közben, amikor többször is hajszálon múltott egy autóbaleset.** Például, amikor majdnem belém jön valaki, vagy fordítva. A nyálam íze lesz azonnal édeskés, mert a szájban a hajszálereken keresztül zajlik bizonyos anyagok felszívódása közvetlenül a vérbe és fordítva...

Amikor a kristálycukorból szirupot főzünk, akkor a répacukrot alkotó szacharóz, ami egy diszacharid a hő hatására lebomlik egy szőlőcukor és egy fruktóz molekulává, ami már könnyebben emészthető. Ugyanígy, ha belefőzzük a teába, kávéba a cukrot, akkor az könnyebben emészthető. **A főtt cukor, a szirup majdnem olyan, mint a méz. Könnyebben emészthető, mint a répacukor.** Nagyon finom cukrozott sütőtök kompótot lehet főzni, úgyelve arra, hogy előbb vízben főzzünk fel egy kis kristálycukrot, majd adjuk hozzá a sütőtök darabokat.

**A cukor úgymond méreg, ezért helyette cukorpótlókat ajánlanak. A legtöbb cukorpótlót egyik vagy másik országban már betiltották káros idegrendszeri vagy rákkeltő hatásuk miatt.** Egyelőre a sztevia kivonatokról, tablettákról még nem sikerült káros mellékhatásokat találni. Nagyon népszerű lett a nyírfacukor is. A nyírfacukrot persze ma már többnyire nem nyírfából, hanem kukorica rostból, úgynevezett hemicellulózsból, illetve xilózból állítják elő főleg vegyipari módszerekkel. Egy kis sósav, egy kis nikkellel, egy csomó káros melléktermék. Ez egyfajta cukoralkohol, amit a szervezetünk is termel kis mennyiségben. Állítólag nagyon egészséges, a kutya sajnos beledöglük, az ember hasmenéssel megússza. „A xilit szigorúan véve nem cukor, nem a szacharidok közé, hanem a cukoralkoholok vagy más néven poliolok családjába tartozik. A xilitolt vagy más néven nyírfacukrot a hagyományos cukor helyettesítésére szokták használni, mert édesíteni lehet vele, viszont nem vált ki akkora inzulinreakciót, és az energiatartalma is kisebb a sima cukrokénál. Cserébe nem is tud mindent, amit a többi. ... A nyírfacukrot nem lehet karamellizálni. Ahogy

kelt tésztákba sem használható, mert antibakteriális hatásánál fogva nem nyújt táptalajt a gombaféléknek, így nem alkalmas élesztővel készült ételek, mint például kelt tészták készítésére” írja valahol a globális bölc.

Én reggel iszom egy pohár langyos mézes-ecetes vizet, 1 teáskanál mézzel. Utána kávé iszom 1 teáskanál barna nádcukorral. Napközben még két-három bögre teát iszom vagy 1-1 teáskanál mézzel, vagy barnacukorral. A cukor mellett eszem más szénhidrátot is. Burgonyát, teljes kiőrlésű tönkölybúza kenyeret, lekvárt, süteményt. Cukrozott italokat egyáltalán nem iszom. Elég sok időt töltünk külföldön, munkával, olyankor nehezebb követni a szokásokat.

Volt egy idő, 2007-ben, amikor kitört a gyógyszerek, orvosok mókuskerekéből, amikor alig ettem szénhidrátot, cukrot. Sokat gyalogoltam, tornáztam. Sikertől 96 kilóra levinni a súlyomat 123 kilóról. 190 cm magasság mellett. A diéta egy komoly stressz volt. Most nem diétázom, elég stressz a folyamatos utazás, az idegen országok, szállodák. 110 kiló a súlyom, de sokkal jobban érzem magam, mint 96 kilósan. Az idegek szeretnek zsírba ágyazódni.

Az életben semmi sem egyértelmű. A „talán igen, talán nem” szabály segített ezt megérteni. Láttam a tévében egy 90 éves francia-orosz író. Szellemileg és fizikailag

is friss volt, miközben szemmel láthatóan túlsúlyos. Jól érezte magát. Boldog volt. Ez a lényeg.

Külön szeretnék foglalkozni **a mézzel, mint a legősibb cukorral, a cukoregészség alappillérel. Amikor megkérnek, hogy lássuk el jelzőkkel az édes szavunkat, akkor azt mondjuk, mézédés.**

„A háziméhek a virágok nektárjából és mézharmatjából gyűjtik a méz alapanyagát az előgyomrukba. Ott gyomornedveikkel keveredve vegyileg alakítják át. Az így kialakult híg, magas víztartalmú mézet a kaptár határozott lépéseiben tartálék táplálékként raktározzák el. A kaptárban dolgozó méhek a szárnyukkal keltett légárammal párologtatják el a felesleges vizet, s teszik sűrűbbé, tartósabbá a mézet. A tömény mézben nem képesek az élesztők és a mikroorganizmusok elszaporodni, így ez a cukros oldat nem romlik meg. Mai ismereteink alapján a méz közel 70-féle gyógy-, és fiziológiai hatással bír. A méz kiváló szénhidrátforrás, mely gazdag ásványi anyagokban, tartalmaz vitaminokat, s szerves savakat, illóolajokat és fontos enzimeket. Találhatók még benne aminosavak, fehérjék és egyéb bioaktív anyagok. 81%-ban főleg monoszacharid cukrot tartalmaz. 22 féle makro-, és mikroelem található benne. Elsősorban C-, és B-vitamin, folsav és nikotinsav a leglényegesebb vitamintartal-



*Az akácméz glikémiás indexe mindössze 30, míg a mézek átlaga 60-as glikémiás index-szel rendelkezik. Kevés benne a szacharóz, sok a fruktóz.*



*A torkosság a kísértés egyik leghétköznapibb formája, mára a túlfajult, túlsúlyos nyugati világ népbetegsége.*

ma. Rendkívül magas az enzimtartalma is, és ez okozza a jelentős antibiotikus sajátosságát. A lépes mézben lévő viasz és propolisz fokozza a méz hatékonyságát nyálkahártyagyulladások, illetve immungyengeség esetén. Legjelentősebb felhasználási köre: szívbetegségek (szívgyengeség), gyomorhurut, légcsőhurut, endokrin-mirigy bántalmak (elégtelenség), sebek kezelése.” (Wikipédia). Szeptemberben hozták nyilvánosságra svéd tudósok (lásd International Wound Journal), hogy azonosítottak 13 tejsavbaktériumot a mézben, amelyek képesek nagyon súlyos fertőzéseket megakadályozni. Hatékonyabbnak bizonyultak az antibiotikumoknál. Egy antibiotikumban egy hatóanyag van, a mézben több is van, így szélesebb a spektruma. A kutatás külső sérülésekre koncentrált. A laboratóriumi kísérleteken túl lovak sebein próbálták ki a mézet. Nehezen gyógyuló sebeket, fekélyeket kezeltek mézzel és azok begyógyultak. Ezekkel a baktériumokkal védekeznek a méhek a külső fertőzésekkel szemben, és ezek „véletlenül”, óhatatlanul belekerülnek a natúr mézbe is. Mint az fent már írtam, az akácméz glikémiás indexe mindössze 30, míg a mézek átlaga 60-as glikémiás index-szel rendelkezik. Kevés benne a szacharóz, sok a fruktóz. Ez is magyarázza, hogy miért nem kristályosodik be ez a különösen kedvelt és értékes mézfajta. Magyarországon sikerült tönkretenni a cukorgyártást, a méztermelés pedig eleve senkit

nem érdekel. Pedig magyar méhek és magyar méhészek nélkül a magyar mezőgazdaság néhány év alatt megszűnik. Ha kikapuztatnak a méhek, ki fogja a porzást elvégezni? A levegő porkoncentrációja nem pótolja a beporzást, amit a 45 napig élő szorgos méhecskék végeznek. 8 éve ismerem Boronyák Józsefet, aki zalaegerszegi bioméhész. Összebarátkoztunk, az ő során látom, hogy milyen emberfeletti munkával küzd azért, hogy fennmaradjon a saját családja és a rábízott méhcsaládok. **Méhecskeként hordják a családjával hétről-hétre Budapestre a biomézet.** A méheket is utaztatják, hogy különlegesen tiszta mézet tudjanak begyűjteni. Gesztenye, akác, mézontófű, hárs, napraforgó. Alig tudják kigazdálkodni az üzemanyagot. Segéderőt nem tudnak megfizetni. A mai világban csak a profit számít, az ember nem számít. Mindenki boldoguljon, ahogy tud. Ha nem tud, akkor húzzon el, vagy pusztuljon el. **Őszinte tiszteletem Boronyák Józsi barátomnak, aki mások életének megédesítésén fáradozik, hálistennek, a feleségével együtt. Adjon neki a Jóisten erőt, egészséget!**

**Emlékeztetek mindenkit, hogy az ötödik főbűn a főbb keresztény egyházak tanítása szerint a TORKOSSÁG. Azaz, mértéktelenség evésben-ivásban.** Idézek egy szép gondolatot egyik szellemi példaképemtől: „A mértéktelenség, amelyet

a táplálkozás megszorításán kezdünk és a böjttől át folytatunk, csodálatos hatású általános jellemtulajdonsággá bővíülhet, amely egész lényünkre kiterjed. Az a láthatatlan körző, amely határt szab minden vágyunknak, önműködőleg kezd tevékenykedni és nem engedi mértéktelenül tágulni életköreinket. Valami különös gépezetet indítunk el belül a lelkünkben, amely mértéket oszt, és amely mindig fékez, helyes mértéket követel. Ha bánat ér, nem engedi, hogy a túlzott bánkodás leterítsen. Ha megijedünk, hirtelen valami átlátatja velünk a félelem értelmetlenségét, ha kétségek gyötörnek vagy féltékenységek dúl bennünk, valami csitítani kezd és véddőnyővel látja el a túlzott hevülést.” Dr. Weininger Antal.

**A torkosság a kísértés egyik leghétköznapibb formája, mára a túlfajult, túlsúlyos nyugati világ népbetegsége. A mértéktelenség is népbetegség. A társadalmat kell gyógyítani, segíteni. Segíteni csak annak lehet, aki felismeri, hogy bajban van és segítséget kér. A nyugati társadalom nem ismeri fel, hogy bajban van.** (Mostanában elég sok konkrét idevágó információ jön felém az USA-ból, elszomorító ott a pazarlás, a zabálás, a sok édesség, cukrozott üdítő.) Itt van a kutya elásva, itt röhög nagyokat az ördög magában. Aztán ő is iszik egy kólát, eszik egy fagyit, egy tortát, kekszet, csokit, lekvárt. **Az ördög is ember valahol, ő is szeretetre, boldogságra vágyik, ő ennek hiányát pótolja az édességgel.** Gondolom én. És az olvasók mit gondolnak?

*Az isten áldja kendteket!  
Boldogságot és jó egészséget!  
Áldott és mértékletes, édes Karácsonyt!*

Bartha Ferenc mérnök,  
MAG közösség

