

# „Éčka“

## Jak se orientovat v číslech udávajících nebezpečnost „Éček“?

- 0 – přírodní látka získaná přírodní cestou
- 1 – látka vyskytující se v přírodě, získaná synteticky
- 2 – syntetická přísada, bez známých vedlejších účinků
- 3 – přísada nevhodná pro děti, alergiky, osoby citlivé na chemii v potravě
- 4 – přísada, která je v podezření jako příčina alergií, hyperaktivity,...
- 5 – přísada, která pravděpodobně způsobuje alergie, hyperaktivitu,...
- 6 – přísada, která může mít karcinogenní účinky



**Bohužel ve skutečnosti není žádné „podezření, pravděpodobně a může mít“, tyto látky jsou vysoce škodlivé.** A jsou povolené z důvodu, že v dané potravině jsou ještě v „akceptovatelném“ množství pro denní příjem.

Ale to, že těchto **škodlivých látek** (počínaje číslem 3) **konzumujeme obrovské nadlimitní množství, protože jsou ve všech předzpracovaných potravinách, lécích a doplňcích stravy** (jsou výjimky, 2 firmy doporučuji). Navíc i kdybychom konzumovali jenom jednu potravinu obsahující tyto látky, tak množství bude tabulkově přijatelné, avšak **obtížně je vylučujeme, takže se v těle ukládají.**

Univerzita Düsseldorf - **varování o užívání** potravinových aditiv „Éček“:

**Nevhodné:** E 125, 141, 150, 153, 171, 172, 173, 240, 241, 477

**Nebezpečné:** E 102, 110, 120, 124

Poškozující **střeva:** E 220, 221, 222, 223, 224

Způsobující **zažívací potíže:** E338, 339, 340, 341, 450, 451, 483, 485, 486

Způsobující **kožní potíže:** E230, 231, 232, 233

**Ničí vitamín B12:** E200

Způsobující problémy s **cholesterolem:** E320, 321

Narušující **nervovou soustavu:** E311, 312

**Karcinogenní** (zvyšují předpoklad vzniku rakoviny): E 102, 110, 123, 131, 142, 210, 211, 213, 214, 215, 216, 217, 239, (**E330** nejnebezpečnější! - mořský rak v konzervě, v některých sýrech)

Paštiky a masné produkty: obsahují **glutamáty a dusitany - E 249, E 250** (doslova dusí naše buňky) a **dusičnany - E 251, E 252**, / siřičitany E 220 až E 228 (zejména v sušeném ovoci a ve vínu).

**Nevhodné pro celiaky:** E 107 (ve zmrzlínách), 121, 128, 143, 161a,c,d,e,f, 166, 182, 201, 209, 225, 236, 240, 265, 314, 323, 324, 342, 381, 383, 384, 386, 387, 388, 389, 390, 409, 419, 430, 431, 443, 446, 467, 478, 480, 484, 487, 488, 521, 539, 550, 636, 637, 642, 908, 913, 921, 924, 925, 926, 927, 928, 929, 930, 940, 945, 946, 956, 958, 1411,

Proto doporučuji **vařit ze základních surovin**. Ano z krátkodobého hlediska je to náročné, ale lidé, kteří jsou vážně nemocní, už dělají vše, aby mohli žít. I stravu musí výrazně změnit, bohužel některé orgány se těžko zachraňují.

Prevence je jediné řešení (**strava, pohybové aktivity a láska sama k sobě**).

Smutný příklad jsou děti s atopickým ekzémem, nebo jen vyrážkami, mnohdy stačí jen vynechat sladkosti barvené ropnými látkami (cukr kvasí ve střevech a překyseluje tělo), bohužel je mnoho dětí, jež mají díky kortikoidům doživotně diabetes 1 typu (spolupracoval jsem s doktorem diabetologem).

*Jakou cestu si vyberete?*



## Skryté glutamáty

jsou stále v potravinách a to i ve výrobcích, kterých je uvedeno „Bez glutamátu“ Trik je jednoduchý: místo glutamátu přidají jeho polotovar - rozštěpené bílkoviny (ze kterých se glutamáty vyrábí) a pak mohou uvést obsah zdravě znějících přísad:

sójový, kvasnicový, kvasničný či droždíový **extrakt** / **autolyzované** kvasinky,

**hydrolyzovaný** protein / bílkovinný, rostlinný či sójový **hydrolyzát**

**kaseinát sodný** / **maltodextrin** (oligosacharid získaný enzymaticky ze škrobu = tělu nepřírozená látka, má nízký glykemický index přesto slinivka vyprodukuje mnoho inzulínu).

Nebo jsou sice příznány, ale je spoléháno na všeobecnou neznalost emulgátorů:

**E620** kyselina l-glutamová, **E621** glutamát sodný, **E622** glutamát draselný, **E623** glutamát vápenatý, **E624** glutamát amonný, **E625** glutamát hořečnatý

Výrobci se hájí tím, že glutamáty jsou přirozeně ve stravě (rajčata, houby, atd.). To je nebezpečná poloviční pravda: **Přírodní glutamáty** jsou ve **vázané** formě, tyto sloučeniny jsou vstřebány a dopraveny do jater, tam je využita potřebná část pro tvorbu kyseliny glutamové z ní glutamin (tato aminokyselina tvoří až 60% ze všech amk. ve svalech) a zbytek je vyloučen z těla.

**Glutamáty** přidané do stravy jsou tzv. **volné**, ty **poškozuji trávicí soustavu** a navíc rovnou přechází do krve (až 40ti násobek), poté nejvíce **poškozuji mozek** – blokují jeho ochranné mechanismy proti pronikání toxinů do tkáně mozku (způsobují migrény a další poškození), **potlačují pocit sytosti** (fast food – stálý hlad - nadváha).

Záhadné a nevysvětlitelné kolapsy sportovců – nedostatek hořčíku, jídla s glutamáty a umělé sladidlo aspartam v nápojích = srdeční kolaps.

**Hořčík** a antioxidant **kurkuma** **uzavrou napadené receptory a vyloučí škodliviny z těla** (koření do jídla či formou výživového doplňku před jídlem – navíc zlepši trávení).

Při hledání vhodných potravin (paštik, uzenin, atd.) mi vyrazila dech další záludnost (prasárna):

nemůžeme se spolehnout ani na výše jmenované názvy glutamátů – pokud výrobce konečných produktů nakupuje polotovary, směsi a koření již s volnými glutamáty, tak není povinen jejich přítomnost uvést ani pod kamuflujícími názvy (extrakt, hydrolyzát, atd.). Zákaz se opravdu týká jen přímého přídatku glutamátové soli. Připadá mi, že tento zákaz byl uveden v platnost jen na oklamání lidí odmítajících glutamáty (kterých stále přibývalo), aby se vesele prodávalo dál.

Učím lidi jak po malých krocích (přinášejících zlepšení a motivaci pokračovat) si udržet zdraví a duševní pohodu, ale čím více pronikám do xenobiologie (obor – chemikálie jako produkt průmyslové doby jsou nedílnou součástí prostředí – voda, vzduch, potraviny) a praktik výrobců, je mi z toho zle.

Můj názor je totálně v rozporu s legislativou, která tvrdí, že naše strava obsahuje vše, co potřebujeme ke zdraví. NE!!! Ovoce a zelenina díky genetickému šlechtění, intenzivnímu průmyslovému zemědělství, dozrávání ve skladech podpořenému chemií, navíc zmrazování nebo různé tepelné úpravy = neobsahuje téměř žádné vitamíny ani minerály (avšak povolené množství chemie) vyjma dostatku vlákniny, přesto je velice důležité konzumovat ovoce a zeleninu cca. 0,5 kg denně.

**Doporučuji:** Omezit konzumaci škodlivých potravin (hotovky, polotovary a průmyslově zpracované) a pro vyloučení všudypřítomných jedů z těla a podporu samo-uzdravujících schopností - pravidelně **užívat bylinky** a **střídat** je, každá poskytuje tělu specifické látky, ale tělo je složitá biochemická „továrna“, a aby správně fungovalo, je nezbytné dodávat pestré spektrum živin (vitamíny, minerály, esenciální aminokyseliny a nenasyčené mastné kyseliny - omega 3), zkrátka **plně využívat potenciál darů přírody a nikoli „potravinářského průmyslu.“**

Často se setkávám s názorem, já nemohu užívat aloe či chlorellu, způsobují mi průjemy, nadýmání. Doporučuji vydržet toto přechodné období (cca. 14 dní) – je to jen důkaz, že se činí v zažívacím traktu.

**Nedostatek vitamínů a minerálů se projeví až po letech.** Zhoršování příznaků je pozvolné, ani si neuvědomujeme, že nás častěji něco bolí, že se čím dál víc zadýcháváme do schodů a **pak jsme překvapeni, když tělo vypoví službu – nemoc.**

*Přeji Vám krásné dny Honza Trávníček.*