

La epoko venena (*Doba jedová*)

*Komento pri la libro **Doba jedová**, verkita de Anna Strunecká kaj Jiří Patočka. (Notoj por la prelego de J. Werner en EK Brno 2013-12-04.)*

Konsiloj, kiel eviti insidojn en nia nuntempe toksa vivmedio kaj esti sana, kiel ĝisvivi altan aĝon.

Situacio: malsanoj de koro kaj de angioj (= kardiovaskulaj sandifektoj), diabeto, kancero, Alzheimer-malsano, psiĥaj malsanoj, depresio, obezeco – aperas pli kaj pli ofte!

Ĥaosa konduto de tri sektoroj (komerca-entreprenista – sciencista-fakula – homamaso): Ne nur reklamoj, sed ankaŭ fakuloj konsilas al ni plurajn substancojn surbaze de „sciencaj esploroj“, kiuj poste montriĝas por nia sano malignaj (nocaj, malutilaj). – Multaj medikamentoj kromefikas ankaŭ negative.

Nia propra malzorgado: Kvankam informitaj pri danĝero kaj risiko, multaj homoj nutras sin nekonvene, facilanime, ne evitas: fumadon, drogojn, por sano malutilajn nutraĵojn, poluitan medion.

Aparte la libro atentigas pri:

1. **Fluoridoj en prevento de dentkario** (*zubní kaz*). La invento de fluorido kiel rimedo kontraŭ dentkario okazis en USA en la 1930-aj jaroj. Tamen: en landoj kun fluorizita akvo kreskas la nombro de infanoj kun aŭtismo, de homoj kun Alzheimer-malsano, en Usono kaj Kanado duono de la junulara populacio suferas dentan fluorozon, en Hindio certaj regionoj suferas pro denta kaj eĉ skeleta fluoroza kaj Alzheimer-malsano. – En ĈR la dozado de fluoro en akvon estis ĉesigita en 1993. Sveda sperto laŭ la Nobelpremiito Arvid Carlson (2010): Svedio rifuzis fluorizadon de akvo jam en 1970 kaj sciencistoj konfirmis, ke svedaj infanoj ne montras pli da dentkario ol en la ceteraj landoj. Trudado de fluoridoj estas do klare afero de entreprenista kaj komercista mongajno.
2. **Kiel malutilas aluminio**. Aluminio estis longe konsiderata kiel netoksa elemento. Dozata ĝi estis en frostigatajn nutraĵojn, en medikamentojn, kosmetikaĵojn, brunsunigajn kremojn, iuloke eĉ en trinkakvon (pro brilefekto). Likvaj nutraĵoj estas distribuataj en aluminiataj pakumoj, nuntempe en t.n. tetrapakoj, kvankam oni

jam scias, ke: aluminio en nutraĵoj kaŭzas neŭrotoksecon, kolapson de renoj, difekton de parolo, konfuzitecon, demencon, ĝenerale malaltigadon de mensa kapablo, ĉe laboristoj en aluminia industrio estas trovata difekto de metabolismo, mortado de ĉeloj, akcelo de maljuniĝado. – Kaj ĝenerale tamen la aluminia dis-volvo plu progresas.

3. **Danĝera aspartamo.** Aspartamo estas aspartama aminoacido. Kiam aspartamo estas varmigita super 30 °C, tio okazas ĉe kuirado de nutraĵoj, aperas metanolo, kiu en homa korpo oksidas al metanacido (formika acido), la plej suba speco de neŭrotoksino-metanolo CH_2O : formaldehido. Ĝi difektas okul-nervojn, kondukas al blindeco, en cerbo ĝi ekscitas nervojn tiom, ke neŭronoj mortas, la fenomeno estas nomata „ekscitotoksozo“, en Usono oni konstatis, ke aspartamo altigis ankaŭ aperon de malignaj tumoroj en cerbo. Aspartamo en Usono kulpas pri la „sindromo de Persa golfo“, 100 000 veteranoj el la milito ĉe la Persa golfo en la jaro 1991, en Kuvajto kaj suda Irako, ĉar la usonaj soldatoj tie, en sabla per suno ardigita tereno, senpage trotrinkis akvojn dolĉigitajn per aspartamo. (Marĝene: soldatoj francaj, ĉeĥaj k.a. ne ricevadis tiun specon de trinkaĵoj kaj per la sindromo ne suferas.)

Estas interese, ke la usona Kongreso (eble pro la spertoj el la milito ĉe la Persa golfo) envicigis aspartamon en la liston de „novaj batalaj ĥemiaj substancoj“, eble pro tio, ke ĝi kaŭzas kapdolorojn, vertiĝon, problemojn ekvilibrajn, depresion, sendormecon, lacecon, dolorojn de artikoj kaj muskoloj, malaltigas intelekton kaj memoron, povas kaŭzi blindecon, ĝenerale ĝi ŝan-ĝas humoron de homo, limigas fekundecon, sume temas pri registritaj 92 simptomoj. Nematura nerva histo de suĉbeboj ne kapablas ĝin toleri. En unu litro de dolĉa perlanta (*perlivá*) „dieta“ trinkaĵo, amase vendata en ĉiuj super- kaj hiper-bazaroj, estas 56 mg da metanolo... Pluraj sciencistoj indikas aspartamon kiel krimon de la lasta jarcento kaj rekomendas reveni al „nedamaĝa“ saĥarino.

Malgraŭ ĉio ĉi, homoj, ankaŭ en nia lando, plu konsumas aspartamon en „dietaj“ trinkaĵoj, bas-kaloriaj jogurtoj, kremo, biskvitoj, glaciaĵo, laktopudingoj, maĉgumoj, cerealaĵoj por

matenmanĝoj, en diversaj kuraciloj, en nutraĵoj por diabetuloj, en „sanaj“ bombonoj kaj en aliaj nutraĵspecoj (laŭ listo de usonaj specialistoj da ili estas 5000).

4. **Insida (záľudný) glutamato.** Glutamato estas salo de glutamata acido industrie kaj kuirarte uzata sub la formo de natria salo, nomata ankaŭ kiel *bongustiga pulvoro*.

Glutamato aperas abunde en pretaj nutraĵoj por ilin bongustigi kaj tiel levi ilian merkatan valoron. En nutraĵoj ĝi estas ofte indikata per E-kodoj (*éčka*) E 620-625, iam ankaŭ kiel „hidrolizitaj proteinoj“ kaj „gistaĵa aŭ soja ekstrakto“. Glutamato estas en origina formo firme fiksita en proteinoj, sed dum la preparo de nutraĵoj ĝi liberaĝas kaj restas kiel noca substanco en produktoj. Pacientoj suferantaj angio-malsanojn, diabetuloj kaj onkologie malsanaj homoj evitu nutraĵojn kun glutamato, ĉar ĝi estas neŭrotoksa kaj danĝera por ĉiu homo: glutamato altigas sangopremon, vizaĝo ruĝiĝas, rapidiĝas pulso de koro, aperas malbonfarto (*nevolnost*), okazi povas eĉ subita morto konsekvence de impeta kor-ekscito. Troa glutamato ekscitas cerbon de mamuloj, kvankam nature ĝi funkcias pozitive ĉe lernado, memorado, krome ĝi efikas ĉe transporto de perceptata doloro, ĉe koordinado de movoj. Se la efiko de glutamato estas nenatura, povas okazi neŭrodegenerado, epilepsiaj afekcioj, ĥronika doloro, aŭtismo, ishĕmio de cerbo (infarkto), depresio, medikamenta dependeco. Escepte danĝera ĝi estas por gravedaj virinoj kaj novnaskitoj. Glutamato en la kazoj de nesufiĉa rezistemo, manko de imuneco, povas eĉ mortigi. Tamen: merkato kaj mon-avido venkas super science pruvitaj kaj avertaj faktoj.

5. **Margarino aŭ butero?** Margarino kiel surgato (*náhrazka*) de butero aperis en Francio jam en la jaro 1869, laŭ la instigo de la imperiestro Napoleono la IIIa, kiu bezonis malmultekostan grason por la armeo.

En la 20a jarcento nutraj specialistoj kaj medicinistoj instigis uzadi solidigitajn plantoleojn (oleo-rapan, sojan kaj heliantan), kiuj laŭ ilia opinio estas sanutilaj, dum grasacidoj en butero kaj animalaj grasoj laŭdire malutilas kaj kaŭzas kardiovaskulajn

malsanojn. La tuta kultura mondo tion kredis. Eksplodis tutmonda kampanjo kontraŭ naturaj animalaj grasoj.

Tamen certaj fakuloj pridubis la aferon kaj komencis studi la fakon de **solidigitaj grasoj** (*ztužené tuky*). Margarinoj produktataj per parta hidrogenado (= ligo de hidrogeno al molekulo de alia substanco → solidigo de oleo – enhavas transizomerojn

de grasacidoj, kiuj la danĝeron de kardiovaskulaj malsanoj (surprize) altigas. La problemo estis solvata eksperimente helpe de volontuloj diferencigitaj laŭ manĝospecoj, nome en Usono estis tiel sekvataj 80 000 virinoj, en Finnlando eĉ 85 000 homoj de ambaŭ seksoj. La eksperimentoj pruvis, ke la transgras-acidoj estas por homo danĝeraj, dum butero kaj animala graso estas riska rilate al kardiovaskulaj malsanoj nur minimume.

6. **Ĥolesterolo, ĉu timiga aŭ amika substanco?** La medicina popola klerigado sukcesis en la kampanjo kontraŭ ĥolesterolo tiom, ke la homaro, timigita pro ĥolesterolo, limigis konsumadon de ĉio, kio ĝin enhavas: buteron, ovojn ktp. Sed oni forgesis, ke ĥolesterolo estas nepre necesa por la evoluo de ĉiuj steroidaj hormonoj en la homa korpo, precipe por ĉel-membranoj, por kreado kaj renovigado de nervo-fibroj, por produktado de galaj acidoj necesaj por digestado de grasoj.

Montriĝis ankaŭ, ke ekzistas du specoj de ĥolesterolo: bona (*hodný*) HDL kaj LDL. La farmacia industrio evoluis medikamenton kontraŭ ĥolesterolo: **statinon**, kiu estas tutmonde uzata, nur en Usono 25 milionoj, en Ĉeĥio laŭdire unu miliono da homoj. Sed en la lastaj jaroj oni konstatis, ke statino efikas malfavore. Aŭdiĝis eĉ voĉoj, ke pluraj pacientoj malsanas pli pro la uzado de statino ol pro ĥolesterolo. Ekzemple laŭ la kliniko *Mayo* en Usono, statino ĉe certaj pacientoj kaŭzas: lakson (diareon, *prŭjem*), iam obstrukcon (mallakson, *zácpa*), dolorojn de muskoloj, difektojn de hepato, de pankreato (*slinivka břišní*), difektojn de kognaj kapabloj kaj seksan misfunkcion.

7. **La afero de melamino.** Melamino estas kristala substanco, kiu fabrikiĝas per varmigado de karbamido (ureo) kun „alumosilikáty“ (?), uzata ĝi estas por fabrikado de plasto. En

Ĉinio, en la jaro 2008, malsaniĝis 300 000 ĉinaj infanoj pro melamino en sekigita lakto, kulpe de fabrikistoj, kiuj deziris rapide riĉiĝi kaj riskis la laŭdire neŭtralan blankan pulvoron nomatan melamino. Produktado de melamino en la mondo kreskas kaj aperis jam eventoj de melamino en diversaj produktoj neplastaj, ekz.: en farunaĵoj, bak-pulvoroj, bombonoj, glaciaĵoj, en ankaŭ nutraĵo por brutaro, porkoj, kokinoj, hundoj kaj katinoj, por fiŝoj... Ĉu tion sekvos iu damaĝa postsekvo por ni, konsumantojn? Supozeble jes, estas ja konata la nocio „nutraĵa ĉeno“.

Kompreneble, melamino estas ĉie ĉirkaŭ ni, sekure, en plastaj mebloj, plank-tegaĵoj, vand-garnaĵoj, en kuireja potaro kaj manĝilaro, en diversaj laboriloj, infanaj ludiloj ktp.

8. **Energetikaj trinkaĵoj** enhavas substancon nomatan taŭrino, kiu estas aminoacido, kaj preskaŭ ĉiam ĝin akompanas la dolĉiga aspartamo. La taŭrinon homo bezonas, ĉar ĝi instigas nin al pli bonaj labor-rezultoj. Sed komerca sfero (*byznys*) uzas la okazon kaj produktas popularan *energy drink*, trinkaĵojn, kiuj estas modera stimulilo, leĝera drogo. Ĉar la trinkaĵoj kutime estas en alumina pakumo, ni estu certaj, ke la produkto, ankaŭ pro liberigata aluminio, estas neinda por konsumado. Denove ni povas konstati: La produkton iniciatas precipe la entreprenista kaj komerca sektoro pro facila gajno.
9. **E-kodoj (ĉĉka)en nutraĵoj.** Nuntempe ni ne povas eviti la E-kodojn, ili estas ĉie. Ili ekzemple subtenas: (ĉeĉe:) *konzervanty, želírovací látky, náhradní sladidla, glutamát, ochucovadla, emulgátory, protisoěkavé látky, odpěňovače, lešticí látky, barviva umělá i přírodní, různá aditiva...* Ni jam eksciis, ke senriskaj ne estas: glutamato E-620-625, aspartamo E 951, aluminio E 173. Ekzistas listo de malpermesitaj E-kodoj, da ili estas proksimume 140. Sed estas konate, ke la malpermeso estas parte ignorata. Evitindaj estas:

E-kodo	Nomo, kategorio	San-riskoj
E 102-E 172	farbo	hyperaktiveco de infanoj, alergio, astmo, (ne apliki samtempe aspirinon)
E 173	aluminio	neŭrotosa

E 210-E 220	benzenkarboksila acido kaj la saloj	ĉe alergiuloj kaj astmatikuloj elvokas kapdolorojn
E 220-E 228	sulfura dioksido, sulfitoj	kapdoloroj, ekscito de digesta organo, de haŭto, detruas la vitaminon B ₁₂
E 230	bifeniloj (fenilbenzenoj)	kapdoloroj, problemoj de digestado, ekscito de haŭto
E 249-E 252	nitratoj, nitritoj	kapdoloroj, problemoj de digestado, ekscito de haŭto
E 338-E 343	<i>kyselina fosforečná</i> (?)	digestproblemoj, troa acideco
E 450-E 452	fosfatoj	digestproblemoj, troa acideco
E 650-E 625	glutama acido kaj la saloj	ekscitotoksinoj, neŭrotoksinoj, alta dsangopremo, ekscito de koro, obezeco
E 951	aspartamo	ekscitotoksino, neŭrotoksino, obezeco
E 952	ciklamatoj	kancerogeno
E 954	saĥarino	kancerogeno

Aldona informo:

Prof. RNDr. Anna Strunecká estas aŭtorino de nova verko, kiu daŭrigas la temon ĵus traktitan, ties titolo estas: ***Jak přežít dobu ledovou.***