

DR HANS-ULRICH GRIMM

ŻYWNOŚĆ PEŁNA KŁAMSTW

JAK PRZEMYSŁ SPOŻYWCZY ŚWIADOMIE RUJNUJE TWOJE ZDROWIE

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

ŻYWNOŚĆ PEŁNA KŁAMSTW

DR HANS-ULRICH GRIMM

ŻYWNOŚĆ PEŁNA KŁAMSTW

JAK PRZEMYSŁ SPOŻYWCZY
ŚWIADOMIE RUJNUJE TWOJE ZDROWIE

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Natalia Paszko
Skład: Tomasz Piłasiewicz
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Tłumaczenie: Katarzyna Jurczak

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2015
ISBN 978-83-64278-53-2

Tytuł oryginału: *Die Ernährungslüge. Wie uns die Lebensmittelindustrie um den Verstand bringt*
Copyright © 2011 by Droemer Verlag
Ein Unternehmen der Droemerschen Verlagsanstalt Th. Knaur Nachf. GmbH
& Co. KG, München.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2014
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

1. Katastrofa, do której dochodzi w naszej głowie..... 9

Czy odżywiamy się niemądrze?

Śniadanie z perspektywą na przyszłość: dlaczego profesor już rano myśli o swoim mózgu/Ucieczka z epidemii zapominalstwa/Co się dzieje, gdy szare komórki się kurczą i ich ilość spada: czy to możliwe, żeby ewolucja ludzkiego mózgu się odwróciła?/ Supermarket jako kulisy zagrażające naszemu organowi myślenia/ A do tego: kiedy pojawi się pigułka na głupotę?

2. Osobliwe zachowanie 33

Chemia charakteru

Dlaczego mały chłopiec nagle zaniemówił/Chude czasy: jak agrobiznes wygłodził nam mózg/Na temat nieokreślonego smutku – i przy tym o braku odpowiednich tłuszczów, budulca szczęścia/Gdzie zamieszkuje pasja?/ Co, jeśli chleb i mleko stają się substancjami narkotyzującymi/ Czy istnieje dieta lecząca autyzm lub mu zapobiegająca?

3. Nawet bogowie grzmią na alarm..... 57

Glutaminian: smak, który może zabijać komórki mózgu

To właściwie jest już całkowicie poza kontrolą: jak wzmacniacze smaku uszkadzają komórki mózgu/O powolnej śmierci szarych komórek: co wspólnego ma danie pięciominutowe z chorobą Alzheimera/ Apetyt bez końca: jak biały proszek wprowadza w błąd instynkt/ O groteskowych wręcz problemach z nadwagą i problemach związanych z seksem

4. Słodkie miotacze..... 83

Pieniądze i władza: jak przemysł idzie naprzód mimo krytyki

Jak bardzo niebezpieczna dla mózgu jest cola light?/Koncern produkujący słodycze reaguje ze złością: o tym, jak postawiono przed sądem naukowca/ O sfałszowanych badaniach i uczynnych badaczach/Ile kosztuje prawda?/ Hohenheimerski konsensus odnośnie do glutaminianu/ Ostrzeżenie dla pilotów: gdy w kabinie pilota grozi utrata przytomności

5. Blisko zera 113

Co działa dzieciom na nerwy

Pusty brzuch: dlaczego niektóre dzieci w szkole nie mogą myśleć podczas nauki/Cudowne ożywienie w dziecięcym mózgu/Fanta, ice tea, żelki – a później zaniki pamięci?/Dlaczego Emily nagle zrobiła się agresywna?/ Umysł i słoiczki: hipp, alete i braki w mózgu/Czy cukier ogłupia?

6. To druzgocące 133

Dzieci pod wpływem narkotyków: eksperyment o nazwie Ritalin

Narkotyki dla dzieci nadpobudliwych?/Środek odurzający ritalin: tak samo szkodliwy jak kokaina – to opinia urzędu do spraw środków odurzających USA/Nie mamy nic przeciwko speedowi* – zwykły dzień zdobywcy Nagrody Nobla/Zielony napój, który pozwala ożywić martwe słowa/ Co sprawia, że smarties są takie kolorowe?/Chemia i horror w mózgu

7. Jedzenie z puszki 161

Na przykład choroba Alzheimera: zniszczenie mózgu poprzez spożywane pożywienie

Dieta prosto ze sklepu Aldi: czy to zapowiedź walki z naszym mózgiem?/ Jak starsza pani nagle zaczęła zbierać pranie sąsiada/Jak chemia zawarta w pożywieniu zabija komórki mózgu/Powoli powstaje zbiór substancji terroryzujących naszą głowę/Demon alkoholu: jak ten artysta pomaga nam stracić rozum

8. Drażliwe uszy 187

Jedzenie i psychika: siła uczuć

O mężczyźnie z dziurą w głowie/Upór jest rodzaju męskiego, radość – żeńskiego/Dlaczego dla kobiet czekolada stała się ważniejsza niż seks?/ Potęga podświadomości: czy Freud miał jednak rację?/ Wierny jak jaculus (skoczek egipski) – dzięki hormonowi przytulania/ Podstawą rozumu nie są jednak uczucia

9. Organ roku..... 211

Mózg jelitowy: brzuch myśli razem z nami

Przed pojedynkiem profesor miał nieprzyjemne uczucie w brzuchu/ Wkład brzucha w nasze życie umysłowe/Co tam robi hormon szczęścia?/ Bezbronny wobec intruzów: purée firmy Pfanni i dziury w murze ochronnym/ Nawet jelita mają marzenia/Serce można przeszczepić, układu trawiennego – nie

* Slangowa nazwa amfetaminy, metamfetaminy oraz innych substancji psychoaktywnych (przyp. tłum.).

10. Słuchanie sygnałów 233

Dieta Gourmeta: co sprawia, że jest się mądrym i szczęśliwym

Bezwolny w krajach arabskich: tyle smakołyków!/Sztuczna inteligencja – czy jednak lepiej prawdziwa?/Chip w mózgu pozostaje głuchy na mowę neuroprzekaźników/Witaminy, cynk i miłorząb japoński: czy to naprawdę pomaga na mózg?/Długie gotowanie potraw i radość, która płynie z zupy/W poszukiwaniu dobrego smaku/Oraz: Nie zapomnij o winie!

11. Leksykon 257

Co wpływa korzystnie, a co szkodzi: ABC odżywiania mózgu

12. Wykaz literatury 305

1. Katastrofa, do której dochodzi w naszej głowie

Czy odżywiamy się niemądrze?



Śniadanie z perspektywą na przyszłość: dlaczego profesor już rano myśli o swoim mózgu/Ucieczka z epidemii zapominalstwa/ Co się dzieje, gdy szare komórki się kurczą i ich ilość spada: czy to możliwe, żeby ewolucja ludzkiego mózgu się odwróciła?/ Supermarket jako kulisy zagrażające naszemu organowi myślenia/A do tego: kiedy pojawi się pigułka na głupotę?

Tego typu troska wydaje się odrobinę przesadzona, zwłaszcza jeśli o niego chodzi. Ma obudzony i aktywny umysł. Geny obiecują to, co najlepsze, ponieważ jego ojciec pozostawał aktywny umysłowo do 98. roku życia. Do tego wykonuje zawód, który go pobudza: jest badaczem choroby Alzheimera.

Jednak to wszystko tylko wzmaga troskę o szare komórki.

Mózgi, które ogląda na ekranie monitora, nie wyglądają pięknie. Starannie rozłożone i pocięte jak carpaccio. Duże brązowe plamy świadczą o powierzchniowo dużych zniszczeniach: ciemne gniazda, które wyglądają jak jemioła na drzewie, pomiędzy tym tworem małe grudki, które układają się niczym kamienie na drodze, w momencie myślenia, do tego osobliwe twory, jakby kijanki, które rosną i ten mózg oplatają. Ślady zapominania.

To nie jest zaraźliwe, ale jednak rozprzestrzenia się niczym epidemia.

Konrad Beyreuther zna to niebezpieczeństwo doskonale i traktuje je jak najbardziej poważnie.

Beyreuther jest znanym na całym świecie naukowcem zajmującym się badaniem mózgu.

Pracował na elitarnych uniwersytetach, jak Harvard, publikował swoje prace w czasopismach z pierwszej ligi, jak: *Nature*, *Science*, *Lancet*. Zaprasza się go na wykłady i odczyty na całym świecie; ostatnio był w Osace na południu Japonii.

Dla kogoś takiego jak on myśl, że po prostu można stać się ofiarą jakiejś mocy czy siły niszczycielskiej, która wyczyści świadomość i upośledzi czy zupełnie pozbawi nas wolności ruchu i tym samym – działania, jest nie do zniesienia.

Konrad Beyreuther jest panem swoich działań, żyje całkowicie świadomie i kultywuje zewnętrzne osiągnięcia. To intelektualista, ma własny styl i klasę.

Profesor, w zależności od nastroju, czasami nosi muchę, innym razem – elegancką szarą koszulę bez kołnierzyka ze srebrnymi guzikami; garnitury kupuje przede wszystkim u poleconych projektantów, buty – we Włoszech. Zegarek kieszonkowy na złotym łańcuszku, okulary w rogowych oprawkach: to wszystko akcesoria pasujące do pewnej całości.

W zimniejszych porach roku zakłada jeszcze elegancki pluszowy płaszcz zapinany na zamek błyskawiczny. Jeśli ma właśnie gdziekolwiek na campusie heidelberskim jakieś umówione spotkanie, wkłada błyszczący czarny kask ochronny i wskakuje na rower, a jeśli przy tym pada, kieruje jedną ręką, bo w drugiej trzyma parasol. Zupełnie nie przeszkadza mu fakt, że ktokolwiek uważałby to za dziwne.

To on sam w pełni decyduje o tym, co jest eleganckie, a co – dziwne.

Aby wszystko tak właśnie pozostało, bardzo uważa na swoje szare komórki, które muszą pozostać sprawne; stara się odsu-

wać od siebie wszelkich zabójców komórek mózgowych i stale wzmacnia swoje własne oddziały ochronno-odpornościowe. Te działania zaczyna od pierwszego posiłku – śniadania.

Profesor mieszka wysoko w gminie Heiligenberg, w okolicy willowej, w swoim domu z roku 1935; budynek utrzymany jest w żółtej tonacji, z dużymi zielonymi parapetami. Z jadalni jest wspaniały widok na Ren, w pogodne dni panorama rozpościera się aż do Francji.

Na stole karafka z sokiem, kosz z owocami, jogurt, herbata.

Czy już podczas śniadania myśli Pan na temat możliwości i jakości swego myślenia?

Ależ oczywiście. Myślenie zużywa ogromne ilości energii. Jedną piątą energii, którą spalamy w naszym organizmie, zużywa mózg, chociaż wagowo to tylko 2 proc. naszego ciała. Mózg jest najdroższym organem, jeśli przeliczymy zużycie energii na kilogram wagi ciała.

A co wnosi do mózgu energię?

Mózg potrzebuje najczystszego cukru, glukozy.

Czy spożywa Pan cukier na śniadanie?

Zjadam cukier w postaci owoców. Rano na przykład jem jabłko. Jestem bardzo wrażliwym i zmysłowym człowiekiem, chętnie rano biorę gorący prysznic, po prostu po to, aby przez cały dzień czuć to ciepło. I dlatego też chętnie biorę do ręki takie zmysłowe jabłko.

To skromny posiłek.

W żadnym wypadku. Moim śniadaniem się raczę, cieszę się nim i delektuję. Piję owocowe herbatki, z malwy lub pokrzywy, czasami rumiankową, to zależy od humoru, to tak samo, jak codziennie rano wyszukuję sobie garnitur, który odpowiadałby mojemu nastrojowi.

Dziś na śniadanie zjadłem figi. Mają one w sobie bardzo dużo cukru. Ale uważam też, żeby tego cukru nie spożywać za dużo. Jeśli byłoby go zbyt dużo, to bardzo źle dla mózgu.

Czasami wolę raczej coś bardziej konkretnego.

Wtedy zjadam jeszcze najczęściej ciemny chleb z pomidorem. I jogurt. Dzisiaj miałem jeszcze ochotę na jogurt. Zawiera wiele białka...

Białko jest dobre na mózg?

To bardzo ważne. Ludzkie ciało nie potrafi samo wytwarzać określonych struktur białek. Wewnątrz jesteśmy bardzo ubodzy. Nie potrafimy też wyprodukować w sobie witaminy C. A taki koń to potrafi. Osiołek już nie. Prawdopodobnie należymy zatem do tej drugiej grupy.

Zatem musimy zjadać witaminy.

Jeśli chodzi o witaminy, to jestem bardzo drażliwy i wybredny. Najczęściej piję sok owocowy, własnoręcznie wyciśnięty z pomarańczy, po pięciu minutach od wyciśnięcia. Bywało, że dużo podróżowałem i nie miałem za bardzo nic konkretnego z tych rzeczy do zjedzenia, wtedy przyjmowałem tabletkę multiwitaminy. Pilnuję, żeby przyjmować możliwie dużą ilość witaminy E, a to

dlatego, że uważam, że nie otrzymam jej w normalnym jedzeniu w potrzebnej ilości. Witaminę E łykam także w tabletkach. Może jestem przesadnie ostrożny, ale to dlatego, że tak dobrze znam problemy związane z chorobą Alzheimera.

Strach profesora jest uzasadniony.

Mózg jest w niebezpieczeństwie, choroba Alzheimera rozprzestrzenia się szeroko, a w niej właśnie nasze odżywianie się odgrywa jak do tej pory niedocenianą rolę. Nasz mózg chce być odpowiednio dobrze odżywiany. W przeciwnym razie kurczy się. Obecnie widzimy brak substancji odżywiających mózg w pożywieniu, co powoduje powstanie nowego ryzyka, spowodowanego szkodliwymi substancjami w jedzeniu, także obecną w nim chemią; w jedzeniu produkowanym na skalę przemysłową znajdziemy wiele substancji dodatkowych. Powinny być one wszystkie w przyszłości sprawdzane pod względem „toksyczności neuronowej", czyli ich trującego wpływu na mózg. Amerykańskie urzędy pracują właśnie nad takim testem. W tej chwili już i europejskie organy nadzorcze kontrolują chemikalia i stwierdzają ryzyko, które wcześniej im umykało, choćby spowodowane dodawaniem barwników do jedzenia. Dosięga ono przede wszystkim dzieci – to one właśnie reagują zaburzeniami w nauce, dziwnym zachowaniem.

Naukowcy z całego świata zajmują się pozytywnym i negatywnym oddziaływaniem pożywienia na mózg – i wyciągają też osobiście z tej wiedzy konsekwencje.

Amerykanin James Joseph jest tego dobrym przykładem. To naukowiec z Bostonu zajmujący się badaniami neurologicznymi. Uważa on, że bardzo ważne w naszym pożywieniu są borówki i czarne jagody. Myśli tak dlatego, że podczas badań przeprowadzanych nad ludźmi starszymi z pewnego domu tak zwanej pogodnej starości stwierdził, że ich czas reakcji po konsumpcji jagód bardzo się poprawiał. Od tej pory każdemu z osobna i wszystkim

razem zaleca: „Jedz borówki i jagody!". Lub orzechy włoskie. „Orzechy włoskie mogą się przyczyniać do ochrony przed upośledzeniami umysłowymi i motorycznymi w późniejszym wieku" – twierdzi Joseph. Ponieważ orzechy włoskie zawierają znaczne ilości tak zwanych kwasów tłuszczowych omega 3, a te są, co do tego wszyscy jesteśmy zgodni, bardzo ważne dla mózgu.

„To zupełnie proste" – podkreśla David Perlmutter*, neurolog szef kliniki w Naples w stanie Floryda: „Pożywienie to najważniejszy środek do tego, aby pozostać sprawnym umysłowo i fizycznie – a jednocześnie to najrzadziej wykorzystywana droga do tego celu". Nieprawidłowe odżywianie zagraża umysłowej sprawności.

I nie chodzi tylko o walkę z zanikami pamięci, inteligencję oraz pamięć. Chodzi o psychikę, o walkę z depresją i melancholią, o dobre samopoczucie, o to, co nazywamy szczęściem. Także w tym obszarze odżywianie stanowi jak na razie najistotniejszy czynnik oraz odgrywa niedocenianą rolę.

Już samo nasze zachowanie podlega wpływom tego, co zjadamy. Zaczyna się już u dzieci, nadaktywnością i agresją, niesocjalnym zachowaniem, a nawet zachowaniami kryminalnymi, doprowadzającymi do przemocy, a to wszystko może być spowodowane nieodpowiednim pożywieniem, jak to już otwarcie publikują naukowcy.

Dzięki odżywianiu się przyjaznemu dla mózgu dzieci stają się mądrzejsze, dorośli – szczęśliwsi, a ludzie starsi – mniej zapominalscy.

Jeśli będziemy w każdej chwili się bali o nasze szare komórki, to może się wydawać troszeczkę przesadzone. Ale ten, kto zna wyniki badań naukowych, powinien z nich samodzielnie wysnuwać wnioski.

Kaethe Keutel nie potrafiła tego zrobić. Obecnie to starsza pani, która wcześniej była osobą zupełnie samodzielną, jednak w pewnej

* Jak zachować zdrowy mózg przez całe życie podpowiada bestsellerowy autor David Perlmutter w książce „Księga zdrowia mózgu", którą można kupić w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

chwili zaczęła zbierać ze sznurka pranie sąsiada, w autobusie jeździć na gapę, a w mieście coraz częściej się gubiła (patrz rozdział 8.). Kaethe Keutel zachorowała na chorobę Alzheimera – a przez całe życie jadła dokładnie odwrotność tego, co profilaktycznie zalecają badacze zajmujący się tą chorobą. Jadała tylko owoce z puszek, warzywa ze słoików, nigdy świeże.

Nigdy też nie robiła zakupów na ryneczku. Całe życie kupowała w Aldi.

Czy istnieje droga prowadząca z Aldi do choroby Alzheimera?

Z pewnością nie jest ona bezpośrednia, a już na pewno nie, jeśli zakupy robi się tam okazjonalnie. Jednak Aldi jest synonimem znanego na całym świecie taniego jedzenia. Taniego i masowo dostępnego – to maksymalnie przemysłowa produkcja artykułów spożywczych. Składniki pożywienia, ich wewnętrzna wartość nie mają tu żadnego znaczenia. Przemysłowa produkcja artykułów spożywczych pozbawiła je wielu składników odżywczych, które są bardzo znaczące dla życia i funkcjonowania naszych mózgów. W ich miejsce wpompowano chemikalia, które tym organom szkodzą.

Z tego powodu nasz mózg cierpi. Cierpi zdolność myślenia. Inteligencja zanika. W niektórych miejscach nasze mózgi nawet po prostu się kurczą.

Ewolucja mózgu, która przez tysiące lat doprowadziła do wzrostu aparatu myślenia, przez co osiągnął on dzisiejsze rozmiary, jest zagrożona, cofa się. Tak przynajmniej uważają naukowcy. Z powodu braku odpowiedniego odżywiania się.

Czy jemy głupio? Czy człowiek z powrotem cofnie się do epoki kamiennej?

Oczywiście nie każda zupka w proszku bezpośrednio prowadzi do ogłupienia. Tak samo nie każdy zajadający z apetytem batoniki – mleczne kanapki stanie się od razu Neandertalczykiem. Jednak najnowsze wyniki badań prowadzonych przez naukowców zajmujących się mózgiem pozwalają na określenie supermarketowe-

go toru ćwiczebnego zmierzającego w kierunku takiego ryzyka: świat pięciominutowych zupek i proszkowanego purée ziemniaczanego, napoje i sztuczne słodziki, cały makrokosmos coli, knorra i dany, vivil drops, smarties, maggi, kostek rosołowych, paluszków… Wszystkie te wynalazki – w świetle najnowszych publikacji neuronaukowców – prowadzą za kulisy zagrożenia naszego organu myślenia.

Widoki są kiepskie. Zaniki komórek w mózgu rozprzestrzeniają się stale i wygląda na to, że tego procesu nie da się zatrzymać.

Choroba Alzheimera może dosięgnąć każdego. Zdaje się ona być największym zagrożeniem i plagą nowego tysiąclecia:

„Stoimy wobec globalnej epidemii choroby Alzheimera" – twierdzi profesor Ron Brookmeyer z Uniwersytetu Johna Hopkinsa w Baltimore w stanie Maryland: „Ogólne światowe koszty tego będą przeogromne".

Obawa o siłę umysłu nosi już niemal znamiona paniki: „Zaniki pamięci" – pisze magazyn *Newsweek* – „to najnowsza amerykańska obsesja zdrowotna".

„Pamięć" – podaje psycholog Cynthia Green z Nowego Jorku – stała się dla wielu ludzi antonimem „kryzysu życiowego". Pani psycholog jest założycielką i dyrektorką „programu poprawy pamięci" w szpitalu *Mount Sinai Hospital* w Nowym Jorku. Szpital ten, który wziął swoją nazwę od góry, na której Mojżesz otrzymał od Boga dziesięć przykazań, leży pomiędzy Fifth Avenue a Madison Avenue: to gigantyczny kompleks budynków ze stali i szkła, z ogromną halą wejściową z szarych kamieni klinkierowych i błyszczącego granitu, z widokiem na bujną zieleń Central Parku. Wewnątrz króluje sztuka, konkretnie dzieło sztuki, które wygląda jak metalowe odzwierciedlenie zaniku pamięci: wyższa od człowieka kula z miedzi, której zewnętrzna powłoka jest popękana i odsłania mechanizm, którego zębatka już nie potrafi dobrze trafiać na kolejne trybiki.

2. Osobliwe zachowanie

Chemia charakteru



Dlaczego mały chłopiec nagle zaniemówił/Chude czasy: jak agrobiznes wygłodził nam mózg/Na temat nieokreślonego smutku – i przy tym o braku odpowiednich tłuszczów, budulca szczęścia/Gdzie zamieszkuje pasja?/Co, jeśli chleb i mleko stają się substancjami narkotyzującymi/Czy istnieje dieta lecząca autyzm lub mu zapobiegająca?

Jeśli ktoś przeprowadził się z Nowego Jorku do Norwegii, do mieściny liczącej 45 000 mieszkańców, to pewnie miał ku temu naprawdę ważne powody.

Oczywiście, można uznać za taki także i ten, że Norwegia jest pięknym krajem; zapierające dech w piersiach krajobrazy, wielkie, widowiskowe fiordy, lodowo błękitne lodowce. To, że przez prawie połowę roku jest tam ciemno, rekompensowane jest przez to drugie półrocze, podczas którego trwa wieczny dzień. Że prawie bez przerwy pada deszcz, piwo kosztuje majątek, wino zresztą też, że jest zimno, a cieplejsze krajobrazy pozostały daleko – to wszystko też należy wziąć pod uwagę. Ten, kto się w Norwegii urodził i tam dorastał, pewnie oczywiście bardzo kocha swój kraj.

Ale przeprowadzić się tam dobrowolnie i na stałe, to wymaga jednak silnej motywacji.

W przypadku Karyn Seroussi była to zawiła historia, która miała związek z pewnym rozstaniem, nową miłością, a przede

wszystkim z jej synem, którego nazywała Miles, chociaż miał inne imię. Nawet i tu zaistniały powody, które miały związek z jego rozwojem i jego własną historią.

Gdy Miles pojawił się na świecie, początkowo rozwijał się zupełnie normalnie. No, może do rzadkości należy sprawa, że pierwsze słowo, które powiedział, to nie było „mama" czy „tata", ale w wieku jedenastu miesięcy zaczął wymawiać słowa „kot", „ryba" czy „taniec". Później już zupełnie nie uczył się nowych słów. Co gorsza: „W wieku piętnastu miesięcy zaprzestał zupełnie wydobywać z siebie jakiekolwiek słowa, przestał ich po prostu używać, wydawał z siebie tylko jakieś dziwne dźwięki" – opowiada jego mama.

Mały chłopczyk zmienił się nagle, w zupełnie zagadkowy sposób. Czasami, jak wspomina jego mama, zachowywał się, jakby był pod wpływem narkotyków.

Zaczął się coraz bardziej zamykać w sobie. Nasz do tej pory szczęśliwy chłopczyk wydawał się nagle nie rozpoznawać ani nas, ani swojej o trzy lata starszej siostry.

Miles nie szukał kontaktu wzrokowego, a nawet nie podejmował starań, żeby próbować się z nami kontaktować w jakikolwiek inny sposób, za pomocą gestów. Jego zachowanie stawało się coraz bardziej dziwne, zwracające naszą uwagę. Kładł się na podłodze po to, aby leżąc trzeć o nią głową, biegał na palcach, wydawał z siebie dziwne bulgocące dźwięki i zaskakująco dużo czasu spędzał na nieustannym powtarzaniu pewnych zachowań i czynności, jak na przykład zamykanie i otwieranie drzwi albo napełnianie kubka piaskiem po to tylko, aby go wysypywać do piaskownicy. Często zaczynał mocno płakać, a jednocześnie bronił się przed przytuleniem i ukojeniem go. Do tego zaczęły się chroniczne biegunki. Powiedziano nam, że Miles może być ciężko upośledzony. Prawdopodobnie nigdy nie będzie w stanie znaleźć sobie przyjaciół, prowadzić znaczącej

rozmowy czy chodzić do normalnej szkoły bez specjalistycznej pomocy w nauce, ani żyć samodzielnie. Możemy mieć tylko nadzieję, że podczas terapii socjalnej przyswoi sobie pewne reguły, wyuczy się ich i będzie się do nich stosował.

Syn Karyn Seroussi cierpiał na autyzm, zagadkowe do dziś zaburzenie psychiczne, które dotyczy coraz większej liczby dzieci. Powody takiego zaburzenia osobowości do tej pory są zupełnie nieznane.

Karyn Seroussi po bardzo długich poszukiwaniach znalazła informację, że zmiana, jaka nastąpiła w jej synu, zależna jest od spożywanego pokarmu. Wielu rodziców dzieci autystycznych na całym świecie zaobserwowało taki sam problem.

To stawia problem tworzenia się ludzkiej osobowości w zupełnie nowym, innym niż dotychczas świetle.

Do tej pory naukowcy oraz zwykli ludzie, którzy z jakiegoś powodu interesowali się tym zagadnieniem, uważali, że to doświadczenia z okresu bardzo wczesnego dzieciństwa, nazwane presją rodzinną, do tego geny, były tym, co określa sposób, w jaki się człowiek rozwija – w tym przypadku to wszystko powodowało takie właśnie zaburzenie. Najwyraźniej jednak ogromną rolę odgrywa tu także to, co człowiek konsumuje. A to, co najważniejsze: ogromną rolę przypisuje się pożywieniu, które coraz bardziej odbiega od natury. Jeśli codziennie na talerzu znajdują się składniki chemiczne, może to prowadzić do tego, że naturalna chemia organizmu wariuje i odmawia współpracy, nie mówiąc już o posłuszeństwie.

Nowoczesne badania mózgu otworzyły zupełnie nowy i inny dostęp do zagadnień psychologicznych. Jednocześnie potwierdziły wiele poglądów ojca psychologii Sigmunda Freuda (patrz rozdział 8.).

Skierowały też naszą uwagę na pożywienie. Ponieważ to ono jest w organizmie zamieniane na te substancje, które decydują w mózgu o zachowaniu i cechach osobowości danego człowieka.

Oczywiście charakter kształtuje się dzięki zdobywanym w życiu doświadczeniom, przy tym jednak pewną rolę odgrywają też środowisko i określony porządek.

Jednak to, co to wszystko w nas najpewniej buduje, to chemiczna mieszanka w naszym mózgu oraz w całym ciele. I w tym właśnie miejscu największe znaczenie ma to, czym się napełniliśmy, jakie to były substancje, bo to one właśnie oddziałują na naszą psychikę. Znane środki psychoaktywne, narkotyki, mogą zmieniać odczuwanie, zachowanie i osobowość. Nasze codzienne odżywianie się działa na nas w ten sam sposób.

Autyzm jest tu przykładem ekstremalnym takich pojawiających się zmian osobowości, które jak do tej pory są niewyjaśnione, a dla ludzi współżyjących z taką osobą – bardzo trudne, ponieważ bardzo ich obciążają.

Ludzie z autyzmem są bardzo zamknięci w sobie, są złapani w taką pułapkę wewnętrzną, że nie są w stanie wyrażać uczuć w sposób zrozumiały dla innych. Często nie są zdolni do tego, aby samodzielnie kroczyć przez życie, stają się bezradni, jeśli się nimi stale nie kieruje. A do tego często czują się przez innych niemalże napastowani, reagują agresywnie, przez co często powodują reakcje zwątpienia rodzica w swoje dziecko. Niektóre z takich osób już same nie wiedzą, jak sobie pomóc, na przykład Christel N., o której napisano w *Sueddeutsche Zeitung*: przez 34 lata jej życie kręciło się tylko wokół syna Stephana. Jednak pewnego dnia podała mu tabletki nasenne. Najpierw go jeszcze wykąpała, zaśpiewała jego ulubioną piosenkę („Dziś spotka was malutka, zwinna pszczółka Maja, mała, rezolutna Maja...”). A następnie czekała, aż tabletki zaczną działać. „Położyła się do niego do łóżka. Głaskała go”. Cierpienie wreszcie się skończyło: „Około północy życie uszło z organizmu młodego człowieka”. Matka sobie też chciała odebrać życie – ale to się nie udało. Od tej chwili przebywa w zamkniętym zakładzie psychiatrycznym.

Autyzm – choroba, z którą nie radzą sobie także sami lekarze. Choroba, którą trudno rozpoznać, ponieważ ciało i cały organizm

często reaguje dziwnie, symptomy rozwijają się, ale nie muszą to być żadne konkretne symptomy takiej czy innej choroby w ogóle. One nie pasują do siebie i do samej choroby.

Bóle uszu z nadwrażliwą reakcją na dźwięki. A jednocześnie skłonność do głośnego ryku. Wtedy taka potrzeba bycia-dla-siebie-samego i ciszy jest niemalże alergią na społeczeństwo. Pojawia się przy tym często także agresja wobec innych albo wobec własnego ciała. Z jednej strony ogromna wrażliwość, z drugiej – nieustraszoność i odwaga, której boją się inni. A ostatecznie dołącza się całkowicie osobliwe zachowanie podczas jedzenia, spożywanie kulek plastikowych, kamyków, zabawek czy innych dziwnych rzeczy.

Wszelkie odmienne i ogólnie dziwne symptomy mają swój początek i koniec w mózgu. U ludzi autystycznych uszkodzone są takie rejony mózgu, które odpowiadają za postrzeganie i przetwarzanie bodźców oraz za uczucia: móżdżek, tak zwany hipokamp oraz system limbiczny.

„Ekstremalne trudności w komunikowaniu się emocjonalnym to podstawowy znak autyzmu" – twierdzi amerykański badacz mózgu John Ratey. – „Dzieci z autyzmem boją się prawie każdego kontaktu cielesnego. Przyczyna tego tkwi w tym, że nie potrafią one wystarczająco szybko przetwarzać w mózgu wrażeń zmysłowych pochodzących ze świata zewnętrznego. Są one dosłownie zalane bodźcami, które na nie wpływają. Typową reakcją na taki stan jest zamknięcie się w sobie, aby uciec w jakiś sposób od tego natłoku bodźców".

Autyzm wydaje się być relatywnie nowym obrazem chorobowym, po raz pierwszy został opisany w roku 1943. Niestety, rozwija się gwałtownie, zwłaszcza u ludzi w młodszym wieku.

Center for Disease Control (CDC) w USA informuje o wzroście przypadków autyzmu o 57 proc. tylko latach 2002–2006. W roku 2007 dotykał on jedno na 150 dzieci w wieku ośmiu lat. W roku 2009 było to jedno dziecko na 100. Częściej spotyka to chłopców

niż dziewczynki. Niejasne jest, czy wzrost zachorowań możemy odnotować dlatego, że obecnie dużo lepsza jest diagnostyka tej choroby, czy występuje raczej większa wrażliwość na tę chorobę u dzieci.

Eksperci amerykańscy zaczynają już mówić o „epidemii autyzmu". Naukowcy brytyjscy uważają wzrost zachorowań za „mit". Czy jest to wzrost, czy też nie, dla amerykańskiej dyrektor CDC dr Ileany Arias autyzm jest „palącym problemem istoty zdrowia". A dla rodziców dzieci chorych jest natomiast problemem codziennym.

Wzrasta jednak także liczba innych zaburzeń osobowości, i to w alarmującym tempie (patrz rozdział 7.). Już 12 proc. wszystkich chorób na świecie, jak podaje WHO w swoim raporcie na temat zdrowia z roku 2001, to cierpienia psychiczne i problemy z zachowaniem. Zaburzenia neuropsychiatryczne wykazuje już 45 milionów ludzi na całym świecie.

Jeśli spojrzymy na całe życie człowieka, to zauważymy, że zaburzenia i problemy psychiczne są sprawą szeroko rozprzestrzenioną: według statystyk USA prawie co drugi Amerykanin (46,4 proc.) chociaż raz szukał w swoim życiu pomocy z powodu zaburzeń psychicznych. W Niemczech, według sprawozdania DAK (Niemieckiej Kasy Chorych dla urzędników), liczba dni zwolnienia lekarskiego z powodów problemów psychicznych tylko w latach 1997–2001 wzrosła o ponad połowę.

„Choroby psychiczne kształtują bieg wydarzeń zdrowotnych" – stwierdził związek krajowy zakładowych kas chorych w swoim raporcie na temat zdrowia w roku 2008. Co dziesiąte zwolnienie lekarskie, a u kobiet częściej niż co ósme zwolnienie lekarskie, miało wpis o psychicznych powodach nieobecności pracownika. Cierpieć zdają się przede wszystkim pracownicy banków: od 2005 do 2009 roku liczba przepisanych im środków antydepresyjnych wzrosła o 132 proc.

Także dzieci i młodzież coraz częściej cierpią z powodu problemów psychicznych: 10 proc. wszystkich dzieci, według badań

4. Słodkie miotacze

Pieniądze i władza: jak przemysł idzie naprzód mimo krytyki



Jak bardzo niebezpieczna dla mózgu jest cola light?/ Koncern produkujący słodycze reaguje ze złością: o tym, jak postawiono przed sądem naukowca/O sfałszowanych badaniach i uczynnych badaczach/Ile kosztuje prawda?/ Hohenheimerski konsensus odnośnie do glutaminianu/ Ostrzeżenie dla pilotów: gdy w kabinie pilota grozi utrata przytomności

Niczego nie przeskrobał. Właściwie to nawet trudno znaleźć drugiego człowieka, który by był tak rozważny i ostrożny jak on; służbista o północnoniemieckim, surowym charakterze. To, że stanie przed sądem, dotarło do niego dopiero po tym, gdy poważnie potraktował list, który dostał, oraz zadanie, które wykonał. Hermann Kruse jest naukowcem, toksykologiem, i jako taki ma do czynienia z truciznami.

Dlatego właśnie został zaproszony do telewizji tego dnia w maju. Kruse pracuje na Uniwersytecie w Kiel. Ze swego laboratorium w klinice nie ma daleko do studia telewizji. „Był piękny, wiosenny dzień, nawet tu, na północy. Około południa udałem się w drogę" – mówi Kruse, przypomina sobie jeszcze „bardzo dobrze to, co się zdarzyło". Było jeszcze dość chłodno tu, nad morzem, ale słonecznie. Nic nie wskazywało na to, że wkrótce zaczną się przykrości.

Jednak jeśli wielkie koncerny wietrzą zagrożenie dla swoich interesów, mogą bardzo szybko stać się nieprzyjemne. Tego jednak Hermann Kruse doświadczył dopiero po swoim występie. Wybrał drogę przez Schlossgarten i po kilku minutach był na Ostseekai. Szedł dalej brzegiem do siedziby Kieler Landesstudio ZDF (drugiego kanału telewizji), położonej niedaleko portu, blisko również przystani dla wielkich promów do Göteborga, St. Petersburga czy Oslo.

Ze studia już nie widział statków. To było pomieszczenie zupełnie pozbawione okien, tam miał swoje wystąpienie, było przekazywane na żywo do Mainz, do Mittagsmagazin ZDF.

Pytania pani redaktor prowadzącej Susanne Conrad oraz odpowiedzi Krusego były przekazywane dosłownie. Znalazły się następnie w aktach Krusego w sądzie.

Wyciąg z przesłanego protokołu:

Conrad: Dr Hermann Kruse jest ekspertem od artykułów spożywczych oraz toksykologiem na Uniwersytecie w Kiel. Dzień dobry, panie Kruse. Dr. Kruse, gdy tak sobie oglądam kubeczek jogurtu i widzę tam całą plejadę numerów E, to czy powinnam go od razu odstawić z powrotem na półkę?

Kruse: Tego nie musi pani robić. Ale jako konsument, powinna pani zostać poinformowana, o jakie dodatki chodzi, i o tym, że być może są w nim zawarte takie substancje dodatkowe, które z toksykologicznego punktu widzenia są substancjami budzącymi obawy. I o tym wymagamy odpowiedniej informacji czy wyjaśnienia. Tu nie chodzi o odstawienie go na półkę, lecz o pozyskanie informacji.

Zatem jako naukowiec był ostrożny. Lecz pani redaktor wypytywała dalej:

Conrad: No tak, ale skąd mogę wiedzieć, jakie dodatki spożywcze są szkodliwe? Czy może nam pan kilka takich wymienić, które się tam znajdują?

„Z punktu widzenia toksykologa", odpowiedział toksykolog, istnieją „określone grupy, które budzą obawy". Między innymi wymienił słodziki. A nimi bardzo zainteresowała się pani redaktor i bardzo chciała wiedzieć, czy mogą być one problematyczne. Toksykolog znowu był ostrożny:

Kruse: No tak, istnieje pewien słodzik, który z punktu widzenia toksykologii uważamy za budzący obawy, nazywa się aspartam. W przypadku aspartamu zachodzą obawy, że przyczynia się on do zaistnienia raka – sam w sobie nie wywołuje raka, żeby nie było żadnych nieporozumień – ale ma w tym swój udział i… że dochodzi też w jego przypadku do zaburzeń nastroju, jak na przykład silne bóle głowy, zawroty głowy, dolegliwości w karku itd.

Wszystko to zawieramy w pojęciu „syndromu chińskiej restauracji". Jest to typowy objaw zaobserwowany po dodaniu glutaminianu, który zresztą jest wzmacniaczem smaku i który jest używany, i dało się to zaobserwować. I wobec aspartamu także istnieją podejrzenia, że nie jest tak nieszkodliwy jako słodzik.

Pani redaktor wyciągnęła krótki wniosek: „czyli trzymajmy się od niego z daleka". Podziękowała gościowi za przybycie, a ten wkrótce opuścił studio. Udał się w drogę powrotną, znowu wzdłuż fiordu, na którym panował tym razem żwawy ruch statków i małych jachtów silnikowych, kilku parowców wycieczkowych i dużych promów. Przeszedł przez park i wkrótce był w swoim biurze na obszarze kliniki uniwersyteckiej, na drugim piętrze.

Posiedział może pół godziny, gdy jego sekretarka Elli Kuhback połączyła go z rozmówcą. Mężczyzna przy telefonie według wspomnień Krausego był trochę gburowaty. Był adwokatem

z Duesseldorfu, a jego zleceniodawcą była firma NutraSweet, producent słodzika aspartam.

Substancja ta jest szczególnie lubiana przez ludzi świadomych swojej figury oraz przez dzieci, które należałoby ostrzec przed ubytkami w uzębieniu. NutraSweet jest sprzedawana pod nazwą „Equal" lub „Canderel" i jest 200 razy słodsza niż cukier.

Międzynarodowe koncerny spożywcze mają oczywisty i zrozumiały interes w tym, aby nie ucierpiał image ich dodatków. Jeśli ludzie przy każdym łyku, przy każdym kęsie będą mieli obawę o swoje zdrowie, a do tego zastanowią się nad uszkodzeniem mózgu, szybko przejdzie im ochota na takie smakołyki.

Aspartam może, podobnie jak glutaminian, zazębiać się z mechanizmami sterowania w mózgu. Może też wywoływać duże zaburzenia, bóle głowy, nudności i zawroty głowy oraz przejściowe zaniki pamięci. Słodzik budzi szczególne obawy u kobiet w ciąży, jak uważają niektórzy naukowcy, ponieważ w pewnych okolicznościach może uszkadzać mózg dziecka.

Firma produkująca go zdecydowanie się od tego wszystkiego odcina – i wskazuje na dopuszczenie tej substancji do użytku w wielu krajach oraz na badania, które mają udowodnić harmonijne działanie na organizm tego sztucznego słodzika.

Producenci produktów spożywczych oraz multikoncerny dodatków spożywczych zrobią wiele, aby rozwiać wszelkie wątpliwości wobec tych wynalazków. Zlecają przeprowadzanie badań, wspierają profesorów, którzy są im przychylni, opłacają spoty reklamowe, aby wpłynąć na opinię publiczną i zwalczyć tym samym krytyków.

Koncerny najwyraźniej są zdania, że są w posiadaniu jedynej słusznej prawdy. Do tego badania, na które powołują się producenci i urzędy dopuszczające dodatki słodzące do spożycia, mają wątpliwą wartość badawczą, opierają się na fuszerce, niedokładności, a nawet na fałszerstwie. Nic dziwnego, że niektórzy naukowcy mają na temat słodzika aspartam bardziej zdecydowane i kategoryczne poglądy niż toksykolog Krause z Kiel.

W magazynie medycznym *The Lancet* lekarz i autor H.J. Roberts z West Palm Beach na Florydzie tak podsumował w roku 1997 wyniki przez lata prowadzonych przez siebie badań: „Jestem zdania, że nasze społeczeństwo znajduje się właśnie przed nieuniknioną naukową katastrofą, o ile używanie produktów z aspartamem nie zostanie natychmiast przez konsumentów zakończone".

Zaświadczenia na temat bezpieczeństwa produktów i substancji stale prowadzą na manowce, zaświadczenia urzędowe są wystawiane ostrożnie, twierdzi krytyk glutaminianu, profesor John Olney z Uniwersytetu Washington w St. Louis w stanie Missouri: zapewnienie amerykańskiego urzędu do spraw produktów spożywczych, FDA, że glutaminian jest bezpieczny, polega „prawie wyłącznie na danych przedłożonych przez przemysł i przy bliższym sprawdzeniu są one wybrakowane, nie można się na nich opierać lub są po prostu sfałszowane".

Także w przypadku aspartamu, jak wykazują sprawozdania amerykańskiej komisji rządowej, dostarczono w procesie dopuszczenia do użytku dane sfałszowane i zmanipulowane.

Wiele badań nad bezpieczeństwem glutaminianu było finansowanych przez jego producentów i prowadzonych częściowo metodami przynajmniej wątpliwymi naukowo. Tak właśnie najważniejsze niemieckie zaświadczenie o tym, że glutaminian jest substancją bezpieczną, uchwalone na rozmowach dotyczących konsensusu na Uniwersytecie Hohenheimer, zorganizowane przez profesora Hansa Konrada Biesalskiego, zostało wystawione i opłacone przez przemysł glutaminowy.

Niepewność naukowców odnośnie do dodatków, takich jak aspartam czy glutaminian, są szczególnie poważne. I dotyczą one nie tylko szkód czynionych aktualnie, które wystąpią bezpośrednio po łyku coli light lub filiżance kawy z NutraSweet czy gumie do żucia Wringley's.

Znaczące są te skutki, które wystąpią w długim czasie. A zgubne są one, jak uważa naukowiec, przede wszystkim dla dzieci.

Ponieważ w aspartamie zawarty jest aspartat, podobnie jak jego chemiczny krewniak glutaminian, jest on neuroprzekaźnikiem. Aspartat oraz glutaminian mogą wywoływać uszkodzenia komórek, gdy podawane są w ilości od pewnych dawek, działają zatem „neurotoksycznie". Dlatego właśnie glutaminian jest czynnikiem ryzyka dla chorych na parkinsona, stwardnienie rozsiane, ale także w depresji i atakach epileptycznych. Aspartat może ponadto, tak samo zresztą jak glutaminian, prowadzić do tego, że glin (aluminium) łatwiej przekroczy barierę krew – mózg, a przez to wzrasta ryzyko zachorowania na chorobę Alzheimera. Aspartat upośledza też dostęp glukozy do mózgu – a tym samym najważniejszego nośnika energii dla mózgu. Aspartam jest problematyczny zwłaszcza u dzieci, ponieważ u nich właśnie sama bariera krew – mózg jest jeszcze niezupełnie wytworzona, zatem szkodliwe substancje mogą łatwiej ją przenikać niż u osób dorosłych. A słodzików używają właśnie dzieci, ponieważ ich rodzice w ten sposób dbają o zęby swoich pociech (patrz rozdział 5.). Informacji na temat nieciekawych skutków ubocznych związanych z aspartamem pojawia się sporo: mówią one o bólu głowy i migrenach, także o dreszczach, ogólnym zamieszaniu, bólach mięśni. W następnej kolejności wymieniane są biegunki, zaburzenia widzenia i problemy z zachowaniem równowagi. „Po przyjęciu 20. dawki pojawia się paniczny lęk", według informacji z czasopisma *Ärztliche Praxis* z roku 1984. „Słodzik aspartam zawarty na przykład w dietetycznej coli, przyjmowany w przesadnych ilościach, może wywoływać ataki paniki!". Pewna 33-latka, z zawodu kucharka, „cierpiała z powodu codziennych napadów paniki, które były tak silne, że dochodziło u niej nawet do uczucia lęku przed śmiercią". Symptomy zaczęły znikać, gdy zmniejszyła spożycie coli.

Na jednym z posiedzeń Amerykańskiej Akademii Naukowej ujawniono, że w przypadku ponad setki pacjentów stwierdzono znaczne uszczerbki na zdrowiu. Co najmniej jedenaście osób oślepło na jedno oko. Tak było w roku 1988.

Miesięcznik *Scientific American* wyliczył, że nawet konsumpcja ilości „prawie normalnych" aspartamu negatywnie wpływa na chemię mózgu. Neuropsycholog Paul Spiers z *Beth Israel Hospital* w Bostonie, stan Massachusetts, zauważył, że osoby poddawane testom, które otrzymywały większe, ale jeszcze regularne ilości aspartamu, wypadały w porównaniu z innymi osobami z próby kontrolnej w badaniu „funkcji mózgowych wyższego rzędu" po prostu słabiej.

Pewna 39-latka poinformowała swego lekarza dr. Robertsa w West Palm Beach o wielu dolegliwościach: bólach głowy, depresji, utracie pamięci, popadaniu w letarg, pobudzeniu. Zjadała ona osiem opakowań słodzika aspartam dziennie, do tego wypijała spore ilości coli light i dietetycznej. Po odstawieniu słodzika w ciągu zaledwie jednego dnia symptomy zniknęły.

„Ten związek chemiczny nigdy nie powinien był zostać dopuszczony do użytku" – powiedział Roberts już w roku 2000 magazynowi *Palm Beach Post*. W swojej bazie danych miał już ponad 1300 przypadków „chorób po spożyciu aspartamu" – od bólu głowy, po utratę pamięci, poprzez depresję, napady epileptyczne i zaburzenia widzenia.

Dokładne mechanizmy nie są jednak znane. To, co jest pewne, brzmi tak: aspartam przyjmowany w wysokich dawkach uszkadza mózg; udowodniono, że w przypadku myszy taka konsumpcja może prowadzić do uszkodzeń. Istnieją podejrzenia także co do tego, że aspartam zwiększa ryzyko pojawienia się guzów mózgu i innych odmian raka*.

Szkodliwe efekty są udokumentowane w różnych badaniach. Mowa tu zwłaszcza o włoskiej fundacji Ramazzini, która wskazuje w wielu badaniach na podwyższone ryzyko zachorowania na raka, nawet wtedy, gdy kontakt z aspartamem zaczynał się już w łonie matki, podczas gdy piła ona słodzoną tą substancją kawę, żuła gumę do żucia lub cukierki.

* W jaki sposób zyskać przewagę w walce z rakiem i go pokonać można dowiedzieć się z książki dr. Russella L. Blaylock „Naturalne strategie w walce z rakiem". Publikacja dostępna jest w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

6. To druzgocące

Dzieci pod wpływem narkotyków: eksperyment o nazwie Ritalin



Narkotyki dla dzieci nadpobudliwych?/Środek odurzający ritalin: tak samo szkodliwy jak kokaina – to opinia urzędu do spraw środków odurzających USA/Nie mamy nic przeciwko speedowi* – zwykły dzień zdobywcy Nagrody Nobla/Zielony napój, który pozwala ożywić martwe słowa/Co sprawia, że smarties są takie kolorowe?/Chemia i horror w mózgu

Presja była ogromna. Jednak przetrwała to. Sama zdecydowała, co jest dobre dla jej syna.

Nie chciała poddawać dziecka pod wpływ narkotyków, chociaż eksperci tak właśnie jej doradzali.

Teraz, w końcówce roku, jest już pewna, że jej działania były jak najbardziej poprawne, miała rację.

Wydaje się być zadowolona, uwolniona, prawie radosna, chociaż na zewnątrz nastrój jest zupełnie inny.

Góry otulone są w tych dniach mgłą. Chmury leżą grubymi, szarymi płatami nad krainą, ciągle kropi, mży, w ogrodach leży mnóstwo listowia, drzewa i krzaki są nagie. Dalej, wyżej na stokach leży już śnieg, codziennie widać go coraz niżej. Schodzi w dół.

Jest listopad, miesiąc, w którym Szwajcaria pokazuje się niekoniecznie ze swojej najpiękniejszej strony. Miesiąc smutku. Sezon melancholii i chandry.

* Slangowa nazwa amfetaminy, metamfetaminy oraz innych substancji psychoaktywnych (przyp. tłum.).

Vreni Kälin jest jednak rozbawiona i rześka. Jezioro Czterech Kantonów leży zupełnie blisko. Vreni Kälin mieszka w Oberdorf, dzielnicy miejscowości Stans w kantonie Nidwalden, w domu z drewnianym balkonem, drewnianymi ścianami i podłogą w formie parkietu.

Młoda kobieta jest od kilku lat wdową, jej mąż zmarł po wypadku. Ma trzech chłopców, z których środkowy, Simon, był jak do tej pory dzieckiem szczególnej troski.

Zaraz po tym, jak się pojawił na świecie, był dzieckiem bardzo wymagającym. Krzyczał od rana, od godziny czwartej, do popołudnia, do pierwszej.

W wieku dwóch lat wspinał się już na drzewa, i to na sam szczyt, w ogóle nie odczuwał strachu.

Znowu zaczął nam krzyczeć, ryczał tak godzinę, dwie, a nawet trzy. I stale tak drżał. Myślałam, że się to kiedyś wreszcie skończy.

Ale w wieku lat czterech dalej tak ryczał, później, jak miał pięć czy sześć lat, było tak samo. Często nawet nie potrafiłam już do niego dotrzeć.

Było tak, jakby powstał między nami jakiś mur. W przedszkolu był bardzo zauważalny. Zawsze musiał wszystko bardzo szybko zrobić. Często wyciągał jakąś grę czy zabawkę, rzucał na nią okiem i już było dla niego po zabawie. Przez to swoje szybkie tempo często specjalnie potrącał inne dzieci. Jedna z dziewczynek zaczynała płakać. To znowu była sprawka Simona. To on był zawsze tym winnym.

Dlatego nie miał przyjaciół i zawsze bawił się sam.

No tak, nikt go nie chciał. Wtedy smutny przychodził do mamy i mówił: „Mami, nikt się ze mną nie bawi". Doszło do spotkania z wychowawczynią. Pani obawiała się, że Simon się zrani, ponieważ jakby nie czuł własnego ciała, na przykład wkładał palce między drzwi i zamykał je jednocześnie.

Wtedy powiedziałam, że OK, że jestem gotowa zrobić mu testy.

Miało to miejsce w tym roku w kwietniu. Szedł do szkoły i pani psycholog szkolna powiedziała, że będzie lepiej, jeśli podam mu ritalin. Będzie wtedy prościej, zarówno mnie, jak i dziecku.

Wtedy jednak powiedziałam, że nigdy mu tego nie podam.

Pani psycholog mnie nie zrozumiała. Zupełnie nie o to chodziło.

Simon cierpiał z powodu nadaktywności, ADHD, a ritalin jest wypróbowanym i skutecznym środkiem na tę chorobę, pediatrzy przepisują go dzieciom coraz częściej.

Ritalin jest lekiem, ale jednocześnie to niebezpieczny narkotyk, stworzony specjalnie dla dzieci. Jest produkowany przez wiarygodnego szwajcarskiego producenta i sprzedawany w aptekach. Jednak w Niemczech podlega on ustawie o środkach odurzających. Jeśli lekarz chce ten środek przepisać, musi wystawić na niego receptę typu „Btm" – specjalną receptę z zamkniętego obiegu recept na środki odurzające.

Amerykański urząd DEA (zajmujący się środkami odurzającymi) ustawił ritalin na tym samym poziomie co kokainę, zaklasyfikował go do 2. kategorii narkotyków. Powyżej jest już tylko 1. kategoria, która przysługuje wyłącznie heroinie.

To zupełnie niewyobrażalne, że tysiące rodziców podaje swoim pociechom narkotyki, które są tak samo szkodliwe jak kokaina. Prawdopodobnie po prostu o tym nie wiedzą, ponieważ w materiałach informacyjnych dla rodziców Novartis-Koncern tę sprawę przemilcza. Ritalin to dobry interes. Nadaktywność stała się fenomenem, który dopada już całe masy ludzi: według szacunków 3 do 5 proc. dzieci w wieku szkolnym cierpi na tę dolegliwość, kolejne 5 proc. już się o nią podejrzewa, co wynika z informacji pochodzących z *Berliner Robert Koch Institut*. W USA ritalin przyjmuje

ponad 2,5 miliona dzieci, a leki zbliżone do niego – kolejne 1,5 miliona dorosłych. Także w Niemczech jest już tych przypadków setki tysięcy; w niektórych regionach nawet do 20 proc. dzieci łyka ten preparat. A liczba ta stale rośnie: w roku 2000 ten specyfik przyjmowało 14 razy tyle dzieci, co siedem lat wcześniej, jak zameldował Krajowy Ośrodek do spraw Opium (BOPST).

W roku 1991 zdiagnozowano w Niemczech ADHD u 1500 dzieci – w 2009 cierpiało na nie według szacunków urzędowych 600 000 dzieci. Absurdalny przyrost, który można łatwo wyjaśnić wyzwaniami nowoczesnego społeczeństwa – telewizją, ruchem drogowym, internetem. Propaganda w sprawie ritalinu, wspierana przez media i pediatrów, bardzo przyczyniła się do sukcesu producenta: zbyt psychostymulantów od roku 1990 do 2007 wzrósł 150-krotnie. Zbyt ritalinu zwiększył się w tym samym czasie o prawie 300 proc. To informacje z Krajowego Ośrodka do spraw Opium.

Krajowy Ośrodek do spraw Opium jest urzędem zajmującym się środkami odurzającymi hamującymi ADHD.

Oczywiście narkotyki nie muszą być tylko i wyłącznie diabelstwem czy wymysłem szatana. We wszystkich kulturach istnieją środki odurzające, które upiększają codzienność czy pozwalają na odpowiednie kultywowanie świąt. Ten, kto potrafi dozować narkotyki w zwykłym, codziennym dniu, może być społecznie akceptowany i może prowadzić długie i spełnione życie bez zdrowotnych złych następstw. Nawet nasz organizm sam produkuje narkotyki. Dyryguje w ten sposób naszym nastrojem, uczuciami, szczęściem i nienawiścią, pożądaniem – to wszystko dzieje się za pomocą własnych narkotyków w naszym organizmie. Zatem każdy z nas w każdej chwili swego życia znajduje się pod wpływem takich czy innych substancji, które są podstawą dla naszych uczuć i cech charakteru.

Jeśli jednak jakieś dziecko, dorastając, otrzymuje obce dla organizmu narkotyki chemiczne, może to mieć kolosalne skutki

dla przyszłości, dla rozwoju jego osobowości, a możliwe, że i dla całości jego organizmu. Ritalin wpływa na mózg, a nikt nie wie, jakie szkody może tym wywołać ani jakie szkody mogą się ujawnić znacznie później.

„DEA zostało zaalarmowane przez tak duży wzrost wypisywania recept na narkotyki w ostatnich latach" – mówi urzędnik tej instytucji Gene R. Haislip w oficjalnym oświadczeniu. – „Jesteśmy jedynym krajem na całym świecie, który zezwala na przepisanie dziecku tak ogromnych ilości stymulatorów, które właściwie mają te same właściwości, co kokaina".

Ritalin opuścił już scenę zatytułowaną „ADHD", jest stosowany jako łatwo dostępna substancja odurzająca, co urzędnika z DEA oburza: wielu konsumentów przyjmujących ritalin wciąga, zdaniem DEA, tę substancję przez nos, jak sproszkowaną kokainę. Albo rozpuszczają ją, jak narkomani zażywający kokainę, w wodzie i sobie wstrzykują.

W 1990 roku karetki musiały zajmować się 271 dziećmi w wieku od dziesięciu do siedemnastu lat, osiem lat później było to już 1727 przypadków. Dwa przypadki były śmiertelne: w 1995 roku w Missisipi i w Virginii – tyle według informacji DEA.

Nawet w przypadku przyjmowania ritalinu zgodnie z zaleceniami może on prowadzić do śmierci pacjenta: w roku 2000 czternastolatek Matthew Smith z Clawson w Oakland County w Michigan zmarł na atak serca wskutek zapchania się naczyń krwionośnych. Po dziesięciu latach przyjmowania leku po prostu spadł ze swojej deskorolki. Także pewna jedenastolatka zmarła po spożyciu ritalinu oraz dziewiętnastolatek z High School z Nowego Orleanu w Luizjanie. W roku 2006 było to już nagle 25 przypadków śmiertelnych (wśród tej liczby 19 dotyczyło dzieci), które spowodował lek o nazwie Ritalin. Wtedy właśnie gremium eksperckie Ameryki zaapelowało do urzędu nadzoru, do FDA, o wydanie ostrzeżenia przed bardzo dużym ryzykiem spowodowanym przyjmowaniem tego preparatu.

7. Jedzenie z puszki

Na przykład choroba Alzheimera: zniszczenie mózgu poprzez spożywane pożywienie



Dieta prosto ze sklepu Aldi: czy to zapowiedź walki z naszym mózgiem?/Jak starsza pani nagle zaczęła zbierać pranie sąsiada/Jak chemia zawarta w pożywieniu zabija komórki mózgu/Powoli powstaje zbiór substancji terroryzujących naszą głowę/Demon alkoholu: jak ten artysta pomaga nam stracić rozum

Drzwi dla wychodzących na zewnątrz są zamknięte, to dla jej własnej ochrony. Może wychodzić na korytarz, może się nawet kilka razy okręcić – to dzięki rozwiązaniom architektonicznych w pokojach, które tworzą jakby dwa koła, rodzaj niekończącej się kokardy. Wolno jej także wyjść na podwórko. Z tyłu domu, przed ulicą, znajduje się mały ogródek. Jest jednak ogrodzony wysokim płotem.

Käthe Keutel utraciła wolność.

Kiedyś była bardzo aktywną kobietą, zawsze pracowała zawodowo, przez ostatnie lata była sekretarką w firmie producenta komputerów IBM. Także w domu zajmowała się wszystkim i wszystko sama organizowała, decydowała, gdzie mają spędzić urlop, gdzie zrobić zakupy.

Pani Keutel jest szczupłą kobietą, ma krótkie siwe włosy, dużo się uśmiecha, kroi ciasto dla współlokatorek, bardzo cieszy się

z wizyty córki. To, że coś nie do końca się zgadza, widać po tym, że bardzo często coś powtarza i sama tego zupełnie nie zauważa.

Obecnie mieszka pod nadzorem, w domu o ładnej nazwie „Rezydencja dla seniorów" w Leonberg, niedaleko Stuttgartu, pół godziny jazdy autobusem od miejsca wcześniejszego zamieszkania, gdzie nadal zresztą mieszka jej mąż.

„Rezydencja dla seniorów" to kompleks na obrzeżach lasu, zbudowany z dużej ilości szkła. Są tam jasne pomieszczenia, wiele zadbanych roślin, obrazy na ścianach. Miejsce to oferuje wiele możliwości spędzania wolnego czasu, na przykład kabaret dla seniorów, ale pani Keutel nie bierze w tym udziału. Jej, nazwijmy to, stan umysłowy, nie zezwala na takie aktywności. O co chodzi, dlaczego tak się stało, tak naprawdę trudno powiedzieć. Może to jej słabość do Aldi i do jedzenia warzyw tylko z puszek. Może było to pożywienie bez większej wartości odżywczej dla mózgu.

Kiedy to się zaczęło, najpierw z drobnymi objawami, tego jej córka Helga Röttgers nie potrafi określić. Mniej więcej wtedy pojechała z mężem na urlop do Włoch.

Zapytałam ją, czy przez tydzień może zerknąć na nasz dom, gdy nas nie będzie.

To było pięć lat temu, miała wtedy 74 lata.

Gdy wróciliśmy, w domu panował niesamowity chaos, nic do siebie nie pasowało.

Całe mieszkanie zmieniło wygląd. Narzuta z łóżka leżała nagle na kanapie w salonie, rośliny były zupełnie przelane, ponieważ je stale podlewała, co pięć minut. Moje biedne kwiatki.

To były pierwsze chwile, gdy pomyślałam sobie, że coś się nie zgadza.

No i ciągle czegoś zapominała. Podczas gotowania zaczęło się jej nagle też wszystko mieszać, nic nie pasowało. Nie chodzi tylko o to, że nie dodała soli, ona jej dodawała po kilka razy!

Wreszcie mój tata powiedział, że już nie daje rady jeść gotowanego przez nią jedzenia.

Tak się to wszystko zaczęło. Wtedy i tata zauważył, że coś się nie zgadza, nie pasuje do wcześniejszego życia.

W pewnym momencie mama zaczęła zachowywać się dziwnie w komunikacji miejskiej. Nie płaciła za bilety, po prostu wpadała do autobusu i nic. Musiała zatem często płacić kary, bo jeździła na gapę. I dość szybko zdarzyło się, że nie potrafiła znaleźć drogi powrotnej. Musieliśmy jej szukać.

Moi rodzice mieszkali w domu sześciorodzinnym, wszyscy wspólnie tworzyli dobre towarzystwo, chwała Bogu. Nie wywieszali prania na dole na podwórku, mieli pralnię i suszarnię dla wszystkich mieszkańców. Moja mama nie potrafiła nagle odróżnić swoich ubrań od innych. Zabierała bieliznę innych do domu. Tata stale wtedy wyjaśniał sąsiadom, że tak w ogóle mama ma się świetnie, że to tylko przeoczenie. Ale wreszcie i tata powiedział mamie, że nie ma prawa wieszać prania z innymi, bo stale przynosi do domu cudzą bieliznę.

Problematyczna stała się także higiena. Mama nie potrafiła się umyć porządnie. Albo na przykład nie myła zębów, bo zapomniała. Albo, ujmę to wręcz nieprzyzwoicie brutalnie, nie wytarła pupy po wypróżnianiu się. Bo zapomniała.

Käthe Keutel miała chorobę Alzheimera*. To choroba, podczas której mózg powoli, ale stale, jest wyniszczany, w której komórki mózgu aglutynują, zainfekowanych było coraz więcej regionów mózgu. Pani Keutel już nie tylko nie potrafiła sobie wielu rzeczy przypomnieć, ale nawet wyczyściła się jej osobowość, jakby przestała istnieć.

Choroba Alzheimera wydaje się być zagrożeniem i plagą nowego tysiąclecia. To epidemia zapominania.

* Jak uniknąć lub cofnąć objawy chorób degeneracyjnych i zachować młody umysł przez całe życie można przeczytać z książki dr. Bruce'a Fife „Jak pokonać Alzheimera, Parkinsona, SM i inne choroby neurodegeneracyjne". Publikację można kupić w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

W samych Niemczech notuje się co roku do 100 000 do 200 000 nowych przypadków. Według danych *World Alzheimer Reports*, organizacji *Alzheimer's Disease International's* (ADI) co 20 lat liczba wszystkich chorych będzie się podwajać, z 35 milionów w roku 2010 do 65,7 miliona w roku 2030, a do ponad 115 milionów chorych będziemy mieli w roku 2050. „Bez odpowiednich środków i działań zapobiegających i zaradczych choroba ta będzie ogromnym obciążeniem dla pojedynczych osób, rodzin, systemu zdrowia i gospodarki światowej" – twierdzi Holender Marc Wortmann, dyrektor ADI.

Środki i działania zapobiegające i zaradcze to przede wszystkim ogromny biznes, medykamenty powinny proces opóźniać i łagodzić symptomy. Według obecnego stanu wiedzy nie istnieje możliwość wyleczenia tej choroby. Dlatego tym ważniejsze staje się jej zapobieganie. Jeszcze nie do końca wyjaśniono, co właściwie jest przyczyną tej choroby.

W przypadku, gdy mózg odmawia posłuszeństwa, szczególnie trudne jest ustalenie przyczyny choroby. Nie można do niego zajrzeć za życia chorego, nie można zatem na czas, odpowiednio wcześnie – ani w ogóle – kontrolować istniejącego i postępującego procesu. A zaczyna się on wcześnie, może to być nawet i 30 lat przed pojawieniem się pierwszych symptomów choroby Alzheimera. Centra uszkodzenia mózgu rozszerzają się coraz bardziej, a na koniec dochodzi do zbombardowania aparatu myślenia, wtedy już nie może on uporządkowanie pracować.

Awanturnicy zakłócający proces pracy mózgu przychodzą z zewnątrz: to szkodliwe substancje w pożywieniu, także dodatki spożywcze, które właśnie mogą prowadzić do uszkodzenia mózgu. Akcja zaczyna się od jednego organu, który jest najsłabszy i z powodu braku wewnętrznej stabilności nie jest gotowy do odparcia ataku. Jedzeniu wyprodukowanemu przemysłowo często brakuje substancji odżywczych wspierających mózg.

Tak właśnie rozprzestrzenia się choroba Alzheimera, a także i inne dolegliwości i schorzenia, w przypadku których dochodzi

do zniszczenia komórek nerwowych. To tak zwane dolegliwości neurodegeneracyjne. Zaliczamy do nich także chorobę Parkinsona, drżączkę porażenną. Albo stwardnienie rozsiane, to z kolei zagadkowa choroba, w której chory stopniowo traci zdolność do poruszania się, do czasu, gdy już po prostu żywcem zanika. Tak samo choroba o nazwie ALS (*Amyotrope Laterskleroze* – stwardnienie zanikowe boczne), na którą cierpi fizyk Stephen Hawking, w której zanikają mięśnie, ponieważ nerwy nie są już w stanie nimi kierować. W ostatnim stadium choroby chory się dusi, bo nie może już oddychać. Na tę chorobę zmarł także niemiecki malarz Jörg Immendorff. W latach 60. ubiegłego stulecia rocznie zapadało na nią 1,5 na 100 000 osób, w roku 2002 było to już 2,5 osoby, a szacunki na rok 2010 mówią już o 3 do 8 przypadków zachorowania.

Mózg ma coraz mniejsze możliwości działania, ponieważ jego komórki zanikają, zostają zniszczone i w pewnym momencie muszą wreszcie „wyzionąć ducha", poddają się. Mózg odmawia posłuszeństwa jako organ sterujący całym organizmem, nie potrafi już kontrolować ciała, nie potrafi także zebrać myśli. Zawodzi jako instancja planująca, dowodząca, jako organ centralny danej jednostki.

Naukowcy zajmujący się badaniami nad mózgiem biorą pod lupę coraz bardziej biochemiczne podstawy umysłu i osobowości, jako substancje tworzące mózg. Do tej pory demencja uchodziła za objaw starości, jako cena, którą ludzie płacili za możliwość długiego życia w krajach cywilizowanych.

Wraz z coraz większą liczbą starszych ludzi w społeczeństwie dochodzi kolejna coraz większa liczba tych, którzy cierpią na parkinsona albo alzheimera. To oczywiście uskrzydliło naukowców: dzięki temu rozszerza się rynek leków, a naukowcy najchętniej zajmują się tym, co przynosi obietnice największych zysków. Poszukiwania pigułki działającej przeciwko zanikowi i utracie pamięci mają też pewien oczywisty efekt uboczny w postaci prowadzenia dokładnych badań nad potrzebami mózgu. Obecnie wiemy więcej na temat substancji odżywczych, których potrze-

Dr Hans-Ulrich Grimm to ekspert zajmujący się odżywianiem oraz autor światowych bestsellerów takich jak – *Nie jedz tego, Cukrowa mafia*. W tej książce zwraca uwagę na niebezpieczeństwa kryjące się w ogólnie dostępnej żywności oraz jak mądrze wybierać zdrowe produkty.

Po lekturze tej publikacji na pewno będziesz miał ochotę na samodzielne gotowanie.

Książka niezastąpiona dla wszystkich tych, którzy chcą odżywiać się świadomie.

Robiąc zakupy w supermarkecie wierzysz, że znajdziesz tam szeroki wybór zdrowych produktów spożywczych. Jednak to tylko złudzenie. W dzisiejszych czasach rynek został opanowany przez korporacje, których interesy nie polegają na tym, by dostarczać świeżej i zdrowej żywności, a głównie takiej, która pięknie wygląda, posiada długi termin ważności, przyjemnie pachnie, a przy okazji rujnuje nasze zdrowie.

Czy wiesz, co znajduje się w wędlinach, sokach, gotowych daniach czy mrożonkach, które na co dzień spożywasz?

W ich składzie występuje wiele różnych środków niebezpiecznych dla Twojego organizmu, m.in. glutaminiany, benzoesan sodu czy aspartam. Są one przyczyną powstawania wielu nowotworów, osłabiają samopoczucie, a nawet inteligencję. Odgrywają także znaczącą rolę w pojawianiu się chorób neurodegeneracyjnych, takich jak alzheimer, parkinson czy stwardnienie rozsiane. Ponadto sztucznie zwiększają apetyt, przyczyniając się do powstawania nadwagi i otyłości.

Czas w końcu poznać prawdę! Postaw na jakość i zdrowie.

Patroni:

Cena: 44,40 zł

ISBN 978-83-64278-53-2