

## LEPSZE JEST WROGIEM DOBREGO

Późne lato jest jak niebывały róg obfitości. Nasycone promieniami słońca powietrze, soczyste owoce, dojrzałe warzywa, pachnące ziołami i kwieciem ogrody, pasieki napełnione miodem. W ciepłe popołudnie chętnie sięgamy po lekkie potrawy. Cudownie smakują rozgrzane w słońcu, zerwane prosto z krzaka soczyste pomidory. Kabaczkowe leczo jest doskonałą potrawą na różne okazje. A lody z kawałkami gruszki wręcz same rozplývają się w ustach. W lecie w naturalny sposób organizm regeneruje swoje siły i gromadzi energię przed nadejściem chłódów. Wszystkie drobne dolegliwości znikają. To, czego organizm nie był w stanie samodzielnie posprzątać, jest sygnałem wołającym o pomoc - wysyłanym przez ciało.

W ostatnim czasie najwięcej takich sygnałów zgłaszały do mnie osoby podróżujące po świecie. Były to dziwne, bardzo silne bóle głowy - nawet z zaburzeniami widzenia. Traciły siłę i jak czasem mawiały, mały uderzenia gorąca i niekiedy słabnący oddech. Układ pokarmowy ulegał rozregulowaniu. Osoby te bardzo wolno wracały do zdrowia, bez względu na podawane leki. Analiza tego gdzie byli i co jedli skierowała uwagę na dodatki żywieniowe.

Niestety, dzisiejszy świat kuchni, mimo dostępu do tylu wyśmienitych przypraw z całego świata, jest nafaszerowany różnymi konserwantami i tzw. polepszaczami smaku i zapachu, w tym glutaminianem sodu.

Jest to jakieś bzdurne podejście do tego, co dobre. Bo czy zamawiając różne potrawy oczekujemy, że będą pachniały i smakowały podobnie?

Oczywiście że nie! A tak chyba myślą producenci i - co jest wręcz profanacją, np. kompozycji ziołowych - co tam dodają? Otóż glutaminian sodu.

Glutaminian sodu (E621) dawniej był produkowany w krajach wschodu z wodorostów. Obecnie surowcami do produkcji na skalę przemysłową stały się głównie gluten pszenny i melasa z buraków cukrowych.

Spotkać go można w zdecydowanej większości gotowych dań, np. zupki sypkie, przyprawy, konserwy.

Tzw. „zespół chińskiej restauracji” (czyli rewolucja w przewodzie pokarmowym) jest już znany w świecie i wynika z dodatku dużych ilości glutaminianu.

Nie stroni od niego również kuchnia japońska. Jak bardzo ten dodatek rozpanoszył się w naszym handlu sprawdzicie sami na etykietach w sklepach spożywczych.

Dlaczego jest to ważne?

Wiele osób, mimo przestrzegania diety, świadomych tego, że np. nie mogą jeść produktów z glutenem, czyli niektórych zbóż, dostaje je w ukrytej formie. Występuje też nietolerancja pokarmowa, czy wręcz alergia na ten dodatek. Problem polega na tym, że trudno jest dotrzeć do przyczyn choroby z powodu braku informacji o stosowanych przyprawach i tym, czym one same są „przyprawione”!

Glutaminian jest substancją, która bierze udział w przekazywaniu sygnałów nerwowych. Co stanie się, gdy informacje ulegną zniekształceniu?

Jak działa jedzony w tzw. bezpiecznych dawkach glutaminian przez dziesiątki lat? I jeszcze jedno pytanie, które należy zadać producentom: Czy wezmą odpowiedzialność za małe dzieci i ich zdrowie, bowiem nigdzie nie ma ostrzeżenia i informacji co do wieku, w jakim można go dołączać do żywności.

Przecież przy tych tzw. małych dawkach bywa on szkodliwy nawet dla dorosłych.

W przypadku stwierdzenia uczulenia na glutaminian należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza.

Dodatkową pomoc może stanowić, sprawdzona w takich przypadkach, mieszanka ziołowa.

Porcja dla dorosłych:

skrzyp polny	2 łyżki stołowe	
mięta	1	„-“
glistnik	1/2	„-“
krwawnik	1	„-“
kłącze tataraku	1	„-“

Skrzyp należy gotować w 1 litrze wody od 15 do 30 min. Po wyłączeniu dodać miętę, glistnik i krwawnik. Gdy mieszanka lekko przestygnie (ok. 20 min) dosypać pozostały tatarak. Mieszanka powinna naciągać co najmniej 1 godz. Należy ją wypić w ciągu dnia przed posiłkami, dzieląc na 4 - 5 porcji.

U niektórych osób dobre efekty terapeutyczne uzyskuje się po zastosowaniu leku homeopatycznego Arsenicum album CH 15.

Naprzemienne kąpiele chłodną i ciepłą wodą pobudzają system energetyczny, dzięki czemu następuje sprawniejsze odtruwanie organizmu.

Glutaminian sodu - przede wszystkim - po co nam taki dodatek - zadaję sobie pytanie wachając gałązkę lubczyku z mojego ogrodu. Pachnie tak pięknie i mocno, że aż kręci w nosie. Szmer pszczoł uwijających się nad kwitnącym oregano powoduje, że mam ochotę powiedzieć - wiedzą co dobre.

Późne lato to wyjątkowy czas, by doświadczyć prawdziwych smaków i zapachów. To czas zbiorów ziół na susz, liści malin i jeżyn na dobrą herbatkę i domowych przetworów, po których się nie ślepie, nie traci sił i oddechu.

Życzę smacznego

Małgorzata Worsztynowicz