



[www.wutel.net](http://www.wutel.net)  
- Solar Energy Way -



Lo zucchero raffinato é un veleno?

Lo zucchero bianco, o saccarosio, è un vero e proprio veleno per il nostro organismo. Crea dipendenza, al pari di una droga, nonché impoverisce notevolmente le riserve di minerali del nostro organismo.

Già il solo processo produttivo chiarisce molto sulla natura nociva di questa sostanza. Lo zucchero bianco infatti viene sottoposto ad una serie di complesse trasformazioni industriali, tra cui la depurazione con latte di calcio (che provoca la perdita di sostanze organiche, enzimi e sali) poi, per eliminare la calce in eccesso, il succo zuccherino viene trattato chimicamente con anidride carbonica e con il velenoso acido solforoso per eliminare il colore scuro. Successivamente viene filtrato e decolorato con carbone animale e, per eliminare gli ultimi riflessi di colore giallo, viene trattato con il blu oltremare o con il blu idantrene (derivato dal catrame petrolifero e quindi potenzialmente cancerogeno).

Al termine dei suddetti processi chimici di preparazione, rimane una sostanza bianca cristallina senza vitamine, sali minerali, enzimi ed oligoelementi. L'assunzione di zucchero raffinato crea quindi nel tempo: stress pancreatico, demineralizzazione ossea, fermentazioni intestinali e gas, alterazione della flora batterica, alti e bassi glicemici con vere e proprie forme di dipendenza, problemi di salute e comportamentali, (es. aggressività nei bambini, obesità, carie, depressione e molte altre patologie). [1]

Inoltre, lo zucchero bianco raffinato è una sostanza che crea forte acidificazione del sangue, costringendo così il nostro organismo ad attingere alle proprie riserve di sali minerali per mantenere il PH ad un livello accettabile.

Come conseguenza del suo consumo il nostro corpo, privato di preziose sostanze minerali, manifesta una serie di sintomi che vanno anche dalla caduta dei capelli all'accumulo di scorie sotto forma di cuscinetti adiposi, cellulite e ritenzione idrica. [2]

Molte delle attuali malattie degenerative sono infatti causate da un eccesso di consumo di zucchero bianco nell'alimentazione. Anche la depressione è spesso favorita da un eccesso di zucchero, così come tutte le forme di candidosi e le varie infezioni ginecologiche.

Occorre tener presente che lo zucchero raffinato (saccarosio) e le preparazioni alimentari che lo contengono, creando dipendenza nel nostro organismo, non si possono eliminare di punto in bianco senza soffrire di violente crisi d'astinenza.

Bisogna allora adottare una serie di accorgimenti ed espedienti per riportare l'organismo sulla "retta via" della salute senza pericolo di ricadute (il desiderio di consumare cibi e/o bevande ad alta concentrazione di zucchero è infatti dovuto a vere e proprie crisi di astinenza !).

Mentre tutti gli alimenti e le bibite a base di saccarosio sono dannosi ed acidificano il nostro corpo, il fruttosio è lo zucchero naturale più adatto all'uomo avendo un effetto alcalinizzante che contribuisce al buon mantenimento della salute.

Naturalmente solo il fruttosio contenuto nella frutta, fresca o essiccata, ha un effetto benefico. Quella polverina bianca che viene venduta come fruttosio, spesso anche nei negozi di alimenti naturali è da evitare al pari del saccarosio non essendo certo il vero fruttosio che si assume mangiando della buona frutta matura, di stagione e biologica.

Occorre infatti mangiare giornalmente frutta fresca biologica e di stagione (di tutti i tipi e secondo i propri gusti) quando si sente il desiderio di zucchero.

Utilissima, e dai validi effetti depurativi, è anche la frutta secca: fichi, uva passa, datteri. È importante però che sia assolutamente di origine biologica, perché nella frutta secca di preparazione industriale è sempre presente l'anidride solforosa, un veleno utilizzato come conservante che annulla tutti gli effetti benefici dell'alimento.

Le banane molto mature hanno un alto apporto di fruttosio e possono essere un valido "pronto soccorso" per le crisi improvvise di astinenza da zucchero bianco. Ottima alternativa, per chi teme gli effetti lassativi delle fibre, sono i centrifugati di frutta. Ricchi di sali minerali e vitamine, possono essere integrati con l'aggiunta di carote e sedano, verdure alcalinizzanti che ben si integrano con la frutta.

Si può e si deve mangiare frutta ogni volta che si sente il bisogno di dolce. Senza tenere in eccessivo conto le calorie assunte (un parametro che ha poco valore ai fini della depurazione del corpo) perché quello che è più importante è eliminare la dipendenza dal velenoso zucchero raffinato a vantaggio di un'alimentazione più sana e genuina.

Il corpo, quando è in buona salute perché alimentato bene, sa come eliminare le calorie e quello che è superfluo, spesso il senso di fame diminuisce gradualmente quando si passa ad un'alimentazione sana e benefica.

Se proprio non si riesce ad evitare l'uso del saccarosio, ad esempio nel caffè o nel the, allora il consiglio è quello di sostituirlo con dello zucchero di canna grezzo biologico, quello scuro ricco di melassa, oppure usare sciroppi d'acero o d'agave. Con questi semplici piccoli accorgimenti alimentari e con la propria volontà si può, in meno di due mesi, eliminare la dipendenza da zucchero bianco che durava dall'infanzia, con benefici notevoli per il corpo e la salute.

Ricordate inoltre di leggere sempre con attenzione le etichette degli ingredienti riportate sulle confezioni dei cibi e delle bevande che acquistate. Lo zucchero (saccarosio) è molto spesso abilmente inserito e presente nella preparazione del prodotto (anche negli alimenti che non avreste mai pensato).

[1] <http://www.broussais.it/sezione-7-sottosezione-63-id-72-nutrizione-superiore.htm>

[2] Peter Jentschura - La Salute Attraverso l'Eliminazione delle Scorie - 2006 [www.stampalibera.com](http://www.stampalibera.com)  
fonte articolo: <http://www.altragricolturanordest.it/default.asp>