

10 najgorih toksina skrivenih u vitaminima, suplementima i zdravoj hrani

Kada se nešto prodaje kao biljka, vitamin, superhrana ili suplement, misle da je automatski sigurno. I dok su prirodni proizvodi zbilja sigurni naspram farmaceutskih, koji su uzrok brojnih smrti, i dalje ostaju skriveni izvor toksina koje industrija rutinski koristi.

Ovi podaci dolaze s najčitanijeg svjetskog portala o alternativnom liječenju **Natural News**, a istraživanje je uradio njihov iskusni novinar i aktivist. On je potrošio tisuće sati i dolara na intervjuje i laboratorijska testiranja prirodnih proizvoda.

Švrljajući kroz industriju prirodnih proizvoda vidio je primjere super iskrenih, visoko integriranih kompanija poput **Nature's Path** ili **Dr. Bronner's**, ali također je naišao na alarmantan broj prevaranata, lopova i šarlatana uključenih u industriju zbog profita i ogromnog interesa za takve proizvode.

Istina je da su neki nutricionistički proizvodi opasni za naše zdravlje. On si je zadao ulogu da čitateljima kaže razliku između dobrih i potencijalno toksičnih proizvoda.

Zato jer na kraju, vi ipak želite biti zdravi, uživati u životu i poboljšati kvalitetu života. Budite spremni na šok čitajući sljedeći tekst. Nekih dodataka možda još nema kod nas, ali nikad se ne zna s obzirom na „strogoću“ kontrola...

Nakon pregleda ove liste, vjerojatno ćete baciti nekoliko proizvoda. Malo ljudi će vam reći istinu otkrivenu ovdje...

#1) Maltodekstrin (iz GMO kukuruza)

Počnimo sa onima velikima.

Ako na proizvodu piše maltodekstrin, velike su šanse da dolazi od Monsantoovog GMO kukuruza. Praktički je sav maltodekstrin korišten u prirodnim proizvodima GMO.

Proizvodi koje je USDA certificirala kao organske ne sadrže maltodekstrin. Prirodna GMO-free zamjena za GMO maltodekstrin je maltodekstrin iz tapioke, a tapiokin škrob/ maltodekstrin je sastavni dio mnogih GMO-free proizvoda. Kukuruzni maltodekstrin treba izbjegavati, osim ako nije certificiran od USDA-e kao organski. Tražite tapiokin ili nikakav uopće.

#2) Vitamin C / askorbinska kiselina (iz GMO kukuruza)

Ovo je još jedna stvar koja otvara oči:

Skoro sav vitamin C u Americi dolazi iz GMO kukuruza. Nemojte misliti da je kod nas bolje jer je sva askorbinska kiselina iz Kine, koja baš ne drži do propisa i velik je proizvođač GMO hrane. To znači da je praktički sav vitamin C, gdje god ga kupili vjerojatno GMO. Tipično se zove askorbinska kiselina.

Jedina alternativa je da kupujete vitamin C dobiven iz voća, npr. acerole ili nabavite čisti natrij askorbat.

#3) Heksanom ekstrahirani proteini iz riže i soje

Gotovo 100% "prirodnih" sojinih ili rižinih proteina u SAD-u je ekstrahirano u Kini korištenjem heksan - ekstrakcije. To vrijedi i za superhranu poput proteina smeđe riže kao i sojinih proteina u gotovo svim proteinskim pločicama.

Ta se metoda koristi i za proizvodnju teksturiranih biljnih proteina (soja, gluten), koji se na tržište plasiraju u obliku granula, komadića i kockica, a služe kao zamjena za meso u vegetarijanskoj prehrani ili u mesnoj industriji.

#4) Visoke razine aluminija u detoksikacijskim proizvodima

Portal Natural News razotkrio je visoke razine aluminija u popularnom piću za detoksikaciju zbog čega je američki proizvođač morao platiti milijunsku odštetu i povući piće.

Proizvođač je namjerno prevario kupce zatajivši aluminij u proizvodu. FDA je kasnije ustvrdila visoke razine aluminija kao i višestruke povrede kod etiketiranja pića.

To je samo jedno od takozvanih "detox" pića s visokim razinama aluminija i drugih metala. Probavljanje toga s ciljem detoksikacije može više štetiti nego koristiti. To pokazuje da ne možete uvijek vjerovati proizvođačima jer ignoriraju zakone i daju lažne tvrdnje.

Budite oprezni kod takvih proizvoda s metalima koji obećavaju čarobne rezultate.

(Važno je znati i da gotovo sva soda bikarbona iz trgovina sadrži aluminij.)

#5) Olovo i arsen u travama iz Kine

Kina je najzagađenija zemlja na planeti (zasad), ipak mnogo voća, povrća i trava se ondje uzgaja i uvozi u druge zemlje za proizvodnju prirodnih proizvoda.

Olovo i arsen rutinski nalazimo u različitim vrstama hrane, suplementima i biljnim proizvodima iz Kine. Nije problem kada je količina do 1 ppm, problem je kada se oni nalaze ondje u visoko zasićenim razinama, ili anorganskim oblicima, i takav proizvod potencijalno truje potrošače teškim metalima.

Zapanjujuće je da se ne rade praktički nikakva testiranja na takvim proizvodima, dok Kina ne radi općenito nikakva testiranja.

#6) Anorganski minerali u jeftinim vitaminima

Da li bi jeli željezne strugotine i to zvali hranjivim?

Većina ljudi ne zna da je većina jeftinih vitamina proizvedena s željeznim strugotinama.

Kalcij u jeftinim vitaminima često dolazi od mljevenih školjki, a jeftini magnezij tj. magnezijev oksid je često bezvrijedan. Ako kupujete mineralne suplemente, možda bezveze trošite novac, ako nisu u pravom obliku; na primjer magnezij orotat ili malat.

Kada je riječ o mineralnim suplementima, često se mogu pronaći tragovi barija ili olova u tekućim suplementima, ali u malim količinama.

Ipak je najbolji izvor minerala svježe bilje. Ako stvarno želite unositi minerale, nahranite njima vrtne biljke ili klice, zatim ih jedite ili cijedite u sokove. Vaše tijelo želi organske minerale iz biljki, ne anorganske iz kamenja.

#7) Karagenan

Važna aktivistička grupa institut Cornucopia nedavno je objavila upozorenje o karagenanima u hrani. Oni su povezani s gastrointestinalnim upalama i visokim razinama raka debelog crijeva kod laboratorijskih životinja. Cornucopia upozorava sve koji pate od gastrointestinalnih simptoma (sindrom iritabilnog crijeva, spastični kolon, upalne bolesti crijeva, kronični proljev, itd.) da razmisle o potpunom uklanjanju karagenana iz prehrane jer je on možda uzrok tih problema.

#8) Akrilamidi

Akrilamidi su kancerogene kemikalije dobivene kuhanjem ugljikohidrata. Za primjer, prženi čips sadrži akrilamide. Oni ne moraju biti napisani na ambalaži jer tehnički nisu sastojak. Oni su nusproizvod prženja ili kuhanja. Konzumiranje akrilamida povećava rizik od raka bubrega za 59%.

FDA je objavila detaljan izvještaj o razinama akrilamida u hrani, otkrivši da pomfrit ima najvišu od svih, onsi su također prisutni i u soku od šljiva, pa i pahuljicama.

Vrećica organskog čipsa može sadržavati jednaku količinu akrilamida kao i konvencionalna vrećica. To je razlog zbog kojeg bi čips trebali jesti jako rijetko ili nikad. Ako baš ne možete odoljeti, pokušajte uz to uzimati preparate poput Chlorelle ili druge superhrane da spriječite njihov utjecaj.

Interesantno je da vitamin C blokira štetu od akrilamida. No, ako dolazi iz GMO izvora to baš i nije učinkovita strategija. Prirodni citrusni sokovi, šipak ili prah bobice camu camu su bolji izbor prirodnog vitamina C.

Ako općenito jedete puno pržene hrane, pobrinite se da prije i poslije obroka uzimate vitamin C, astaksantin, Chlorellu ili slično.

#9) Skriveni MSG / ekstrakt kvasca

Skriveni MSG je veliki problem u industriji prirodnih proizvoda. Bilo koji vegetarijanski burger vjerojatno sadrži MSG (monosodium glutamat).

Na etiketama uglavnom prevlada naziv ekstrakt kvasca jer zvuči mnogo ljepše od MSG-a. Većina ljudi izbjegava MSG, no ekstrakt kvasca prolazi, pa ga mnogi proizvođači stavljaju u limenke juha, dipove, čipseve, večere za mikrovalnu i posebice vegetarijanske proizvode od koji su mnogi bombardirani kemikalijama i aditivima koje se ne bi usudili pipnuti.

Ne znači ako piše da je vegetarijansko, da je zdravo.

Skriveni MSG se označava i kao "autolizirani ekstrakt kvasca", "torula kvasac" ili čak "hidrolizirani biljni protein".

#10) Fluoridi u zelenom čaju

Zeleni čaj je slavan po tome što obiluje visokim razinama fluorida. To je frustrirajuće, jer je fenomenalan za zdravlje. Dokazano snižava loš kolesterol, prevenira rak i neurološke poremećaje.

To je jedno od najzdravijih pića koje možete piti.

Biljka čaja upija goleme količine fluorida iz tla, tako da ih sam zeleni čaj može ponekad sadržavati u visokim količinama. Dok sam fluorid u zelenom čaju možda nije tako opasan, vlade svijeta inzistiraju na dodavanju sintetičkog fluorida u vodu, stvarajući velike rizike za fluoroze.

Tako da je dodavanje zelenog čaja vodi iz slavine recept za katastrofu: krhke kosti, diskoloracija zubiju, pa čak i rak.

Konačna "prljava mala tajna" industrije prirodnih proizvoda

Konačno, postoji još jedna tajna koju morate znati. Većina uvoznika, pakirera, dobavljača i trgovaca prirodnih proizvoda budalasto vjeruje laboratorijskim rezultatima koje im daju proizvođači i izvoznici! Tako da pojedina prodavaonica koja naprimjer prodaje prašak nara vjerojatno nije nikada testirala proizvod na olovo, živu, kadmij, arsen ili aluminij. Oni smatraju podatke od dobavljača činjenicom. To je natprosječno glupo. Uzgajivači i izvoznici rutinski lažu o laboratorijskim testovima s ciljem da prevare uvoznike, formulatore i prodavače. Testovi mogu biti krivotvoreni ili rezultati podmićivanja.

Budite oprezni, posebice, ako naručujete suplemente iz inozemstva, a ako kupujete iz SAD-a osigurajte se, da imaju oznaku USDA-organic.