

dr Hans-Ulrich Grimm

CHEMIA W POŻYWIENIU

Jak działają dodatki do żywności
i dlaczego nam szkodzą



CHEMIA
W POŻYWIENIU

dr Hans-Ulrich Grimm

CHEMIA W POŻYWIENIU

Jak działają dodatki do żywności
i dlaczego nam szkodzą

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD KOMPUTEROWY: Piotr Pisiak
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Katarzyna Jurczak

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-961-8

Copyright © 2013 by Droemer Verlag
Ein Unternehmen der Droemerschens 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. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

1. Szybsze starzenie się	7
2. Drapanie w gardle	23
3. Gorzka prawda	39
4. Resztki zębów w buzi	57
5. Masło dla ubogich	75
6. Tajemny składnik	95
7. Chemia w żywieniu może zagrażać naszemu zdrowiu .	111
8. Załączniki	299

1. SZYBSZE STARZENIE SIĘ

Piękny, kolorowy świat dodatków żywnościowych.

Choroby serca wywołane dodawaniem chemii do pożywienia/Już nawet niemiecka *Gazeta Lekarska* ostrzega przed produktami i substancjami z dodatkiem E – numerów/Kto tak naprawdę potrzebowałby substancji zapobiegających tworzeniu się piany?/ Firma Coca-Cola nie czuje się niczemu winna/Nowy typ cholesterolu: zaskakujące i niespodziewane działania uboczne dodatków przemysłowych

Oczywiście nawet nie pomyślała o chemii w pożywieniu, choć jej serce pracowało coraz słabiej, a początek tego stanu rzeczy miał miejsce jeszcze w młodości. „Zauważyłam to podczas spacerów i jazdy na rowerze, gdy podczas takich dość zwykłych czynności brakowało mi powietrza. Nawet wtedy, gdy to był spokojny spacer, po 10 czy 20 minutach musiałam się zatrzymać i chwilę odsapnąć. Tak po prostu dalej wędrować nie dawałam rady”.

Petra Brand była wtedy na tydzień przed swoją operacją.

Oczywiście teraz żałuje, że wcześniej w ogóle na takie sprawy nie zwracała uwagi, że nie interesowały jej żadne dodatki żywnościowe, które różnie oddziaływały na jej serce. Jednak nie było na ten temat żadnych ostrze-

zeń, napisów na opakowaniach produktów spożywczych w supermarketach ani informacji w restauracjach. Kiedy zauważyła skutki, było już za późno: „Podczas badania USG naczyń wieńcowych stwierdzono, że moje serce nie pracuje już prawidłowo. To prawdopodobnie sprawa zwapnień. Tak dzieje się już od roku”.

Diagnoza brzmi: zwężenie zastawki aortalnej. Chemikalia w pożywieniu, oficjalnie dopuszczone do użytku, szeroko rozpowszechnione, doprowadziły do tego, że jej zastawki aortalne są zwapniałe. Tak przynajmniej podejrzewają lekarze.

Petra Brand na co dzień pracuje jako ogrodnik krajo-brazowy nad Jeziorem Bodeńskim. Nie przyszłoby jej do głowy, że chemia w pożywieniu może mieć takie konsekwencje. „Nigdy tak dokładnie nie zajmowało mnie, co jest tam w środku. Kiedy jednak przydarza się nam coś nietypowego czy groźnego, człowiek zaczyna prowadzić własne śledztwo. Okazuje się, że pełno jest takiego rodzaju rzeczy w każdym artykule spożywczym”.

Substancje, które dopadły jej serce, są szeroko rozpowszechnione i ogólnie stosowane. To dodatki, z którymi każdy człowiek ma kontakt, których nikt nie jest w stanie uniknąć, które trafiają dosłownie do każdych ust. Znajdują się już nawet w mleku dla dzieci marek Hipp, Alete, Milupa, w kiełbasie od masarza, w szynce marki von Herta. W krakersach Ritz i w coca-coli. To składniki bułek z McDonald's czy McChicken. Cheeseburgerów. Znajdują się w kurczakach McNuggets. Nawet we frytkach. Pełno ich także i w carrywurst, które dostaniemy w wagonach restauracyjnych kolei niemieckiej, są też w bagietce z szynką i serem. Wszechobecnie królują na półkach w supermarkecie.

To takie dodatki, które do tej pory uważano za całkowicie niewidoczne. Są one legalnie dopuszczone do spożycia i do chwili obecnej nikt się nimi nie przejmował ani nie zajmował. Konsumenci nie mają pojęcia, gdy kupują jakiś produkt i go spożywają, że one tam są. Jednak lekarze ustalają coraz pewniej i stale widzą coraz więcej ryzyka i skutków ubocznych po ich spożyciu. Niemiecka *Gazeta Lekarska* ostrzega przed każdym takim dodatkiem spożywczym, który mógłby być szkodliwy dla serca. Nawet Komisja Europejska zareagowała na zarzuty i zażądała nowego testu bezpieczeństwa od EFSA, Europejskiego Urzędu do spraw Bezpieczeństwa Żywności.

Gdy słyszymy lub mówimy o chemii w pożywieniu, w pierwszej kolejności przychodzą nam do głowy alergie, wysypki, krosty czy inne swędzące wypryski. Jednakże najnowsze badania wykazują także coś innego: skutki uboczne są dużo gorsze, niż wcześniej przypuszczano. A dodatki chemiczne w pożywieniu coraz częściej są substancjami zagrażającymi naszemu zdrowiu.

Wzmacniacze smaku, takie jak glutaminian, podejrzewane są o przyczynianie się do powstawania chorób Alzheimera i Parkinsona. Substancje barwiące mogą prowadzić do zaburzeń w uczeniu się. Także takie choroby, jak nadaktywność czy migrena, mogą być wywołane przez dodatki żywnościowe. Substancje słodzące podejrzewa się nawet o wywoływanie raka. Substancje konserwujące z kolei szkodzą naszym jelitom i zaburzają system immunologiczny naszego organizmu.

A przecież to olbrzymie ryzyko jest najzupełniej zbędne. Nikt nie potrzebuje tych chemikaliów. Natura ich nie

zna. W świecie prawdziwych produktów spożywczych nie istnieją żadne dodatki. Na cotygodniowym rynečku nie można ich kupić. Tam mamy wybór między jabłkami, bananami a cykorią, ale nie dostaniemy trójfosforanów sodu, glicerydów kwasów tłuszczów jadalnych, substancji wstrzymujących wilgotnienie czy zapobiegających tworzeniu się piany.

Nikt z nas nie potrzebuje stabilizatorów czy substancji pomocnych w chelatacji, gdy wieczorem z przyjaciółmi czy rodziną tworzy coś w kuchni. Niezależnie od tego, czy właśnie przygotowujemy spaghetti bolognese czy przegrzebki lub klops królewski: tradycyjne potrawy wszelkich kultur z całego świata nie zawierają chemicznych składników.

Obecnie jednak coraz bardziej popularne stały się produkty przemysłowe ze sztucznymi dodatkami, a wraz z nimi spożywamy także ogromną liczbę składników – substancji będących zwykle na wyposażeniu jakiegoś laboratorium. I to właśnie teraz mnożą się przykłady wskazujące na to, jak bardzo nieoczekiwane skutki uboczne chemikalia powodują. Niektóre badania wykazują już szczegółowe efekty w samym laboratorium, a inne dopiero na tysiącach konsumentów: że te dodatki mogą wpływać na otyłość, ujemnie lub upośledzająco wpływać na system immunologiczny, a także wywoływać masę chorób, na które cierpi coraz więcej ludzi na całym świecie. Wśród tych dolegliwości wymieniana się nawet, co zastanawiające, cukrzycę.

No właśnie, tacy miłośnicy kiełbasy, według badań opublikowanych przez *American Journal of Clinical Nutrition* w 2011 r., mają podwyższone ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2. Badania Amerykańskiego

Instytutu do spraw Żywienia upatrują powodu tego faktu w konserwowaniu produktów mięsnych dodatkami azotanów i azotynów (E249 – 251). Kolejne badania, tym razem przeprowadzone przez naukowców w Finlandii, potwierdzają taki sam związek w rozwoju cukrzycy typu 1. u dzieci. Zarówno chore na cukrzycę dzieci, jak i ich matki, konsumują, według wspomnianych badań, zdecydowanie zwiększone ilości tych azotanów i azotynów w przyjmowanych produktach spożywczych w porównaniu do osób z grupy porównawczej.

Inna substancja konserwująca, tak zwany benzoesan sodu (E211), może szkodzić diabetikom, może prowadzić do nadaktywności oraz do zaburzeń wzrostu. Często znajdziemy go w napojach, a także wodach o smakach owocowych z koncernu Coca-Cola, ale też w plasterkach ogórków znajdujących się w BigMacu z McDonald's, służy on również do konserwowania produktów mięsnych, na przykład firmy Lysell Schwedenhappen, „opakowanych w delikatne przyprawę”.

Ten akurat dodatek do pożywienia może upośledzać mitochondria, będące elektrowniami naszych komórek, a spowodowane jest to zniszczeniem określonego zakresu działania genomu – co było między innymi przyczyną zachorowań na choroby neurodegeneracyjne takie jak choroba Parkinsona.

Także dodatki w postaci na przykład witaminy C i E, powszechnie znane jako zdrowe, które często służą jako substancje konserwujące, mogą, według badań przeprowadzonych w Wiedniu, zakłócać działanie naszego systemu immunologicznego, a tym samym „odgrywać dużą rolę przy wzroście podatności organizmu na alergię i astmę w krajach zachodnich”.

Natomiast substancje farbujące mogą nawet oddziaływać na nas jako stymulatory tycia, także do tej pory uchodząca za całkowicie bezpieczną kurkumina (E100). Może ona bowiem hamować wydzielanie hormonu odpowiedzialnego za szczupłość, leptyny. Hormon ten hamuje odczucie głodu; niski poziom leptyny odpowiada za otyłość.

W przypadku Petry Brand to określone związania chemiczne związane z fosforem uszkadzały serce. Są one wpisane na etykiety produktów jako 10 różnych E – numerów: E338 do 341, E450a, b i c, E540, 543 i 544. Do tego zaliczamy też kwas fosforowy, który znajduje się w coca-coli, oraz dodatek w postaci kwasów z grupy fosforanów.

Większość ludzi nawet nie wie o ich istnieniu, także Petra Brand: „O tych wszystkich fosforanach nie miałam pojęcia. A u mnie powodem, dla którego zastawka serca nie działa prawidłowo, są właśnie fosforany”.

Z kolei dla lekarzy to scenariusz dobrze znany. Niemiecka *Gazeta Lekarska* ostrzega przed „ryzykiem zagrożającym zdrowiu spowodowanym przez dodatki fosforanowe w produktach spożywczych”. *Gazeta Lekarska* upatruje w „rozpowszechnionym użyciu fosforanów jako dodatków do produktów spożywczych” pewnego „nieuniknionego problemu ze zdrowiem o dotychczas niedocenianych parametrach i wymiarze”.

Fosforany są szczególnie perfidne i złośliwe. Wydają się pozostawać w całkowitej harmonii z naszym organizmem, do tej pory w ogóle nie były brane pod uwagę jako środki szkodliwe, pozostawały poza obszarem naszego zainteresowania. Obecnie jednak uważa się je za potencjalnie szkodliwe, za takie, które mogą być współodpowiedzialne

za wywoływanie nawet bardzo poważnych chorób: znane są jako „nowego typu cholesterol” – ponieważ prowadzą do tego, że żyły się zapychają, a serce się uszkadza.

Chemikalia szkodzące sercu są bardzo rozpowszechnione, znajdują się także w nowoczesnych ulubionych produktach spożywczych: w przypadku Petry Brand były to gotowe paczki cappuccino, które kupowała w Lidlu, Normie czy Netto. Także cappuccino Nescafé jest nimi obciążone, oraz to z Jacobs. Makaron w sosie grzybowym z Edeki zawiera fosforany, Original Wagner Pizza głęboko mrożona czy Pizza Tradizionale Salame Dr. Oetkera – także.

W przypadku wielu dzieci skażenie fosforanami rozpoczyna się tuż po urodzeniu – już nawet mleko w butelkach dla dzieci zawiera ten szkodzący sercu składnik. Każdy supermarket jest pełen fosforanów. Już w kąciuku śniadaniowym fosforanujemy się na dzień dobry, w produktach Fitness sieci Nestlé czy opakowaniach nesquika z płatkami śniadaniowymi.

Wędlinę na drugie śniadanie producenci nasączyli nimi także, na przykład szynkę Spicker z Rügenwalder Mühle. Tak samo jak Saftschinken Herty, Bruzzler Minis – kielbaski giganta drobiowego Wiesenhof.

Kto z kolei zbyt szybko sięgnie do regału z produktami obiadowymi, także otrzyma swoją dawkę, nawet jeśli wybierze tak zwane zdrowe potrawy, jak Knorr Aktiv Bunte Spiralnudeln in Kräuter – Sauce (sos do makaronu świderki w ziołach) czy tradycyjne Schwäbische Käse-Spätzle (szwabski specjał serowy) firmy Maggi. Kto przegryza coś wieczorami, może liczyć na Late-Night-Portion (lekka przekąska), w postaci krakersów Ritz czy nawet na własnoręcznie upieczone Schoko Muffins Glutenfrei (bezglutenowych) z paczki firmy Rewe.

Nawet ten, kto chce się jednak przysłużyć swemu zdrowiu, i tak przybliży się w kierunku przyszłej operacji serca: ponieważ to właśnie fosforany w preparacie Doppelherz aktiv A-Z Langzeit-Vitamine Depot są najważniejszym, jeśli chodzi o masę tego preparatu, składnikiem – z dumą prezentują 32 gramy na 100. Z Doppelherz (podwójne serce – przypis tłumacza) szybko zostanie halbes Herz (połowa serca – przypis tłumacza).

Początkowo to w przypadku chorób nerek mogło zacząć przychodzić nam do głowy, że takie dodatki fosforanowe mogą być ogólnie szkodliwe. Dla nerek są one szczególnie niebezpieczne, bo jeśli dojdzie do uszkodzenia tego organu, organizm nie może uwolnić się od trucizny w żaden inny sposób i jest na tę truciznę skazany. W nerkach kumulują się ogromne ilości tej trucizny, co może w nich powodować coraz większe szkody.

Nerki to tak zwana oczyszczalnia ścieków naszego ciała. Jeśli w pożywieniu znajduje się zbyt duża dawka trucizny, a to spowoduje przeciążenie systemu odtruwającego, zaczyna to działać wewnątrz organizmu: „Nie istnieje żadna hałda śmieci w naszym ciele” – twierdzi doktor Axel Versen, lekarz medycyny wewnętrznej, chorób nerek i chorób związanych z wysokim ciśnieniem w Fiedrichshafen nad Jeziorem Bodeńskim, który zajmował się Petrą Brand, i który u wielu swoich pacjentów stwierdził szkody wyrządzone przez fosforany. Im bardziej organizm był obciążany fosforanami, tym dramatyczniejsze były ich działania. „Do tej pory zupełnie tego nie docenialiśmy” – twierdzi Versen.

Choroby serca spowodowane normalnymi dodatkami do pożywienia – dla lekarzy takich jak Verden to zupełnie

niezbadana dziedzina, albo jeszcze dosadniej: „To zupełnie nowy kontynent, na którym właśnie stanęliśmy”.

Petra Brand to według niego typowa przedstawicielka grupy pacjentów, u których zauważył on pewien fenomen: nie pojawiły się tu tylko problemy z nerkami, ona jest także diabetyczką.

Może to jednak spotkać także osobę zupełnie zdrową. Nawet dla tak zwanego zwykłego obywatela te dodatki spożywcze niosą ze sobą jak do tej pory nienazwane ryzyko, twierdzi *Gazeta Lekarska*. Już sama nazwa „górna granica normy”, czyli stan w najwyższym dopuszczalnym zakresie normalnej koncentracji fosforanów w organizmie, według tej samej *Gazety Lekarskiej*, prowadzi do uszkodzenia serca nawet u młodych i zdrowych mężczyzn, a przez to – do skrócenia długości trwania ich życia.

Amerykańskie badania rządowe pod kierownictwem specjalisty zajmującego się diagnozowaniem i leczeniem chorób nerek, profesora Roberta N. Foleya z Uniwersytetu Minnesota w Minneapolis wykazały, że w przypadku młodych, zdrowych osób dorosłych poziom fosforanów zagraża spowodowaniem zwapnienia w krwiobiegu (miażdżyca). Wyższe wartości poziomu fosforanów, które znajdują się jeszcze w granicach normy, mogą także, według tych badań, być faktorem zwiększającym ryzyko zwapnienia naczyń wieńcowych u młodych osób dorosłych, a tym samym mogą być uznawane za powodujące zawały serca.

Badania brytyjskie również ujawniają bezpośredni związek pomiędzy „normalnym” podwyższonym poziomem fosforanów we krwi a ryzykiem zatkania żył (tak zwanych zwężeń naczyń) poprzez zwapnienie naczyń wieńcowych. Przyczyna tego leży w nadmiernym spożyciu fosforanów zawartych w artykułach spożywczych,

tak przynajmniej przypuszczają badacze z uniwersytetu w brytyjskim Sheffield.

„Fosforan: czy to nowy cholesterol?” – takie pytania sobie obecnie zadają. W przyszłości można byłoby zastosować medykamenty do ograniczenia czy zmniejszenia poziomu fosforanów w organizmie, tak zwane związki łączące fosforany, które w jelicie łączą przyjęte w pożywieniu fosforany, dzięki czemu hamują ich wchłanianie w organizmie. Mogłyby one stać się „nowego typu statyną” i być traktowane jako związek zmniejszający czy ograniczający poziom cholesterolu, co z kolei spowoduje zmniejszenie ryzyka pojawienia się zawału serca – tak przynajmniej twierdzi dr Timothy Chico z Sheffield, autor wspomnianych badań.

Fosforan powoduje nie tylko zwapnienia żył. Może też uwalniać wapń z kości i w ten sposób przyczyniać się do ich osłabienia. Cola już od wielu lat nazywana jest „zabójcą kości”, który, zwłaszcza u ludzi młodych, może powodować osteoporozę, chociaż do tej pory uznawaliśmy tego typu choroby za plagę dopadającą raczej babcie.

Tego typu przypadek zaobserwowano u młodego chłopaka, dokładnie jedenastolatka, który leżał w klinice w Berlinie. Najpierw wypadały mu zęby, następnie podczas jazdy rowerem złamał sobie podudzie, a już w klinice – dodatkowo jeden z kręgów kręgosłupa. Diagnoza brzmiała: osteoporoza. „Pod jej działaniem kości są regularnie rozkruszane” – twierdzi profesor Jutta Semler. Przyczyna tego leży w trzech dużych butelkach coli dziennie (więcej na ten temat w książce Hansa-Ulricha Grimma *Tödliche Hamburger*).

Badania przeprowadzone w *Institute for Medicine* w Waszyngtonie podawały już na początku nowego stu-

lecia: „Rozważania na temat przyjmowanych wartości fosforanów bardzo się nasiliły w ciągu ostatnich lat, a to z powodu wzrostu, przypuszczalnie w całym zdrowym społeczeństwie, przyjmowania fosforanów wraz z colą i dodatkami spożywczymi, które znajdujemy w pożywieniu”. Badania te były finansowane przez Amerykański Urząd do spraw Zdrowia FDA, Ministerstwo Rolnictwa oraz *National Institute of Health* (Krajowy Instytut Zdrowia). Firma Coca-Cola jednak nie czuje się w żaden sposób odpowiedzialna za skutki szkód takich jak osteoporoza u ludzi młodych. „W przypadku kwasu fosforowego (E338) mowa jest o dodatku spożywczym dopuszczonym na terenie całej Europy. Ustawowy brak prowadzonych rozważań nad tym właśnie dodatkiem spożywczym jest nawet usprawiedliwiony urzędowo” – oświadcza firma w odpowiedzi na zarzuty. A poza tym to przecież żaden człowiek nie musi pić takich ilości coli, które miałyby mu zaszkodzić.

Najbardziej perfidny wydaje się jednak fakt, że nikt na razie nie zauważa tego, że dodatki spożywcze szkodzą. Przecież po spożyciu nie powodują żadnego bólu brzucha, bólu głowy, biegunki. Konsumenci z trudem zauważają jakiegokolwiek szkody związane ze spożyciem tych składników pożywienia. Dzieje się tak z bardzo prostego powodu: mianowicie fosforany, jak i wszelkie związki je zawierające, działają bardzo subtelnie. Rozpuszczają i kruszą nie w sposób charakterystyczny dla rozpuszczalnika czy sprzętu kruszącego, lecz spokojnie wypłukują wapń z kości i przenoszą go do serca, a później do naczyń. Ich działanie jest zupełnie niezauważalne w hormonalnym przebiegu sterowania organizmem – te komórki są tak przeprogramowywane, aby zachowywały

się w naczyniach krwionośnych tak samo jak komórki kości i tworzyły tam złogi wapniowe.

To tylko wierzchołek góry lodowej. *Gazeta Lekarska* zebrała w całość skutki działania fosforanów pod hasłem generalnego podejrzenia o to, że poprzez dodanie ich do pożywienia „nawet przyspiesza się procesy starzenia się organizmu”. Opisano to w następujący sposób: substancje te „przyspieszają w przeprowadzonym na zwierzętach eksperymencie – i w związku z tym najprawdopodobniej u ludzi – występowanie w organizmie komplikacji związanych ze starzeniem się, takich jak atrofie skórne, zaawansowaną przewlekłą niewydolność nerek oraz zwapnienia układu krwionośnego”. Oznacza to tyle, że: skóra staje się bardzo cienka, mięśnie – słabe, nerki odmawiają współpracy, a serce staje się zwapnionne. Przyspieszone starzenie się powodowane przez całkowicie legalnie dopuszczone składniki do pożywienia, które codziennie przyjmujemy w jedzeniu. Tym samym czeka nas po prostu przedwczesna śmierć. *Gazeta Lekarska* używa w tym przypadku żargonu medycznego: „Fosforany powodujące patologie w naczyniach stoją w ścisłym związku z procesem starzenia się organizmu i umieralnością”.

Fosforany mogą nawet pobudzać komórki mięśnia sercowego do chorobliwego wzrostu. Powstaje wtedy tak zwany przerost lewej komory serca, gdyż to właśnie lewa komora staje się częściowo upośledzona. Skutki tego – co sprawdzono na myszach, które poddano takim badaniom i co posłużyło za model – były następujące: zwapnienia naczyń, osteoporoza i atrofia skórna, ale także pojawiły się: rozedma płuc z przewlekłymi trudnościami w oddychaniu, niepłodność oraz przedwczesny zgon.

❖ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ❖

www.wydawnictwovital.pl



NIE JEDZ TEGO!

dr Hans-Ulrich Grimm



A co, jeśli wszystko, co wiesz o zdrowym jedzeniu to... celowo rozsiewane kłamstwo? Autor licznych bestsellerów udowadnia, że dodatkowe dawki witamin mogą prowadzić do przedwczesnego zgonu, a margaryna, która ma chronić serce może wywoływać jego schorzenia. Co więcej, jogurty o obniżonej zawartości tłuszczu mogą powodować tycie, upośledzać psychicznie oraz prowadzić do problemów z płodnością lub nawet do bezpłodności. A to dopiero garstka z szokujących faktów, które znajdziesz w tej publikacji. Już teraz możesz dowiedzieć się, kto i dlaczego wprowadza całe społeczeństwo w błąd. Dzięki poradom Autora nauczysz się unikać pokarmów, które mogą skrócić życie – zarówno Twoje, jak i Twoich bliskich. Czas przestać się truć!



CUD OLEJU LNIANEGO

dr Hans-Ulrich Grimm



Len towarzyszy człowiekowi już od wieków, a jego głównymi zaletami były włókna, służące do produkcji ubrań oraz właściwości prozdrowotne. Obecnie, możemy zauważyć „renesans” lnu, ponieważ na nowo zaczęto doceniać jego lecznicze działania. Autor to ekspert od spraw żywności, który w tym poradniku prezentuje uzdrawiającą siłę i potencjał tkwiący w tej roślinie. Przeciwdziała ona nie tylko zawałom serca i nadciśnieniu, ale nawet niektórym nowotworom. Doskonale wzmacnia włosy i jest tajną bronią przeciw starzeniu się. Dzięki tej książce będziesz mógł sam w praktyce przekonać się o dobroczynnym działaniu oleju i siemienia lnianego na swój organizm. Pomoże ci w tym wiele przepisów, a także wykaz dolegliwości, przy których ten produkt czyni cuda. Sprawdź, w czym len pomoże tobie.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





Dr Hans-Ulrich Grimm mieszka w Stuttgarcie i jest dziennikarzem oraz autorem światowych bestsellerów. Przez lata prowadził badania, które sprawiły, że wiele wynalazków spożywczych potentatów nie zostało wprowadzonych do masowej dystrybucji. W tej książce ujawnia on prawdę dotyczącą całej gamy chemicznych dodatków, którymi wypełniona jest nasza żywność.

**POŻYWIENIE PRODUKOWANE W SPOSÓB PRZEMYSŁOWY
POTRZEBUJE CHEMII.
CZŁOWIEK NIE.
CHEMIA MU PO PROSTU SZKODZI.**

Dzięki tej publikacji poznasz powiązania dodatków do żywności z szybszym starzeniem się i chorobami układu krążenia. Dowiesz się, jakie zmiany w organizmie ludzkim wywołuje Cola Light i ksylitol oraz dlaczego gotowe dania mogą powodować poważne schorzenia jelit. Autor ujawnia także szokującą prawdę o chemii znajdującej się w uwielbianych przez dzieci napojach i słodyczach, którymi karmi się je w domach, szkołach i stołówkach. Zdradza również, jakie zagrożenia skrywają się w margarynach imitujących masło. Odkryj prawdziwe działanie najpopularniejszych dodatków do produktów spożywczych, w tym aromatów, enzymów i środków modyfikowanych genetycznie.

**UWOLNIJ SIĘ OD SZKODLIWEGO WPŁYWU
WSZECHOBECNYCH „POLEPSZACZY”.**

Kto po lekturze niniejszej pozycji ciągle jeszcze będzie kupował dzieciom lemoniadę czy żelki, temu już nie można pomóc.

– Die Zeit

Patroni:

