

# ZÁKEŘNÝ SLADKÝ NEPŘÍTEL (1)

Člověka až jímá hrůza při letmém pohledu do historie medicíny. Po dlouhé časy byli lidé trpící psychickými potížemi internováni jako šílenci, léčeni z psychóz a podrobováni např. lobotomií a jiným nepřijemným vyšetřením. Smutné a alarmující však je, že tato situace se do dnešních dnů, kdy jsou už desítky let známé informace o hrůzně škodlivosti cukru, vůbec nezměnila a přitom diagnóza velké většiny výše uvedených nešťastníků by zněla – cukrová deprese.

Cukrová deprese je souhrn fyzických a psychických potíží způsobovaných konzumací rafinované sacharózy – cukru. Cukr se jako červená nit táhne většinou našich pokrmů. Přidává se totiž i do potravin, kde bychom cukr nečekali (chléb, hotové polévky i celá jídla, polotovary, konzervy, nejrůznější pomazánky, kečupy, hořčice, konzervovaná zelenina a čalamády, marinády atd.). Také díky stálé konzumaci skrytého cukru jsme se na něm stali závislí. Svoji závislost si člověk uvědomí až tehdy, když se rozhodne s danou věcí přestat. Není to ale jednoduché, vždyť si svůj návyk pěstujeme od dětství.

## Jak může cukr zničit vaše zdraví – příběh

Pro ilustraci a lepší pochopení závažnosti konzumace rafinovaného cukru uvedeme ve zkrácené verzi neblahé zkušenosti Williama Duffyho, autora knihy Cukrové trápení. Od dětství byl zvyklý na sladké domácí koláče bohatě sypané cukrem, sladké marmelády, zmrzliny a sladké limonády, mezi nimiž kralovala coca-cola. Výsledkem bylo, že se mu začaly silně kazit zuby, v pubertě trpěl silným akné a v pouhých dvaceti letech ho postihly krvácející hemoroidy. Od žádného lékaře se však nedozvěděl, že příčinou jeho zdravotních problémů je cukr. Ostatně lékaři se ho na jeho stravu ani nezeptali. Tento příběh se odehrál ve třicátých letech 20. století (přá se vás lékař dnes na vaši stravu, když za ním přijдете se svým potížením?!, pozn. red.).

V roce 1942 byl tehdy dvacetiletý William povolán do vojenské služby. Poměrně zdravou armádní stravu odmítl a dál se tajně dokrmoval „lahůdkami“, na něž byl zvyklý – sladkým pečivem, sladkou kávou, kondenzovaným mlékem, čokoládou a coca-colou. Výsledkem byly nejen výše zmíněné krvácející hemoroidy, ale i silný zápal plic s vysokou horečkou. Když se konečně po dlouhém pobytu v nemocnici dostal na frontu, byl odvelen do afrického Oranu na pobřeží Středozemního moře. A na jednu, po třech týdnech v poušti, byl zdravý jako ryba. Na míle daleko totiž nebyla žádná vojenská kantýna, ani nic jí podobného. Po vylodění v jižní Francii byl ve francouzské armádě, kterou tvořili především Arabové, Senegalcí a Vietnamci. Strava vojáků byla dosti střídmá, občasným zpestřením jídelníčku byla upytlačená ovsa nebo kachna, ukrašená koza či ovce nebo výslužka paní a dívek na trase tažení. Většina domorodců, s nimiž se vojáci společně stravovali, už léta cukr nechutnala, byl totiž k dostání pouze na černém trhu. Zima v horách v okolí Vogéz byla dlouhá a krutá, ale William ani



jednou nedostal kašel nebo rýmu. Za celých osmáct měsíců, které s touto zvláštní jednotkou ve Francii a v Německu strávil, nikdy neonemocněl.

Myslíte, že byl natolik bystrý, aby pochopil ten neúmyslný výživářský experiment, jemuž byl nevědomky podroben? Mohl si ušetřit spoustu ztracených let, ale: „... byl jsem naprostý hlupák bez špetky instinktu pro přežití. Toho měla každá veš v mé přílbě víc“, řekl o sobě autor. Po svém návratu do Spojených států si opět začal dopřávat koláče, dorty se šlehačkou, karamelové mléko po litrech, čokoládu a samozřejmě coca-colu. Cukr, cukr, cukr... Během několika týdnů ho začala klatit jedna nemoc za druhou. Hemoroidy jen kvetly. Během dne mu stoupala a zase klesala teplota. Celé baterie testů pak postupně označovaly jednu chorobu za druhou: infekční mononukleózu, atypickou malárii, žloutenku, pásový opar, exotické kožní choroby, ušní infekce, oční nemoci. Nakonec se podrobil lékařské péči Úřadu pro veterány. Nechal se zařadit do jedné z prvních skupinových terapií. Více než patnáct následujících let pak byl v područí lékařů, nemocnic, v kolotoči diagnóz, léčení, testů, léků a dalších léků. Během celé této kalvárie se však nesetkal s jediným lékařem (a zabývaly se jím desítky), který by projevil sebemenší zájem o to, co jí nebo pije.

Nevyhnutelně musel přijít okamžik, kdy léky dále neúčinkovaly. Úporné migrénové bolesti hlavy neustupovaly. Deset dní nemohl jíst, spát, pracovat, ani se hýbat. Do nemocnice pro veterány na Manhattanu se dostal jako beznadějný případ. Už prostě tu bo-

lest nemohl dále vydržet. Opět na něm provedli řadu testů a vyzkoušeli baterii léků, což už prodělal předtím tolikrát. Jeden mladý lékař byl tak laskavý, že mu řeč diagnostických přístrojů přeložil do srozumitelného jazyka. Nešlo o zhoubný nádor, ani žádný jiný druh bujení. Nic takového. Ve skutečnosti, pravil mu ten dobrý muž s úsměvem, je prý v naprosto odpovídající kondici vzhledem ke svému věku. William to nedokázal pochopit. Koktal jen otázky ohledně svých bolestí hlavy. Prý se má vrátit, pokud během několika týdnů neodezní samy. Během několika týdnů? Nedokázal si představit, jak s těmi bolestmi přežije další hodinu. Obrátil se tedy na jednoho věhlasného lékaře, který mu injekční stříkačkou cosi vpravil do nosních dírek. Když se pak probral z krátkého zdrímnutí, poprvé po dlouhé době pocítil úlevu. Věděl však toho o drogách tolik, aby poznal, že šlo o kokain. Takže takhle začínají narkomani, pomyslel si zoufale.

Po této zkušenosti se William konečně obrátil na přítele lékaře, který nepodceňoval vliv stravy na zdraví – naopak: předešpal mu dietu. Williamovi připadala nepochopitelná, ale protože neměl na výběr, rozhodl se uposlechnout. Přítel mu zakázal cigarety a kávu a doporučil mu k snídani ovesné vločky, k obědu rýži, k večeři kure s rýží a kromě toho spoustu čerstvé i dušené zeleniny a ovoce. Rovněž měl předešpáný ráno a večer horké koupele a během dne gymnastická cvičení. Když se pokusil odříci si cigarety a kávu, nebyl prakticky schopen práce. Jeho den vždy kávou – obrovským šálkem s cukrem a smetanou – začínal. Jen během dopoledne jich byl schopen vypít čtyři až pět – když se takto dokázal dokonale zbavit chuti k obědu, dorážel se colou. K večeru pak již byl tak nadopován cukrem, že by v něm ani nejlákavější připravená pečinka nevzbudila chuť k jídlu. Když však vyzkoušel doporučenou dietu, pocítil skutečně dočasnou úlevu. Pak se opět oddal svým cukrářským orgánům, než se bolesti vrátily v plné síle. Zkusil to tedy znovu. Už se začínal učit, ale stále ještě si neuvědomoval sílu a moc toho, co do svého těla dává.

## **Cukr je škodlivější než opium a radioaktivní spad**

Citujeme: „...pak jsem jednou v noci, když jsem nemohl spát, četl knihu, podle které každá nemoc postiženého vznikne vždy jeho vlastní vinou. Bolest je údajně posledním varováním. Postižený prý ví daleko lépe než ostatní, jak svému tělu ubližoval, takže může poškozování svého zdraví zastavit. Podle oné knihy byl cukr jedem daleko škodlivějším než opium a mnohem nebezpečnějším než radioaktivní spad. Neměl jsem kromě bolesti co ztratit. Následujícího rána jsem začal s radikálním přístupem. Vyházal jsem všechn cukr z kuchyně. Pak jsem se zbavil všeho, co cukr obsahovalo, ať to byly obiloviny, kandované ovoce, polévky nebo chléb. Protože jsem nikdy předtím pořádně nečetl etikety na výrobcích, byl jsem záhy překvapen, jak prořídil obsah polic i chladnič-

ky. Rozhodl jsem se nejlít nic jiného než celozrnné produkty a zeleninu. Během osmačtyřiceti hodin jsem se ocitl v naprosté agónii a potácel jsem se mezi záchvaty zvracení a úporné migrény. Pokud měla být ona bolest jakousi zprávou, pak to byla zpráva dlouhá, intenzivní a působivá, nicméně zakódovaná. Mně trvalo celé hodiny, než jsem její kód rozluštil. Věděl jsem toho o narkomanech dost na to, abych pochopil, jak blízko k nim mám. Rozhodl jsem se přestat naráz bez ohledu na abstinenční příznaky, což byla věc, o níž narkomani hovoří s hrůzou v očích. Ostatně, heroin není nic jiného než obyčejná chemikálie. Štáva z makovic se zpracovává na opium, to je přepracováno v morfin a ten je nakonec rafinován v heroin. Ani cukr není nic jiného než chemikálie. Štáva z cukrové řtiny nebo řepy je rafinována v melasu a ta je zpracována na hnědý cukr, z něhož jsou nakonec získávány ony bílé krystalky. Není divu, že drogoví dealeri ředí čistý heroin mléčným cukrem, laktózou, aby obsah jejich polyetylenových sáčků měl přitažlivější vzhled. Přestal jsem naráz se všemi chemikáliemi – s cukrem, aspirinem, kokainem, kofeinem, chlórem, fluórem, sodíkem, glutamátem sodným a řadou dalších dobrot, které jsou drobným písmem uváděny na obalech a plechovkách, které jsem naházel do odpadků. Další čtyřicet hodin jsem prožil jako v hrozném snu, ale když jsem se druhého dne ráno probudil, cítil jsem se jako znovuzrozený. Na lůžko jsem večer odcházel vyčerpaný, zpocený a rozřesený. Vstával jsem jako jiný člověk. Obilí a zelenina mi teď chutnaly jako dar bohů.

Několik dalších dnů jsem si připadal jako ve světě zázraků. Přestal jsem krváčet jak z konečníku, tak z dásní. Pleť se mi začala čistit a když jsem se myl, cítil jsem, jak se mění její tonus. Začínal jsem znovu objevovat kosti v rukou a nohou, které byly done dávna ukryty pod otoky. Byl jsem schopen vstávat časně ráno a nevadilo mi hned se dát do práce. Hlava jako by znovu začínala pracovat. Již jsem neměl žádné problémy. Jen mi byly teď všechny košile i boty velké. Pak, jednoho rána, jsem při holení zjistil, že mám také čelist. Abych tedy svoji dlouhou historku o štěstí v neštěstí zkrátil: zhubl jsem ze 102,5 kg na 67,5 kg během pěti měsíců, a jako bych měl nové tělo, novou hlavu – rozhodně mám nový život. To bylo v šedesátých letech. Od té doby jsem se cukru nedotkl. Nebyl jsem od té doby ani u lékaře, nepotřeboval jsem hospitalizaci, ba ani prášek, neřku-li injekci. Ani aspirinu jsem se od těch dob netkl. Když dnes vidím, jak někdo rozbaluje cukřík, šhubne to se mnou a pokaždé zatoužím vzít dotyčného za límec, zatáhnout jej někam do kouta a tam mu vysvětlit, jak snadné je zbavit se cukrové deprese, onoho sladkého neštěstí. Představte si, že jste tím, komu se to pokouším vysvětlit. Co můžete ztratit?“

**William Dufty, Cukrové trápení, Pragma, hk**