

Objevte přírodní sladidlo Stevia



Všichni víme, že po konzumaci cukru tloustneme a podíl cukru v naší stravě je zbytečně vysoký. Přijímáme cukr ze slazených nápojů, z pečiva, ze sladkých zákusků po obědě a také si sladíme kávu nebo čaj. Přitom cukr podporuje vznik a vývoj rakoviny. Při průměrné spotřebě 70 kg na jednoho člověka za rok je však více než jasné, že se u nás vyskytí obezity jen tak nesníží. Jak ale cukr nahradit?

Nejčastěji se v současné době nahrazuje bílý cukr sladidlem aspartam, které je však podle posledních průzkumů zcela nezdravé. Studie uveřejněné v New England Journal of Medicine již definitivně potvrdily, že toto sladidlo může způsobit závažné rozkolísání spektra aminokyselin a neurotransmiterů v mozku. Zároveň se při jeho konzumaci uvolňuje methanol, který způsobuje bolesti hlavy, ztrátu vědomí, ztrátu paměti, změny nálad a deprese. Aspartam dnes najdete ve všech nápojích „bez cukru“, ve žvýkačkách, dokonce společnost Coca Cola na svých webových stránkách tvrdí, že aspartam je nezávadný.

Pro nás novým objevem je sladidlo Stevia, které pochází z Jižní Ameriky; je to přírodní doplněk stravy, který je 30krát až 100krát sladší než bílý cukr. V Paraguayi je ceněn pro své léčebné účinky a přirozenou sladkost více než 1500 let. V posledních letech se sladidlo Stevia stalo oblíbeným v USA, Japonsku a Austrálii.

Je Stevia dostupná?

Stevii v ČR prakticky neseženete. Je možné si rostlinu pěstovat nebo si zakoupit Stevii v tabletách, nejlepší formou však je prášek, který zcela nahrazuje bílý cukr. Stevia se ale stala velkým trnem v oku všem výrobcům cukru a jediná česká firma, která se prodejem Stevie zabývá, prý zažívá „anonymní nátlaky“ na stažení produktu. Celosvětově je tento problém podobného rázu. V roce 1991 byla podána anonymní stížnost na používání Stevie úřadu pro Kontrolu potravin a léčiv (FDA) v USA, který Stevii označil za nebezpečný potravinový doplněk a zakázal její dovoz. FDA své rozhodnutí zdůvodnila tím, že toxikologické testy nejsou dost průkazné a látka není bezpečná. I přesto, že se látka používá od roku 1958 a nevyskytly se žádné zdravotní komplikace, nebyla látka schválena k dalšímu používání.

Arizonský kongresman Jon Kyl poté nařkl FDA za rozhodnutí na základě žádosti producentů umělých sladidel. FSA se bránila tím, že nemůže zveřejnit jméno informátora.

Do roku 1994 byla Stevie označována jako nebezpečná a její prodej byl zakázán. V roce 1995 bylo rozhodnutí revidováno a od té doby může být prodávána na léčebné účely, ale nikoli jako potravinový doplněk. Nejnovější studie provedená v roce 2006 Zdravotnickou organizací (WHO) doporučuje látku prodávat jako potravinový doplněk.

Jak vidíte, je jasné, že produkce Stevie bude i nadále v rozvinutých zemích potlačována i přesto, že je zdravotně nezávadná a jen v Japonsku zaujímá (Stevia) 40% z celkového trhu umělých sladidel.

Kupodivu, společnost Coca Cola prohlásila, že začne od roku 2009 přidávat do svých nápojů Stevii a nahradí jí jinak samozřejmě nezávadný, aspartam. Proč takový zvrat?

V čem je tedy Stevia tak převratná?

- užívá se při redukčních dietách
 - pomáhá udržovat v rovnováze cukr v krvi a játrech
 - podporuje činnost slinivky břišní
 - vyrovnává krevní tlak
 - podporuje dobré trávení
 - napomáhá buněčnému metabolismu
 - zvyšuje mentální aktivitu
 - prokazatelně snižuje únavu a únavový syndrom
 - snižuje touhu po tabáku a alkoholických nápojích
 - reguluje bakterie v ústní dutině. likviduje karies
 - má antibakteriální, protiplísňové a protivirové účinky
 - je vynikající na léčbu jakýchkoliv zranění
 - urychluje hojení (nezůstávají jizvy)
 - léčí kožní problémy, je účinně aplikovatelná na akné, dermatitis, ekzém, atd.
 - nahrazuje všechna umělá sladidla
- na rozdíl od umělých sladidel nemá karcinogenní účinky**

Více o Stevii si můžete přečíst zde: [Stevia](#) (v angličtině), na českém internetu naleznete také hodně informací.

Přečtěte si také:

[Cholesterol](#)

[Vláknina](#)

Stáhněte si:

[E-kniha „Jak se zbavit akné“](#)

[E-kniha „Nejlepší dietní jídelníčky“](#)



© **Napsala Lenka Černá**
Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: cerna@mindsoft.cz

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)