

SUIKER DE GIFSTOF

suiker is een vorm van koolhydraten die voedingstechnisch gezien geen toegevoegde waarde heeft om het lichaam op te bouwen of te onderhouden.

De gifstof suiker kunnen we zien als een nepenergiebron met veel nare gevolgen.

een teveel aan suiker zetten we om in vet

- suiker leidt tot bloedsuikerschommelingen, hyperinsulinemie en insulineresistentie en tot suikerziekte

- suiker betekent lege calorieën, ofwel suiker onttrekt voor de verbranding aan het lichaam vitaminen en mineralen, zoals calcium, magnesium, zink, chroom en vitaminen B en C

- een te kort aan chroom en zink kan weer leiden tot hyperinsulinemie

- suiker werkt ontstekingsbevorderend

- suiker bevordert schimmels

- suiker verniet de structuur van collageen (aderopbouw/spataderen), onder andere door gebrek aan vitamine C

-suiker veroorzaakt rimpels en versnelt het verouderingsproces

- suiker veroorzaakt snel weer een hongergevoel

- suiker werkt verslavend

- suiker veroorzaakt een energiegebrek door uitputting van de lever en alvleesklier (stress)

- de lever moet suiker ontgiften, want suiker vormt in de darmen aldehyde (=alcoholvorm, vormen complexe eiwitten, die daardoor van structuur veranderen, met immuun-schade van vooral de darmwand tot gevolg. De lever gaat ontgiften en maakt aanspraak op het immuunsysteem)
De lever heeft hierdoor minder capaciteit voor de aanmaak van vitaminen en mineralen.

een te kort aan magnesium geeft een verhoogde bloeddruk

- een tekort aan zink en vitamine C verstoort het immuunsysteem
- bij vertering van suiker gebruikt het lichaam vooral veel vitamine B en C die nodig is om energie te produceren en die de bouwstof van het co-enzym Q10 is (Q10=energie).
- we krijgen een lagere weerstand; dit gebeurt al vanaf 40 gram suiker per dag (een theelepel suiker zet het immuunsysteem zes uur onder druk, een handje rozijnen geeft al 3 gram natuurlijke suikers

- suiker veroorzaakt afvalstoffen, die het energieniveau doen dalen

- suiker verhoogt het cholesterolgehalte

- suiker veroorzaakt gisting in de darmen, en beïnvloedt daardoor de darmflora negatief.

- kalk voorkomt dat suiker gaat gisten en wordt onttrokken aan het lichaam (botten) bij een overmatige suikerinname.

suiker en een grote zetmeelconsumptie geven gedragsveranderingen zoals

- . asociaal gedrag
- . te grote beweeglijkheid
- . gestoorde motoriek
 - . opgejaagdheid
 - . geërgerd gedrag
 - . agressie
 - . energietekort
 - . vermoeidheid
 - . depressie.
- . asociaal gedrag
- . te grote beweeglijkheid
- . gestoorde motoriek
 - . opgejaagdheid

- . geërgerd gedrag

- . agressie

- . energietekort

- . vermoeidheid

- . depressie.

- . asociaal gedrag

- . te grote beweeglijkheid

- . gestoorde motoriek

- . opgejaagdheid

- . geërgerd gedrag

- . agressie

- . energietekort

- . vermoeidheid

- . depressie.