

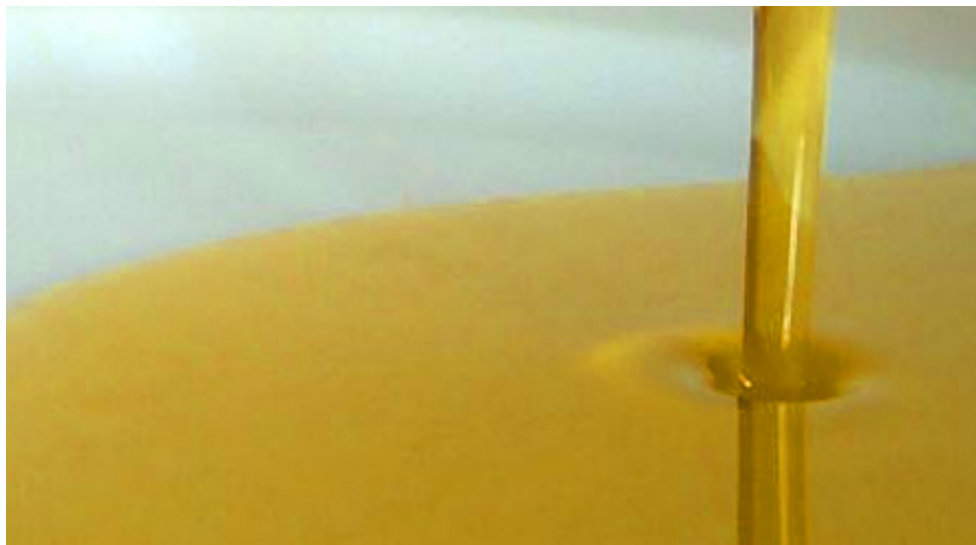
Trujące oleje roślinne – unikaj rafinowanych olejów roślinnych

written by Ewa Koziół

Czym jest olej?

Olej w dawnych czasach był produkowany w powolnym procesie, delikatnie wyciskany z nasion, orzechów i owoców. Obecnie jest w błyskawiczny sposób wyciskany mechanicznie i podgrzewany do temperatury 110 °C, aby wytopić tłuszcz.

Następnie jest poddawany wyciskaniu ciśnieniowemu, gdzie wytwarza się jeszcze więcej ciepła, ponieważ na ziarno działa siła od 10 do 20 ton na 2,5 cm. Takie ciepło sprawia, że nasz „wspaniały” olej jest idealnym producentem wolnych rodników, odpowiedzialnych za chociażby starzenie się skóry i wiele innych problemów zdrowotnych (rak, uszkodzenie mózgu itp.). Producent dba o to, aby się nic nie zmarnowało. Co nie wyszło z ziarna jest chemicznie odzyskiwane za pomocą rozpuszczalnika, na przykład heksanu. Dzięki czemu możemy mieć pewność, że pestycydy użyte przez rolnika dosięgną również i klienta. To nienaturalnie wyciskanie oleju z roślin, które nie występują naturalnie w środowisku, jest naprawdę niebezpieczne. Czy wiesz, że olej rzepakowy byłby dla Ciebie trucizną, gdyby nie genetycznie zmodyfikowana odmiana rzepaku o aby przeżyć potrzebuje tony pestycydów?trujące oleje roślinne



Historia tłuszczu w diecie człowieka

Człowiek od zarania dziejów używał tłuszczu zwierzęcych, ewentualnie oliwy z oliwek, oleju kokosowego czy palmowego, a tylko okazjonalnie z orzechów lub nasion sezamu, bądź lnu. To, co obecnie jest na sklepowych półkach to wybryk ostatnich 2 wieków. W celu zaspokojenia popytu na tłuszcze wymyślono ich wątpliwe i tanie substytuty – oleje roślinne z kukurydzy, soi, słonecznika czy „wspaniały i wszechobecny” olej rzepakowy. Kiedyś w ogóle niekonsumowane. Dziś przeciętny człowiek zjada rocznie ponad 30 kg tych „cudów”. Zwiększona konsumpcja olejów roślinnych pokrywa się ze wzrostem ilości zachorowań na raka czy choroby serca, które w latach 20-tych ubiegłego wieku były nieznane. Ponadto wynalazca EKG, Poul [\[s1\]](#) Douly White, został wyśmiany, ponieważ jego znajomi z Harvardu twierdzili, że nikt nie potrzebuje tego urządzenia.



Trujące oleje roślinne?

Ludzki organizm zbudowany jest głównie z nasyconych i jedno nasyconych kwasów tłuszczowych, zaś oleje roślinne zawierają ogromne ilości tłuszczu wielonienasyconych. Nasz organizm potrzebuje tłuszczu, aby się odbudować. Powstaje jednak pytanie jak organizm ma to zrobić, kiedy nie ma tłuszczu, które są mu bliskie? Co gorsza, tłuszcze wielonienasycone, to źródło mutacji i wielu schorzeń (Weston Price fundation, 2013). Dodatkowo niezdrowa proporcja kwasów Omega 6 i wszystkich dodatków oraz chemikaliów uwikłanych w produkcję nie pozostają bez wpływu na nasz organizm, i co gorsza, są dla nas toksyczne. Nieważne czy oleje rafinowane są z pierwszego, czy 'piątego' (chodzi o treść popularnej reklamy olejów □), są to trujące oleje roślinne.

Efektom produkcji naszych olei roślinnych jest – margaryna. W telewizji słyhać o jej dobrym wpływie na serce i o tym, jaka jest wspaniała. Margaryna przeszła od produktu stworzonego dla biedoty, która dzięki niej mogła „posmakować” masła, po dosłownie zabójczą królową kanapek. Jeśli nie chcesz jeść masła, to nie zastępuj go margaryną, ponieważ to trujące oleje roślinne.

Margaryna powstaje w procesie uwodornienia, gdzie z płynnej formy, jaką posiada tłuszcz wielonienasycony, staje się twarda. Jest ona tworzona z najtańszych olejów: kukurydzianego czy sojowego (najczęściej genetycznie modyfikowane rośliny w naszych czasach), czy rzepaku, które już dawno zjełczały w procesie produkcji. Następnie wymieszane są z małymi cząstkami metali – przeważnie tlenkiem niklu (silną trucizną, którą produkt końcowy, margaryna, zawsze będzie zawierać). Tlenek niklu zmienia pozycję atomów w łańcuchu kwasów tłuszczowych tworząc trans-tłuszcz, sztuczny tłuszcz, który jest toksyczny. Nasz układ trawienny go przyswaja i tym samym zaburza metabolizm komórek blokując przyswajanie niezbędnych kwasów tłuszczowych. Wszystko to prowadzi do paraliżu systemu immunologicznego, wzrostu cholesterolu we krwi, raka, cukrzycy, uszkodzenia dziecka w łożysku, zmniejsza wagę nienarodzonego dziecka, odpowiada za problemy w laktacji, czy problemy z kośćmi (Holman, 1979). Następnie taka „miła” mieszanka jest poddawana działaniu wodoru oraz wysokich temperatur w wysokociśnieniowych komorach. Margaryna przechodzi jeszcze kilka innych procesów, jednym z nich jest upiększanie poprzez wybielanie i czyszczenie ciśnieniowe, bo kto chciałby smarować kanapki szarą, śmierdzącą mazią? Dodawane są wspaniałe kolory i smaki, bo inaczej tego draństwa nie dało by się sprzedać. Pięknie zapakowana czeka na nieświadomego klienta. Taka maź jest bardziej niebezpieczna niż wysoce przetworzone oleje z powodu zmian chemicznych, jakie w niej zachodzą po wpływie produkcji.

Trujące oleje roślinne są wszędzie. Czy Ty też ich używasz?

źródło zdjęcia goddesshuntress.com

Źródła tekstu: Weston Price Foundation

[mpp_inline id="55194"]