

PODHHRANJENOST NAŠIH OTROK

“S soprogo ne uživava mesa in že sedem let živiva po načelih higijenizma. Imava petnajstmesečno deklico, ki je še zmeraj polno dojena, živahna in na videz povsem zdrava. Toda zadnjih nekaj mesecev je po prestani virozi slabokrvna. Zdravnik je otroku predpisal uživanje preparata, ki vsebuje dodatno železo. Hči to odklanja, pa ga je zečela jemati soproga v upanju, da bo kaj vplivalo na deklico preko mleka. Učinkov ni bilo. Sedaj se bova potrudila, da bo hčerka preprat vendarle užila. A skrbi ostajajo. Dnevno poskrbimo za sveže stisnjen pesin ter spinačin sok, kalčke alfa alfa, avokado, zeleno solato... Rudnin in tudi železa je v naši hrani verjetno več kot v hrani družin, ki uživajo meso. A tudi med nevegetarijskimi otroki je precej anemije. Hvaležen bom, če bo kdo od sodelavcev AURE kaj povedal o tem problemu.”

Vaš zvesti bralec, Peter M.

Stiska, ki jo je čutiti iz tega pisma uredništvu AURE, je lastna mnogim staršem, ki v vsesplošni degradaciji hrane in tudi spremenjenih prehrabnih navadah mladostnikov pravzaprav ne vedo več, kako naj poskrbijo za vsaj minimalno prehrabno varnost svojih otrok. Kot je nakazano v zgorjem pismu, gre za splošen problem, ki ne zadeva le vegetarijance. Poskušal bom prikazati glavne pomanjkljivosti sodobne prehrane in možne rešitve, ki so primerne tudi za vegetarijance in presnojede vegance oz.njihove otroke.

Glavne pomanjkljivosti sodobne prehrane

Glavna problema sodobne prehrane sta naslednja:

- pomanjkanje esencialnih mikrohraniv (hranilnih snovi, ki so nujne za reprodukcijo celic)
- toksičnost hrane.

Čeprav ne gre zanemarjati vse večjega problema toksičnosti hrane pa je glavni problem sodobne prehrane vendale prehrabna siromašnost živil. Dr. Meyers ugotavlja, da praktično vsi civiliziranci “umiramo od lakote”na celični ravni.¹ Hrane imamo sicer dovolj, a je praviloma prehrabno siromašna. To se zlasti pozna pri rasti, razvoju in zdravju otrok, ki je v splošnem iz obdobja v obdobje slabše. Otroci in nosečnice so preizkusni kamen polnovrednosti naše prehrane. Otrok potrebuje na primer v prvem letu svojega življenja kar 2,5 krat več ustreznih mikrohraniv kot odrasel človek, teh pa je v sodobni hrani premalo celo za vzdrževanje relativno skromnejših potreb odraslih, kaj šele otrok.

Katere so glavne “prehrabne luknje”? Te so zlasti:

- pomanjkanje rudnin (pa tudi nekaterih vitaminov),
- pomanjkanje esencialnih aminokislin (gradnikov beljakovin),
- premalo probiotikov in prebiotikov (dobrih črevesnih mikroorganizmov in hraniv zanje) ter
- pomanjkanje esencialnih maščobnih kislin (gradnikov maščob).

Vsaka od teh pomanjkljivosti se odraža tudi na krvi. Slabokrvnost, ki je povezana zlasti s prvimi tremi pomanjkljivostmi, je tako praviloma znak splošne podhranjenosti na celični ravni in je zato pomembna “signalna luč” splošnega prehrabnega deficita. V tem prispevku bom obravnavo pomanjkanja železa v krvi ilustriral s splošnimi prehrabnimi pomanjkljivostmi.

Rudninska neustreznost živil

Že leta 1936 je senat ZDA sprejel dokument, v katerem ugotavlja, da zelenjava, namenjena trgu, mineralno ni več dovolj bogata za vzdrževanje zdravja ljudi. To pomeni, da je v njej zelo verjetno tudi premalo železa, ki povzroča anemijo. Kot je znano, je možno rešiti problem anemije z uživanjem prepartov, ki vsebujejo železo. A s tem pristopom je problem le delno rešen. Kot je pokazala španska klinična študija, se s tako konvencionalno terapijo odpravi anemija le pri 46%

¹ Meyers, Ron: Superživila za trajno zdravje.

pacientov (C. Monitilla)². Železo v konvencionalnih preparatih namreč ni v organski obliki (koloidni, ijonski), kot je v surovem sadju in zelenjavi, zato ga težko absorbiramo. Poleg tega pa je anemija znak, da nam v prehrani zelo verjetno primanjkuje tudi drugih rudnin in ne le železa. Rudninsko pomanjkanje je še nevidno, saj celice reagirajo nanj z upočasnitvijo svojih funkcij, ne pa z akutnimi vnetji kot pri zastrupitvi s toksičnimi snovmi ali pri virusnih infekcijah. Včasih so potrebna leta, preden se pojavijo vidne bolezenske posledice pomanjkanja mineralov in vitaminov (R. De Magistris, B. Ciaramella).³ A pojavijo se zagotovo, saj kar 95% procesov v našem telesu nujno potrebuje za svoj potek sodelovanje mineralov (so encimski kofaktorji). Zato je pri pomanjkanju železa v krvi bolje, da poskrbimo za celovito zapolnitev mineralne vrzeli z živili ali prehrabnimi dodatki, ki imajo popolnejši spekter rudnin in jih vsebujejo v organski obliki.

Najbolj naravno je, če to poskrbimo s sadjem in zelenjavo oz. z njihovimi svežimi sokovi. Žal pa, kot rečeno, povrtnine iz sosednje veleblagovnice niso več dovolj rudninsko bogate. Meritve prof. V. Barbiča so potrdile, da je nebiološko pridelana zelenjava vsaj po antioksidantski moči kakih stokrat šibkejša od organsko pridelane. Toda težko si je zagotoviti dovolj biološko pridelane zelenjave in sadja za pokritje družinskih potreb. A tudi če vam to uspe, vas lahko doleti tako neprijetno presenečenje kot mene: ko smo dali analizirati svoje, doma pridelano in skrbno biološko gojeno korenje, smo ugotovili, da je antioksidantsko dokaj revno. Higijenisti opozarjajo, da so sodobne sorte sadja in zelenjave že precej invalidne: imajo več sladkorja (pesa, korenje...), a niso več sposobne načrpati iz prsti vseh potrebnih rudnin niti tedaj, ko je zemlja dovolj bogata. Poleg tega je tudi rastlinska pestrost veliko manjša kot bi morala biti, zeliščarstvo, ki je v preteklosti zapolnjevalo to vrzel, pa usiha. Mineralna podhranjenost je torej resen problem sodobnega prebivalstva nasploh in ne le vegetarijancev, saj so tudi živila živalskega izvora mineralno šibka, ker je industrijska krma zelo osiromašena.

Rešitve seveda obstajajo. Že desetletje jih iščem v okviru surove vegetarijanske hrane, ker taka hrana tvori v organizmu najmanj toksinov, hraniva pa ostajajo v obliki, ki ustreza potrebam celic. Med klasične higijenistične rešitve preskrbe z minerali, ki pa zahtevajo precej truda, sodijo razna mineralno in vitaminsko zelo bogata "superživila": sok pšeničnih bilk in mešanice svežih zelenih bio sokov (sokovi iz več vrst bilk žit, zelenih poganjkov in bio zelenjave). Bolj udobno je uživanje kupljenih mineralno bogatih superživil, kot so modrozelenne alge (zlasti klamatske, ki so hladno sušene, pa tudi spirulina in hlorela), pa tudi aloja ipd. V to skupino sodijo tudi sodobnejše higijenistične rešitve kot so hladno dehidrirani sokovi (primer Sandovalov zeleni sok)..

Ko iščemo primerno mineralno hranivo za otroka, je potrebno upoštevati tudi okus živila. Za večino otrok in za starše, ki jih z njimi silimo, so namreč razne oblike "zelenih" rešitev prava travma... Na srečo obstajajo bogati mineralni napitki, ki vsebujejo rastlinske rudninske izvlečke, v katerih so rudnine v ijonski ali koloidni obliki (to je pomembno) in so tudi za otroke prijetnega okusa (primer: Essential Minerals). Rešitev je lahko tudi kak preverjeno krepilen izvleček iz zdravilnih zeli (teh je več, kakovosti pa mi ne poznamo).

Pomanjkanje esencialnih aminokislin

V že omenjenem španskem kliničnem poskusu so hoteli preveriti, ali je vzrok za pomanjkanje železa v krvi beljakovinska podhranjenost pacientov. Poleg skupine pacientov, ki se je zdravila na konvencionalen način z dodatkom železa in vitaminov, je v poskusu sodelovala tudi skupina slabokrvnih, ki je uživala v osnovi tako prehrano kot prva, le da so pacientom dajali dnevno tudi po 10 g esencialnih aminokislin tipa MAP; za te vrste aminokislin je preverjeno, da jih celice praktično v popolnosti asimilirajo (99%) in ne tvorijo toksičnih odpadkov (1%). V primerjavi s kontrolno skupino je ta skupina zaznala bistveno izboljšanje zdravja, saj so vsi njeni člani v času preizkusa odpravili svojo anemičnost (100% učinkovitost), medtem ko je bilo zgolj dodajanje železa in vitaminov v prvi skupini uspešno le v 46%. Stopnja povečanja hemoglobina je bila z dodatkom MAP kar osemkrat večja kot v skupini, ki MAP ni uživala (C. Montillo).

² Montillo, Consuelo: Studi comparato con e senza somministrazione di SON formula ® in soggetti affetti da anemia sideropenica sotto trattamento convenzionale; Atti del 1° Congresso S.E.N.B., Suppl. al N° 3/1999, La Med. Biol, str.2-7.

³ De Magistris R, Ciaramella B. – Il ruolo delle vitamine e dei minerali nella prevenzione primaria delle malattie cronico-degenerative. Atti del 2° Congresso S.E.N.B., Suppl. al N° 3/2000, La Med. Biol, str. 39.

Preizkus je nedvomno pokazal, da je slabokarvnost posledica tudi pomanjkanja esencialnih aminokislin. Molekula hemoglobina, ki v središču nosi atom železa, je namreč sestavljena kar iz 1800 aminokislin. Če smo beljakovinsko podhranjeni, je uživanje dodatnega železa kaj malo učinkovito, če organizem nima dovolj aminokislin, da bi tvoril beljakovinsko osnovo, v katero naj bi se vgradilo.

Brez dovolj beljakovin pa so prizadete tudi druge telesne funkcije, saj sleherno funkcijo celic opravljajo beljakovine: za asimilacijo kalcija in drugih rudnin so potrebne beljakovine, vsi hormoni in encimi so beljakovine, prav tako imunoglobulini (imunski sistem...). Če je vzrok slabokrvnosti pomanjkanje beljakovin, lahko sklepamo za zaradi beljakovinske podhranjenosti trpijo tudi vse druge funkcije v organizmu.

Ob omenjenem kliničnem preizkusu samo vznikne vprašanje, kako je možno, da so bili v preizkusu sodelujoči pacienti beljakovinsko podhranjeni. Prehranjevali so se konvencionalno, torej so uživali tudi meso in druga beljakovinsko bogata živalska živila. Očitno je beljakovinska podhranjenost lahko posledica tudi *slabega izkoristka* beljakovin in ne le pomanjkanja beljakovin v prehrani. Problema slabokrvnosti v tem primeru ni možno učinkovito rešiti zgolj z dodatkom beljakovinskih živil (in seveda virov železa).

O tem smo se lahko sami prepričali: Naši 68 letni sorodnici, ki je bila celo življenje slabokrvna, sta se po obdobju hudega stresa še znižali ravni hemoglobina in železa v krvi. Sprva je poskušala izboljšati stanje z izbranimi zelenjavnimi sokovi in algami, nato je posegla po železu iz lekarne in povečala beljakovinski delež prehrane (tudi z živalskimi beljakovinami), pa tudi to ni pomagalo dovolj. Šele ko je tej hrani dodala od 3 do 5 g MAP na dan, se je krvna slika normalizirala. Glede na "kroničnost" njene slabokrvnosti je bilo tolikšno izboljšanje prav vzpodbudno.

Problem premajhne absorpcije beljakovin nastaja zaradi zahtevnosti presnove običajnih beljakovinskih živil. V metabolizmu beljakovin se namreč tvori veliko dušičnih odpadov. Dr. Luca Moretti je odkril, da je se pretežni del aminokislin pretvori v toksične dušične odpadke. Ti zelo obremenjujejo zlasti ledvice in jetra. Če bi živeli naravno in bi imeli čvrst organizem, bi telo zmoglo opravljati to zahtevno nalogo brez hudih težav. A posameznikov s tako čvrstim organizmom je danes malo. V posebni nevarnosti so prav otroci. Njihove potrebe po beljakovinah so večje, njihove ledvice pa še niso povsem razvite. Zaradi preobremenjenosti ledvic ali njihove ošibelosti je beljakovinska podhranjenost pogostejša tudi pri nosečnicah, starejših in seveda pri večini bolnikov (M. Lucà-Moretti).

Nevarnost beljakovinske podhranjenosti, ki se pojavlja celo pri uživalcih mesa, je še bolj prisotna pri vegetarijancih. Po raziskavah dr. Luca Morettija so skoraj vsi vegetarijanci beljakovinsko podhranjeni. Rastlinska hrana ima namreč še posebno nizek beljakovinski izkoristek esencialnih aminokislin: ne več kot 18%, (kokošja jajca imajo najvišji: 48%). Posebno pozorni morajo biti higijeniisti, saj je veganska presna hrana, zlasti pretežno sadno presnojedstvo, beljakovinsko zelo revna. Vegetarijanstvo, čigar prednost je manjša toksičnost hrane, ima svojo najšibkejšo točko prav v nizkem izkoristku beljakovin.

Kako rešiti problem? Tudi s povsem surovo vegetarijansko hrano je možno zadovoljiti potrebe po beljakovinah. V Hipokratovem zdravstvenem inštitutu postrežejo gostom z izključno surovimi veganskimi živili in napitki, ki ustrezajo tudi uradnim prehranskim zahtevam po beljakovinah. Sestavljena je iz raznovrstnih kalčkov, poganjkov in zelenih sokov in le malo sadja (opisali smo jo v Auri št.152). Za pripravo je zelo zahtevna in je v domači režiji praktično neuresničljiva. V domačem krogu si popravimo beljakovinsko vrednost presne hrane vsaj s sokom pšeničnih bilk oz. z modrozelenimi algami, ki so beljakovinsko popolne. A to za dnevne potrebe ne zadošča. Ne poznam nobenega otroka, ki bi zrasel ob izključno surovi veganski hrani. Zaradi opisanega problema nizke vsebnosti beljakovin in njihovega nizkega izkoristka je to tudi zelo težko (Ugotovitve vodje ameriške skupine presnojedcev W. Nicholsona si oglejte na www.chetday.com).

Z vidika strogega vegansko presnojedškega stališča so zato rešitve problema beljakovin vselej kompromisne:

- uživanje dovolj kuhanih stročnic,
- uživanje živil živalskega izvora: svežih "bio" jajc, rib, mlečnih izdelkov (nizek izkoristek)...

- uživanje aminokislin tipa MAP.

Osebnostno rešujem problem z vsemi tremi pristopi. Vsaj v obdobju velikih naporov in izčrpanosti dajem prednost MAP, saj ta vrsta hrane hitreje regenerira organizem in ga ne onesnažuje kot druge omenjene beljakovinske alternative. To velja tudi za prehrano otroka. Pri odraslih je običajna uporaba od 3 do 5 enogramskih tablet MAP dnevno, pri otrocih od 1 do 3 tablete dnevno. Če jih tablet ne more popiti, jih zmečkamo v prah, ki pa je grenkega okusa in ga otrok običajno ne mara. Pomagamo si tako, da prah zmešamo s kako okusno sadno hrano (ne z beljakovinami).

Odkritje kriterijev MAP je znotraj naravne medicine vzbudilo izjemno pozornost, saj naj bi bili preparati, ki jim ustrezajo, povsem v skladu z naravnimi potrebami celic in naj bi jim zagotavljali idealno beljakovinsko prehranjenost. Na kongresih S.E.N.B. - evropske družbe za naravno prehrano, ki potekajo vsako leto v Rimu, je bilo od leta 1999 posvečeno uporabi MAP več kot 30 člankov zdravnikov iz različnih dežel. Klinični testi več tisoč uporabnikov MAP niso odkrili niti enega negativnega stranskega učinka tega tipa hrane in niti enega primera prehranske netolerantnosti. Je torej povsem varen in ga posebej priporočajo prav otrokom in nosečnicam (glej. http://www.guna.it/articoli/indice_senb_2.htm). O tem smo obširneje pisali na drugem mestu (glej Aure št. 147,162).

Kako izberemo ustrezen preparat MAP? Preparati tipa MAP vsebujejo vseh 8 esencialnih aminokislin v za človeka idealnem razmerju in nobenih drugih primesi. Gre za naravne aminokisliline, ki so jih uspeli izvleči iz rastlin v nepoškodovani (kristalni) obliki, očiščene vseh primesi. Produkti, ki ustrezajo normam MAP, imajo oznako MAP (Master Amino Acid Pattern), kar pomeni da imajo izkoristek dušika (NNU) 99%.

Osiromašena črevesna flora

Koristni mikroorganizmi, ki bi morali tvoriti večino črevesne flore, so bistvenega pomena tudi za presnovo hrane. Pomagajo na primer razgrajevati beljakovine na aminokisliline, tvorijo encime za absorpcijo železa, ustvarjajo ustrezen pH, ki omogoča absorpcijo kalcija, magnezija in cinka, ustvarjajo nekatere vitamine, številne hormone... Dandanes pa je običajno pomanjkanje dobrih bakterij v črevesju in prevladovanje slabih. Ker se s tem slabše absorbirajo tudi beljakovine in železo, lahko nastane slabokrvnost zaradi slabega izkoristka hraniv v prebavnem traktu.

Problem je občuten že pri otrocih. Zaradi prevladovanja kuhanih in predelanih živil v otroški prehrani, se neravnovesje v črevesni flori (smrdeče, lepljivo blato, driske, zaprtja...) pojavlja že v najzgodnejšem otroštvu. Na boljšem so seveda otroci staršev, ki upoštevajo higijenična prehranska načela.

Uravnoteženje črevesne flore zajema pri odraslih tri vrste aktivnosti: čiščenje črevesja, spremembo prehranskega režima in uživanje probiotičnih živil. Pri otrocih je to težje. Kar lahko zlahka storimo, pa je redno uživanje probiotičnih živil.

Klasični probiotiki kot so kefir na vodi, kislilo zelje in zelnica, ki ustrezajo tudi vegancem (glej Auro št. 166), pa jogurt, kislilo mleko in mlečni kefir, potrebujejo kar nekaj časa, da pri redni uporabi občutneje popravijo zelo porušeno črevesno floro, kot je običajno dandanašnja. To je možno lažje in prej doseči, če uživamo učinkovite koncentrirane probiotike. A treba je izbrati dovolj varne in učinkovite.

Osebnostno smo preverili danski probiotični napitek (VitalEnergy, ki temelji na svetovno priznani japonski tehnologiji EM (Effective Microorganisms). Dnevno priporočljiva doza za odrasle je 0,3 dcl (za vzdrževanje ravnotežja), za vzpostavitev ravnotežja pa je na začetku koristno povečevati dozo tudi na 1 cl in več dnevno (kontraindikacij ni niti pri večjih dozah), dokler blato ne izgubi slabega vonja (smrdenje je znak toksičnosti in prevladovanja gnilobnih in drugih patogenih bakterij v črevesju). S preizkusom na več ljudeh smo se prepričali, da se s povečevanjem doze že v slabem tednu odpravi slab vonj blata celo v primeru, ko uživamo mešano hrano. Otrokom zadoščajo polovični odmerki. Ker je zelo kisel, ga za otroke mešamo s sadnim sokom, po možnosti svežim. Je tudi vir rudnin in mineralov v sledah, saj vsebuje izvlečke iz 18 vrst zeli priznanih v zdravilstvu. Sedaj se dobi tudi v Sloveniji.

(Op.: v času pisanja tega članka se je napitek prodajal pod imenom Vita Bios, sedaj tudi kot Vital Energy)

Pomanjkanje esencialnih maščobnih kislin

Tudi pomanjkanje esencialnih maščobnih kislin lahko vpliva na slabšanje krvne slike. Te kisline so namreč osnovni gradniki maščob, slednje pa so bistvena sestavina celičnih open in vseh notranjih celičnih membran. Brez njih se celice (velja tudi za krvničke) ne morejo ustrezno reproducirati. Pomanjkanje esencialnih maščobnih kislin lahko občutno prizadene nosečnice in otroke v najzgodnejši dobi, ko se razvijajo organi. Posebno pomembne so namreč za razvoj živčnega sistema in očesne mrežnice. Kljub presežku maščob v običajni sodobni hrani pa teh maščob primanjkuje.

Nevegetarijanci jih lahko dobijo v ribah in ribjem olju. Vegetarijancem, ki ne uživajo dovolj alg, jih primanjkuje primanjkuje. A problem je zlahka rešljiv tudi za vegetarijance in presnojede vegance. Po dr. G.Cousensu zagotavljata 1-2 žlici mletega lanenega semena dovolj esencialnih maščobnih kislin za dnevne potrebe posameznika. V lanu so te kisline tudi v ustreznem razmerju. Mleta semena namočimo v vodi in jih primešamo drugim jedem (sadju...). Koristi seveda tudi uživanje modrozelenih alg.

Preveč toksinov v hrani

Ob tej skrbi, kaj bomo "dodali" v našo prehrano, pa ne smemo pozabiti, da je potrebno iz nje tudi kaj "odvzeti": vse bolj prisotne strupe. Znano je, da je toksemija vir vseh bolezni. Lahko je eden od dejavnikov slabokrvnosti.

Težke kovine se kaj rade spojijo s hemoglobinom in s tem onemogočijo njegovo delovanje. Čeprav imamo morda dovolj železa v krvi in nismo beljakovinsko podhranjeni, pa organizem občuti "pomanjkanje hemoglobina", saj je zaradi pripojene molekule težke kovine, neuporaben. Problem rešimo, če uživamo dovolj klorofilno bogatih živil in antioksidatov. Klorofil ima zelo podobno strukturo kot hemoglobin, le na sredini ima molekulo magnezija namesto železa. Ko ga uživamo, "potegne" klorofil železo iz hemoglobina, ki ga onemogoča težka kovina, in se spremeni v hemoglobin. Pri tem se sprosti magnezij, ki ga običajno organizmu tudi primanjkuje, težko kovino pa organizem izloči skupaj z ostankom hemoglobina (D.Sandoval).

Najboljša prehrabena zaščita pred toksini je antioksidantska hrana. V to skupino sodi predvsem surova zelenjava, pa tudi surovo sadje. Toda, kot rečeno, so sodobne vrtnine izgubile velik del nekdanje antioksidantske moči. V teh pogojih je dobro poseči po dodatni antioksidantski zaščiti.

Umetnih vitaminov mi ne uporabljamo, saj je marsikateri vitaminski preparat za organizem težko usvojljiv in antioksidantsko malo učinkovit. Zanašamo se na naravne vitamine iz sadja in zelenjave in povečujemo njihovo moč s Flanaganovo "živo vodo", ki je priznana neškodljiva in je hkrati najboljši antioksidant ter celo podaljšuje življenje celic do dvakratno (S. Stephanson, P. Flanagan). O tem smo več pisali na drugem mestu (članki na: <http://www.ziva-voda.com>).

Dolgo sem menil, da je pravzaprav otrokom ni treba redno uporabljati, saj pri njih toksemija ni tako močan problem kot pri starejših. Menil sem, da se njihov organizem, čigar mladostnost pomeni veliko antioksidantsko moč, more dovolj dobro postaviti v bran prostim radikalom, če mu pomagamo s svežimi sokovi, sadjem, zelenjavo in tu pa tam s požirki žive vode. Potem pa sem zvedel, da iste snovi, ki v zrelih letih povzročajo raka, spodbujajo mlade organizme k hitrejšemu spolnemu zorenju. Včasih so dobila dekleta prvo menstruacijo mnogo kasneje kot danes. Pa smo potlej začeli svojemu dekliču dokaj redno vmešavati v sok živo vodo (FHES). Večina njenih vrstnic je prej spolno dozorela, ona pa je v petnajstih letih prebolela le eno otroško bolezen.

Nekaj receptov

Splošnih prehranskih vrzeli je dandanes torej kar nekaj, sredstev za njihovo zapolnitev pa še več. Kako naj jih zapolnimo z rešitvami, ki ne zahtevajo veliko truda? Tu sta recepta, primerna tudi za vegance. Najprej cenena rešitev:

Spirulina s kefirjem

Sestavine (odmerki za enega otroka):

- 3-6 polgramskih tablet spiruline,
- kozarec kefirja na vodi.

Popijemo tablete skupaj s kefirjem.

Spirulina je najcenejša od modrozelenih alg. Je kompletno (super) živilo, saj je bogato mineralov in vitaminov, ima esencialne maščobne kisline in vse esencialne aminokisline. Vsebuje veliko klorofila in mnogo antioksidantov. Zato je splošno priporočljiva. Ne vsebuje probiotikov, zato jo dopolnjujemo s kefirjem. Pol ure po obroku je priporočljivo užiti surova vlakninska živila (sadje, zelenjavo). Čeprav je spirulina beljakovinsko popolno živilo, ta obrok ne zadostuje za zapolnitev beljakovinskega pomanjkanja pri vegetarijancih. Pri otrocih je včasih problem, ker jim obrok ni okusen. Popolnejši in za otroke okusnejši je spodnji obrok, ki pa je precej dražji.

Polnovredna sadna krema (odmerki za enega otroka)

Potrebne sestavine:

- nekaj suhih sliv, 1/2 jabolka, 1/3 banane
- 1/2 do 1 žlica lanenih semen,
- 0,2 do 0,4 dcl probiotika Vital Energy,
- 1/2 kapsule FHES,
- 1-2 dobro zmečkani tableti MAP (raje popiti tablete pred obrokom, ker grenijo)
- malo multimineralnega, oz. zeliščnega napitka (rudnine v organski obliki)

Postopek:

Čez noč namočimo suhe slive. Zjutraj zmeljemo laneno seme in namočimo v vodi za pol ure. Namočene sestavine zmešamo v mešalniku. Dodamo koščke jabolka in banane, mineralni napitek, Vital Energy in MAP ter ponovno zmešamo. Dodamo še FHES in ponovno zmešamo. Postrežemo sveže zlasti kot okusen jutranji obrok.

Vsak išče svojo pot

Pred leti, ko smo spoznali moč naravne, surove prehrane in se zamislili nad njenimi šibkimi stranmi, nismo vedeli, kaj naj damo svojemu otroku, da bo kvalitetno prehranjen. Danes, ko se nam zdi, da že nekaj vemo, pa se sprašujem, kako naj zdravo hrano ponudim svoji najstnici, da jo bo sploh sprejela.

Pri hrani ni pomembna le biološka uravnoteženost. To je tudi kulturna vez z drugimi in nam mora omogočati tudi socialno ravnotežje, ki za zdravje ni nič manj pomembno kot sestava hrane. Zadovoljen pa sem, če moj otrok, medtem ko išče svojo pot v življenje, užije tista hraniva, brez katerih njegov organizem, vsaj kolikor vem, ne more dobro delovati.

Julij 2003, za Auro št.167.

Iztok Ostan v sodelovanju z Alberto Ostan in Boženo Ambrozius

Dodatne informacije na spletni strani:

<http://www.ziva-voda-com>

Naročila Tel. 031 866 031 (Marjan Breznikar)