



Sa manjim ili većim pojedinačnim doprinosom, ali sa zajedničkom gorućom željom, svijet se trudi što prije napustiti vrijeme u kome se čovjek iz oholosti odrekao mnogih vrijednih osobina. Jedna od njih je poštovanje prema majci Prirodi, majci Zemlji, majci Stvarateljici. Ovakav odnos je, uz lošu hranu koja se već dugo trpa u usta, svijet gotovo odveo u samoubojstvo.

Doduše, mnogo je štete već učinjeno i to u relativno kratkom vremenskom razdoblju. Tisućljećima je čovječanstvo živjelo i hranilo se u skladu s prirodom, genetskim i kulturnim naslijeđem, uz poštovanje i zahvalnost. Znalo se koju hranu jesti, kako je pripremiti, zašto treba dijeliti u obitelji, u zajednici, i sve drugo što je ugrađeno u kulturnu tradiciju od početka ljudskog društva. Posebno se cijenila moć zajedničkog obroka, kao vrijeme za komunikaciju, suosjećanje i velikodušnost. Za manje od stoljeća su sva ta drevna znanja gotovo potpuno uništena, što je dovelo u pitanje naše zdravlje, zalihe hrane i održivost planeta uopće.

Prehrambena industrija je iskoristila takvo neprirodno stanje u odnosima i gubitak uporišta u obitelji, otela nam našu djecu i učinila ih ovisnima o lošoj hrani i lošim navikama.

Trebalo je vremena, ali shvatili smo važnost onoga što imamo na tanjuru. Naučili smo da iz mnoštva razne hrane, koja nam se nudi, možemo izabrati onu koja će nam pomoći umrijeti ili onu koja će nam pomoći živjeti. Naučili smo da trebamo donijeti pravu odluku, a pogotovu kad bismo hranu za djecu, bilo za one sasvim male, školarce ili studente, svejedno. Sve njih u budućnosti vidimo kao snažne ljude, sa čvrstim i jasnim stavovima, a opet pune suosjećanja za život uopće... Građevni materijal za to je prava hrana.

Djeca su nam ponovo u školskim klupama. Očekuje ih zahtjevan školski program i mnogi usputni, ali ne manje zahtjevni, zadaci i izazovi. Sve to može, kod onih koji pate od stanične gladi, izazvati poteškoće u funkcioniranju njihovog mladog organizma. Stanična glad nema veze sa njihovom težinom, dapače, djeca sa viškom kilograma obično jedu lošu, praznu hranu, pa koliko god pojeli stanice ostaju i dalje gladne, organizam traži još i rezultat takve prehrane je debelo i gladno dijete.

Svaki roditelj, cijelo društvo se pita kako da nam djeca budu sretnija, zdravija i pametnija. Dr. Mark Hymann kaže: Škole su opasne za zdravlje. U školama i oko škola je puno loše kalorične hrane, ciljano pripremljene za djecu. K tome, škole u svom nastavnom programu imaju vrlo siromašan, gotovo nikakav program tjelesnog odgoja. Ovo dvoje zajedno, loša prehrana i tjelesne neaktivnosti, proizvode deblju, gluplju i agresivniju djecu.

Djeca preskaču doručak, jedu hranu punu aditiva i šećera, piju tekući šećer - sokove, coca colu, i slično, na svaki način nezdrava pića, od kojih će se ne samo udebljati, nego će rano dobiti dijabetes, moguće i srčane bolesti, pa čak i moždani udar u adolescenciji. Ne zna se koji su u većoj opasnosti, oni koji potpuno preskaču doručak, ili oni koji se za doručak hrane čipsom, slatkim žitaricama... Kako itko od njih može nešto naučiti?

Kod djece treba obratiti pozornost na još neka važna upozorenja, kao što je nemogućnost rješavanja matematičkih i drugih zadataka, bezbroj manjkavosti u učenju, depresiju, tjeskobu, pa čak i nasilje. Zapitajmo se može li tome biti razlog ono kako hranimo našu djecu i nedostatak tjelesne aktivnosti?

Što možemo svi mi učiniti da bi nam generacije djece bile sretnije i pametnije?

Čak i male promjene bi mogle imati veliki utjecaj na zdravlje i sreću cijele obitelji, a posebno djece.

- prvo i najvažnije - iščupati djecu iz vlasti prehrambene industrije i vratiti ih pod okrilje mudrosti doma, zajednički obrok kad god je to moguće, obavezno jesti doručak, svi, a naročito djeca
  - obnoviti namirnice u kuhinji, izbaciti razne sirupe, loše masti i šećere
  - ako se ima mogućnosti napraviti svoj mali vrt, uzgajati organsko
  - uključiti djecu u prehranu kvalitetne dodatke, mikro alge AFA i kompleks masnih kiselina, ili neki drugi prirodni dodatak i riblje ulje
  - škola i oko škole treba postati sigurna zona, dostupna samo namirnicama koje promiču zdravlje
  - uvesti zakone koji sprečavaju fast food i drugu lošu hranu u školama i pored škola, a za prodaju takve hrane u drugim dijelovima grada, lokalne vlasti trebaju posebno odrediti veće pristojbe
  - u školske programe uključiti učenje djece o proizvodnji i vrijednostima hrane, jer hrana je fascinantna znanost i djeca trebaju znati kako se hrani svaka stanica i koje su posljedice loše prehrane. Ako je moguće oformiti školski vrt i uvesti osnovne vještine kuhanja u nastavne programe. Lokalne vlasti trebaju iznaći sredstva i prostor za školski vrt
  - vratiti kvalitetne tjelesne programe u škole. Fizička aktivnost smanjuje depresiju i anksioznost, poboljšava kognitivne performanse i stimulira rad mozga, povećava broj i veze između moždanih stanica
  - država treba subvencionirati svježę, organsko voće i povrće, i ne dozvoliti, kao što je sada praksa, da se na primjer prehrana u vrtićima i ustanovama za predškolsku dob temelji na mlijeku, siru, mesnim prerađevinama, konzerviranom voću i povrću i obrađenim sokovima
- zakonom zabraniti reklamu loše hrane u svim medijima.

Dragi ljudi, mi imamo znanja i sposobnosti da vratimo kvalitetnu prehranu u naše domove i naše škole, da pomognemo mladima da budu sretniji, zdraviji i pametniji.

Ponavljati, ponavljati, ...učiti o prehrani, dok se ne shvati važnost, jer kad je netko suočen s odlukom da kupi nešto jeftino od čega će biti sita cijela obitelj, ali ne i nahranjena, ili nešto što je kvalitetno i što će ih nahraniti, ali možda neće biti dovoljno za sitost, odlučit će količina obrazovanja.

Naš stav, poimanje života ovisi o onome što i kako jedemo i zato investirajte više u hranu nego na primjer u stvari. Hrana je temelj moralne i etičke svijesti, dragocjena je i trebamo je tretirati na taj način. ...na primjer, dok kuhate prisjetite se mudrosti prirode, napornog rada ljudi koji su uzgojili namirnice i budite zahvalni da u životu nikad niste bili gladni. Vrijedi truda, vidjet ćete.

Vijest koja podupire optimizam:

Devet najboljih svjetskih kuhara su proteklog vikenda upriličili zajednički sastanak, koji je održan u Limi. Nazvali su ga "Sastanak G9", sa temom "Kuhari za spas svijeta". Sa sastanka su poslali otvoreno pismo u kojem su pokušali definirati ulogu budućih kuhara i precizirati njihove dužnosti prema prirodi, društvu, znanju i etici.

Nekoliko njihovih izjava sa tog sastanka:

...Kuhanje je moćan alat koji, kroz zajednički napor svih sudionika – proizvođača hrane, kuhara i konzumenata - može promijeniti način na koji se svijet hrani.

...Mi sanjamo budućnost u kojoj će kuhar biti društveno angažiran, svjestan i odgovoran za svoj doprinos pravednom i održivom društvu.

...Naš rad ovisi o prirodnim darovima, pa kao rezultat toga svi imamo odgovornost u zaštiti prirode.

...Budući kuhari bi trebali naučiti javnost da steknu dobre kuharske navike, i da znaju napraviti zdrav izbor hrane koju jedu.

Na kraju ponovo podsjećam na važnost AFA alge u prehrani. Dosadna sam? ...Moguće, ali ne mogu si pomoći! Bezbroj puta je već potvrđena činjenica da je AFA alga najbolja hrana, posebno za mozak i da je to najsigurniji i najbrži način da nahranite sebe, obitelj, djecu posebno. U nastavku više o tome dr. Mirjana Kostov Došen i dr. Peter Naydenov.

Lijep dan!

Ana

### AFA U PREHRANI DJECE

( Objavljeno u "mama - revija za nosečnice i starše" 68, februar 2003.", napisali dr. Mirjana Kostov Došen, Sabina Murko )

Ono što stvara dodatno veliko opterećenje jesu situacije kada su nam djeca često bolesna, kada ne uče, kada se često ljute ili su plačljiva...

Trudimo se s njima provoditi svaki slobodan trenutak, više pričati, razumjeti njihove probleme, hraniti ih što kvalitetnije... kako bi im život bio što lakši, radosniji, sretniji... Unatoč svemu djeca

su opterećenija, neshvaćena, i bolesna. Sve češće djeca već u dojenačkoj dobi imaju problema sa slabim imunitetom, čestim infekcijama, alergijama, pa poremećajem u ponašanju, hiperaktivnošću, agresijom, i slabim uspjehom u školi.

Rađena su mnogobrojna istraživanja sa djecom koja su imala slabiji uspjeh u školi ili probleme u ponašanju. Došlo se do iznenađujućih podataka da su djeca sa takvim problemima redovito imala i nedostatak nekih od važnijih minerala i vitamina u organizmu.

Tako se došlo do zaključka da uz sve dosad poznate uzročnike (genetika, loš odgoj, trauma i sl.) veliku ulogu kod takvih problema, koji se inače ne bi razvili, ima prehrana - deficiti u prehrani ( neadekvatna prehrana ). Kad su se takva djeca kvalitetnije hranila uz dodatak Klamatske alge, rezultati su nakon kratkog vremena bili evidentno bolji ...ponašanje manje agresivno, u školi bolje ocjene, djeca su bila manje sklona prehladama i drugim bolestima.

Školska djeca se moraju nositi sa stresom, emocionalno i psihički zahtjevnim životom. Sve to pojačano troši nutrijente iz organizma, pa često razmišljamo o dodatcima prehrani u obliku vitaminsko - mineralnih pripravaka, koji nam se obilato nude na policama ljekarni i trgovina. Međutim, te često umjetne kombinacije organizam teško prepoznaje.

I zato je pravo osvježenje pojava modrozeleno Klamatske alge na našem tržištu.

Zelena divlja alga AFA - lat. *Aphanizomenon flos aquae*

Po čemu je Klamatska alga posebna, drugačija od ostale hrane i vitaminsko - mineralnih pripravaka? Klamatska alga je hrana, potpuno prirodna, bez obrade (manipulacije) i dodataka. Raste divlje u Klamatskom jezeru koje se nalazi u visokim kaskadnim planinama Oregona, vulkanskog porijekla, puno minerala. Obilje sunčanih dana tijekom ljeta omogućuje visok postotak klorofila.

Ovaj mikroskopski organizam sadrži širok spektar vitamina, minerala, sve esencijalne amino kiseline... koje tijelo apsorbira cijelo - usvojivost za ljudski organizam je čudesnih 97%. Niti jedna druga prehrambena namirnica na svijetu ne sadrži tako visok postotak vitamina B skupine, osobito vitamina B12, što omogućuje izrazito bolji rad i stabilniju funkciju cjelokupnog živčanog sustava.

Što to u praksi znači za nas, osobito za našu djecu?

Djeca redovnim uzimanjem algi u svakodnevnoj prehrani izgrađuju i održavaju jak i otporni imuni sustav, postižu bolji uspjeh u školi i manje su sklona devijantnom ponašanju.

Upravo ta karakteristika Klamatske alge bila je poticaj za korištenje u svakodnevnoj prehrani djece u japanskim školama. U Japanu se alge tradicionalno koriste u prehrani, ali zbog specifičnih karakteristika koje AFA alga ima, država posebno preporuča i subvencionira njezino korištenje u svakodnevnoj prehrani djece.

Nema dobne granice za korištenje AFA alge. Možete je davati djeci staroj nekoliko mjeseci, pa

do duboke starosti. Postoje preporučene količine, ali ne možete pogriješiti ni s većim niti s manjim dozama: dati djetetu makar i male količine alge znači da ste nešto dobro učinili za njega taj dan, što će sigurno učiniti sretnim i vas i njega.

Naučite svoje dijete da je alga prirodna hrana koja mu pomaže da bude zdrav i da odmah ujutro pojede alge prije ili uz doručak.

dr. Mirjana Kostov Došen

Dr. Petar Naydenov, pedijatar, homeopat i algoterapeut, kaže:

Kod djece postoje povoljni uvjeti za razvoj stanične gladi zbog ubrzanog metabolizma, povećane potrebe za hranjivim tvarima ( ubrzani rast ) te zbog manjeg volumena probavnog trakta. Imaju još i nepotpuno razvijen enzimski sustav ( pogotovo kod beba) i nestabilnu bakterijsku floru u crijevima. Ukratko, probavni sustav djece je nerazvijen a potrebe za esencijalnim tvarima velike - zato je za djecu veoma važno da je hrana visoke kvalitete budući je uzimaju u malim količinama. Mikroalge su rješenje.

Druga osobitost kod djece je relativna nezrelost imunog sustava - organizam djeteta se postepeno upoznaje s različitim antigenima i izgrađuje svoj imunitet prema njima. I ovdje je važna kvaliteta prehrane.

U djetinjstvu je veoma intenzivna eritropoeza ( stvaranje crvenih krvnih stanica) i ako postoji neki disbalans u npr. prehrani, može se odmah reflektirati na stanje krvi djeteta. Nama, liječnicima nisu rijetke anemije ( slabokrvnosti ) u tom uzrastu, pogotovo prve dvije godine dok dijete ne počne sve jesti. Osim toga, nervni sustav djeteta je još nezreo a izmjena tvari intenzivna što može dovesti do brzog iscrpljivanja neuropeptida i enzima.

Zato, majke, buduće i sadašnje, pazite na prehranu Vaše djece!

Svi pedijatri znaju ( i sam sam pedijatar ) koliko je krhko zdravlje djece tijekom prvih godina života i kako se brzo mogu razviti teška, po život opasna stanja pa i kod potpuno zdravih mladih organizama. Kod djece se vrlo brzo mogu razviti stanja elektrolitskog disbalansa i poremećene pH-ravnoteže ( najčešće uzrokovana gastrointestinalnim infekcijama praćenim povraćanjem i proljevom ). Svako oboljenje u ranom dječjem uzrastu dovodi do poremećaja PNEI ( psiho-neuro-endokrino-imunog sustava) i vodi daljnjem pogoršanju zdravlja - nastaje začarani krug. Naime, kad je dijete bolesno, veći dio enzima se usmjerava za stvaranje imuniteta ( za obnovu zdravlja) a samim tim ih za digestivni trakt ostaje vrlo malo. To objašnjava zašto su česta oboljenja smetnja rastu.

Drugi veliki problem u dječjoj dobi je zlouporaba lijekova, osobito antibiotika uslijed čega dolazi do disbakterijaze ( poremećene bakterijske flore u crijevima ), koja može uzrokovati mikrolezije ( sitna oštećenja ) sluznice probavnog kao i mokraćno - spolnog sustava što opet potiče razne infekcije i alergije. Na taj se način još u početku života mogu "postaviti temelji" budućih

oboljenja, smanjenja vitalnosti koja smanjuju inteligenciju ( sposobnost prilagođavanja ), sposobnost stvaralaštva i sl.

Sve se to može izbjeći pravilnom prehranom.

Jednostanične alge, taj Božji dar, daju nam mogućnost da osiguramo našoj djeci sve što im je potrebno za zdrav rast i razvoj. Što se događa u organizmu za vrijeme bolesti ?

- Unutarnji antioksidantni sustav je preopterećen i treba pomoć izvana.
- Smanjuju se zalihe koenzima CoQ10.

Visoka temperatura (koja se kod djece brzo diže) ubrzava puls (za svaki stupanj Celzijusa broj se otkucaja povećava za deset), ubrzava se metabolizam (izmjena tvari)...

Koja je uloga algi u svemu tome?

AFA- alge sadrže veliku količinu vitamina B12 te željeza, dakle supstanci koje imaju veliki utjecaj pri " stvaranju krvi" , jačanju organizma... Sadrže i većinu esencijalnih ( neophodnih ) mikroelemenata, koje dječji organizam lako iskorištava. Vrlo su bogate bjelančevinama (imaju ih više nego meso), klorofilom, enzimima i drugim fiziološki - aktivnim tvarima sa ljekovitim učinkom.

Druga vrsta modro-zelenih algi, spirulina - sadrži veliku količinu gamalinolenske kiseline ( zbog čega je i dobila naziv "majčino mlijeko planete" ). Budući mlijeko u prahu ne sadrži dovoljnu količinu te kiseline, preporuča se svoj dojenčadi na umjetnoj prehrani konzumiranje "zelene energije".

Iz vlastitog iskustva preporučam AFA-alge i spirulinu svim zdravim bebama od kraja prvog mjeseca života, a ostali dodaci se mogu kombinirati sa njima pod kontrolom liječnika.

Evo nekoliko preporuka sa dokazanim učinkom:

Briga za zdravlje djeteta treba početi još prije njegova rođenja. Naime, već bi buduća majka (trudnica) trebala uzimati alge zbog neosporno pozitivnog učinka na majku, a i na razvoj čeda. Ne zaboravimo esencijalne masne kiseline, koje aktivno sudjeluju u izgradnji tkiva.

Za tek rođeno dijete od izuzetne je važnosti reguliranje crijevne flore, koje se ostvaruje uzimanjem probiotika; acidofilusa i bifidusa.

Ako beba slabo napreduje, poslije trećeg mjeseca se može postepeno dodati "Zelena energija", koja, osim što sadrži neprocjenjive tvari, povećava apetit i stimulira rast. Uvođenje "zelene energije - green energy" u prehranu beba treba biti oprezan, postepen jer sadrži, osim AFA-alge, spiruline i djetelinu koja je grublje strukture i slabije iskoristiva. Do trećeg mjeseca života djeteta najbolje je uzimati samo AFA-u i spirulinu.

Kod kroničnih probavnih smetnji, praćenih proljevom, kao i kod lošeg prihvaćanja majčina mlijeka, izvanredni efekti se postižu dodatkom enzima i algi. Enzimi sa algama se umiješaju u mlijeko ili pire neposredno prije konzumiranja (temperatura ne smije biti iznad 40 C).

Nezasićene masne kiseline se uključuju nakon drugog mjeseca - daje se 1 kap dnevno s ciljem provjere usvajanja, nakon čega broj kapi postepeno povećavamo do 2-3 puta dnevno po 5-10 kapi. Ako bi u međuvremenu, zbog bilo kojih razloga nastupio proljev, privremeno ih prestajemo davati. Za trudnice, bebe i dojilje preporuča se da esencijalne masne kiseline čine 6% dnevnih kalorija.

Kombinacija superantioksidanta s masnim kiselina vrlo dobro djeluje kod astme i alergija, za svaku životnu dob. Zadnjih se godina u svijetu sve više utvrđuje tendencija zamjene antihistaminika s antioksidantima, osobito picnogenolom i ginko-bilobom. Budući je dokazan njihov stabilizirajući učinak na staničnu membranu, regulira se oslobađanje histamina što ima za posljedicu smanjenje alergijskih reakcija.

Masne kiseline također stabiliziraju stanične membrane, mikrotubularni aparat i sluznice, djeluju pozitivno na endokrine žlijezde i dr.(pogledaj odgovarajuća poglavlja).

Kod teških i kroničnih, iscrpljujućih bolesti, jako je važan dodatak koencima CoQ-10 sa kromom.

Kod djece se često javljaju blagi oblici neuroze, neurastenije, strahova, napetosti zbog problema u školi, učenja novog gradiva... bez obzira na uzrok, dodatak AFA-algi, Zelene energije i esencijalnih masnih kiselina u svim slučajevima postiže veoma dobar učinak. Isti proizvodi u kombinaciji sa super-antioksidantom, može se koristiti kod epilepsije, dječje cerebralne paralize i mentalne retardiranost (lakši oblici) - ponekad su rezultati zaista iznenađujući.

Nemoguće je nabrojati sva stanja kod kojih alge pomažu djeci. Ne zaboravimo da alge nisu lijekovi već se radi o tzv. super- hrani, koju mnogi roditelji u nedostatku prave informacije uskraćuju svojoj djeci.

Da zaključimo : redovitom konzumacijom monostaničnih algi, esencijalnih masnih kiselina, probiotika, encima i drugih dodataka u pravilu je poželjno, a u brojnim slučajevima - i apsolutno neophodno za zdravlje djece. Investirana sredstva se vraćaju višestruko.

Naša iskustva potvrđuju da djeca nakon konzumacije algi (bar tijekom 3-6 mjeseci) rjeđe obolijevaju, a ako i obole, bolest traje kraće i brže prolazi.

### Pubertet

U vrijeme puberteta organizam se brže razvija i ima potrebu za kvalitetnijom hranom. U slučaju deficitarne prehrane mogu doći do izražaja neke kronične, kao i neke psihičke bolesti.

Pubertet je period u kojem dolazi do određenih promjena organskih sustava, a najviše PNEI sustava. Znamo da alge djeluju izravno na epifizu, hipofizu i hipotalamus, koji su odgovorni za rad cijelog endokrinog i imunog sustava - kao i za tzv. biološki sat organizma. U tom uzrastu je povećana potreba za algama, osobito u slučajevima disbalansa PNEI sustava.

U početku puberteta - kod djevojčica, menstrualni ciklus nije u potpunosti uspostavljen što se manifestira neredovitim menstruacijama. Neka djeca ulaze u pubertet sa velikim viškom kilograma koji može biti posljedica staničnog gladovanja i nepravilne prehrane tijekom djetinjstva. Ulaskom u taj osjetljivi period posvećuju posebnu pažnju svom vanjskom izgledu te poduzimaju drastične mjere u cilju mršavljenja. To se prvenstveno odnosi na stroge dijetete koje pogoršavaju staničnu glad i destabiliziraju metabolizam.

Tijekom puberteta može se javiti i druga krajnost obzirom na težinu, u kombinaciji sa psihičkim problemima, poznata kao anoreksija. Ona je često uzrok poremećaja menstrualnog ciklusa kod djevojčica, osobito često kod djevojčica koje treniraju gimnastiku.

Praksa pokazuje da uključivanjem algi, obično preporučam Paket laganog početka i Esencijalne masne kiseline ili Zelenu energiju i Esencijalne masne kiseline, nakon jedan ili dva mjeseca obično dolazi do ponovnog uspostavljanja redovnog menstrualnog ciklusa. Kod dulje uporabe efekt je znatno veći.

Ako djeca ipak žele smanjiti koji kilogram bez ikakve štete za svoj organizam to mogu postići Lighten up-om, u kombinaciji s Esencijalnim masnim kiselinama i Koencimom Q10 s kromom. Roditelji mogu biti potpuno mirni budući njihova djeca istovremeno poboljšavaju imunitet i uravnotežuju endokrini sustav.

U pubertetu dječaci treniraju i pokušavaju " jačati" mišiće s ciljem poboljšanja vanjskog izgleda. Ponekad, u tajnosti od roditelja pribjegavaju anabolicima ili "svemogućim" dodacima hrane. S jedne strane, ne zna se koliko su čisti i bezopasni, a s druge - uporaba anabolika u tom uzrastu može uzrokovati oštećenje kardiovaskularnog ili drugih sustava.

Ova se opasnost može izbjeći ako im roditelji osiguraju mikroalge, osobito proteinske šejkove, Zelenu energiju i esencijalne masne kiseline kao i koenzim Q10 s ciljem povećanja energije i mišićne mase. To su potpuno sigurni produkti bez štetnih pojava. Štoviše, povrh svega, povećavaju koncentraciju, pamćenje te blagotvorno djeluju na živce, krvotok, imunitet i druge sustave tijela.

Dr. Peter Naydenov



Ovdje može biti Vaša reklama



