



Ništa na svijetu se ne može usporediti s dječjim smijehom. Još ni ne govori, ni ne hoda, ali prepoznaje svu našu brigu, posebno brigu majke i nagrađuje je osmijehom. Ponekad je to samo smiješak, a vrlo često je to salva glasnog smijeha koji zvonči i razlijeva se, odbija se od zidova i stvari, čisteći svu lošu, ustajalu energiju u nedostupnim ćoškovima kuće. I nema ni jedne ružne misli u prisustvu tog malog bića.

Dokazano je kako majka na pogled svog nasmijanog djeteta dobiva stimulaciju u određenom predjelu mozga zaduženom za sreću.

Profesor fakulteta u Hjustonu, dr. Lane Strathearn, tvrdi kako je predio mozga, u koji se slijeva dopamin, izazivajući sreću kod majki dok gledaju svoju nasmijanu djecu, bio mnogo aktivniji nego inače. Kaže da je tako nešto bilo za očekivati s obzirom da djetetovo preživljavanje izrazito ovisi o brizi majke te se stoga priroda pobrinula da osjećaj ugone kod djeteta izaziva isti osjećaj i kod majke.

A i svima drugima, sigurno ste primijetili, sve vrijeme dok promatraju malo dijete, lice je blago, a usne lagano razvučene u osmijeh.

Prkoseći svijetu takvom kakav jest i upravo zato, ono svojim dolaskom donosi mnogo više od činjenice da je svijet postao bogatiji za još jedno ljudsko biće.

Donosi promjenu, sreću, radost, donosi dobar osjećaj, pa samim tim i svekoliki napredak, jer se uz dobar osjećaj donose dobre odluke, a svaka odluka, pa i ona najbezazlenija, sa sobom nosi dugoročne i kratkoročne posljedice, za nas, za obitelj....

Dragi ljudi, dječji smijeh je poticaj za novi život, kako nama ljudima tako i cijeloj

prirodi,... čak i sićušnoj sjemenki što je ostala zarobljena ispod asfalta. Da, tako  
nježan da miluje, a opet tako snažan da potiče na nemoguće. Zato učinimo sve da  
nikada ne utihne, najopojnija melodija, dječji smijeh.

Lijep dan!

Ana

### **Pedijatrija – dr. Petar Naydenov, pedijatar, homeopat i algoterapeut**

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!

Svako oboljenje u ranom dječjem uzrastu dovodi do poremećaja PNEI (psiho-neuro-endokrino-i-munogsustava) 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 svojoj 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 kiselinama 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**