

Prehranski dodatki

Danes v medijih slišimo veliko o tej temi. Kako siromašna je naša hrana, kako naše telo potrebuje dodatne snovi v obliki raznih pripravkov, praškov, kapsul, itd. Ali je temu res tako? Tudi tukaj je treba malo uporabljati možgančke in zdrav razum.

Danes obstaja veliko ponudnikov teh dodatkov, nekateri celo delajo zastonj preiskave, diagnostike (seveda obstajajo skriti motivi), nato sledijo svetovanja in ponujanje njihovih izdelkov. Najbolje je, če človek zve določene stvari in mu ni treba nič kupovati al pa ne nasede propagandi, če obstajajo bolj zdrave, cenejše ali učinkovitejše metode. Koliko so take preiskave in podobne stvari zanesljive pa prepuščam drugim, da ugotovijo.

Določene rezultate se včasih splača preveriti tudi pri uradni medicini, npr. holesterol al pa kaj podobnega. Sem slišal za primere, ko je uradna laboratorijska preiskava pokazala čisto drugačne rezultate kot neka preiskave podobne bioresonanci. Grem na bistvo. Prehranski dodatki so lahko koristni, če človek jemlje tisto kar mu manjka in mu pomaga pri uravnoteženju organizma. Nekdo potrebuje nek dodatek več časa, nekdo manj. V praksi se seveda dogaja, da kar za vse govorijo isto. Vsak naj bi potreboval določene stvari, neko določeno dozo, jemati bi moral na določen čas, dalj trajajoče časovno obdobje, itd...To je podobno kot pri zdravlilih. Treba je upoštevati spol, starost, stanje organizma, sposobnost absorpcije, izločanja, itd. Skratka veliko dejavnikov. Bodimo realni, to ni glih mogoče, zato naj bi obstajali vsaj približni kriteriji za posamezne skupine. Včasih je vmes dobro narediti še par vmesnih preiskav, da se vidi ali zadeva sploh deluje ali ne.

Bolj so priporočljivi tisti prehranski dodatki, ki nimajo umetno dodanega sladkorja ali kakšnih drugih prikritih stvari v obliki raznih E-jev, aditivov, ipd. Skratka, ki temeljijo bolj na naravni obliki. **Dodatki so torej koristni- občasno.** Če se jih jemlje več časa pa lahko povzročijo, da telo neha izločat določene hormone, encime, aminokislino, itd. Vsak, ki ima v svoji prehrani polnozrnatno hrano, biološko pridelano sadje, zelenjavo ne bi smel imeti kakšnih večjih problemov s pomanjkanjem vitaminov, mineralov, zakisanostjo telesa...Sedaj je poletje, čas ko je največ sadja in zelenjave. Se splača izkoristit ta čas...

Če dodam še malo ezoterike...**Na kratko in zelo na splošno povedano, vzroki za bolezen izvirajo:**

-fizično telo 25%

-čustva 50%

-misli 25%

Torej se ne čuditi, če kakšen športnik, ki se zdravo prehranjuje "odide v večna lovišča" zaradi

raka v mladih letih...stres pač dela svoje...poleg ostalih zadev, ki so ponavadi v ozadju...