



## Silvija ĀBELE,

Lic ISH, CGP, MNHL, PhD

Veselības, holistiska dzīvesveida un GAPS konsultante, Norvēģijas Homeopātu biedrības (NHL) biedre, Vestona Praisas fonda biedre, Eiropas Centrālās homeopātu padomes (ECCH) kontaktpersona Latvijā, [www.curantur.lv](http://www.curantur.lv) izveidotāja un autore

# Ceļš projām no slimībām, kā arī uz bērnu un vēl tikai plānotu mazuļu veselību neapšaubāmi sākas virtuvē.

**P**ēc Centrālās statistikas pārvaldes datiem 2014. un 2015. gadā Latvijā ir piedzimuši nepilni 22 000 mazuļu.<sup>1</sup> Arvien pieaug neauglīgo pāru skaits, un katru gadu vairāki tūkstoši ģimeņu stāv rindā uz mākslīgo apaugļošanu. Krievu ārste Nataša Kempbela-Makbraida (*Natasha Campbell-McBride*), kas dzīvo un strādā Anglijā, apgalvo, ka mūsdienās trešdaļa sieviešu un vīriešu ir neauglīgi, un aizvien vairāk jauniešu aug ar dzimumhormonu veidošanās problēmām. Taču pat veiksmīgs dabiskas vai medicīniski atbalstītas grūtniecības sākums negarantē veselu mazuli. Slimību profilakses un kontroles centra mājaslapas datubāzē (DPS) ir dati par spontānā aborta gadījumiem Latvijā – laikā no 2010. līdz 2014. gadam šis rādītājs bija 5–6 %, tātad katra divdesmitā sieviete nespēja iznēsāt mazuli veselīgā grūtniecībā.

Kāds tam sakars ar uzturu? Uzturs, protams, nav vienīgais parametrs, kas nosaka maza vai liela cilvēka veselību, bet tas ir viens no galvenajiem nosacījumiem. Ceļš projām no slimībām, kā arī uz bērnu un vēl tikai plānotu mazuļu veselību neapšaubāmi sākas virtuvē – ar pilnvērtīgu un dabīgu, rūpnieciski nesamocītu pārtiku, kas spēj nodrošināt visas enerģijai, vielmaiņai, šūnu augšanai un reģenerācijai nepieciešamās uzturvielas: olbaltumvielas, taukus, ogļhidrātus (pareizajās proporcijās), arī vitamīnus, mikroelementus un citus faktoros (probiotiskās baktērijas, fermentus u. c.).

Tas, par ko vispār nerunā mūsdienu steidzīgajā sabiedrībā, ir vēlamā ēdienkarte topošajiem vecākiem ilgi pirms mazuļa plānošanas. Stilīgi ir uztraukties, lai ēdienkartē nebūtu par daudz tauku. Diemžēl esam aizmirsuši, ka pilnvērtīgs uzturs topošajiem vecākiem ir viens no svarīgākajiem priekšnosacījumiem, lai spētu ieņemt, iznēsāt un dzemdēt veselu mazuli.

Šajā rakstā ir apkopoti Dr. Natašas Kempbelas-Makbraidas, Vestona Praisas fonda prezidentes, uztura speciālistes, vairāku grāmatu autore Sallijas Felonas Morelas (*Sally Fallon Morell*) un arī paša Vestona Praisas (*Dr. Weston A. Price*) ieteikumi. Patiesībā tie ir vienlīdz svarīgi cilvēkam jebkurā dzīves posmā.

## Kur esam nonākuši, bēgot no taukiem un holesterīna

Liela daļa uztura speciālistu gan pasaulē, gan Latvijā joprojām sludina gadu desmitiem zināmo uztura piramīdu, kas iesaka ēdienkarti balstīt uz graudaugu produktiem un fanātiski izvairīties no taukiem. Mums centās un joprojām cenšas iegalvot, ka ogļhidrātiem jābūt uztura piramīdas pamatā, kā arī jāēd augu tauki un margarīns, nevis dzīvnieku tauki, citādi iedzīvosiemies sirds un asinsvadu problēmās. Lai no tā izvairītos, visiem produktiem jālūko to liesākā versija... Arī grāmatās un rakstos par bērnu uzturu joprojām lasām ieteikumus samazināt tauku īpatsvaru ēdienkartē (ja tauki vispār tiek minēti) un uzsvāru likt uz graudaugu produktiem (brokastu pārslas un putras taču uzskatām par veselīgiem produktiem!).

Par šādas ēdienkartes ietekmi uz veselību katrs var pārliecināties pats. Diatēze, alerģija, bronhīts, astma, uzmanības deficīta sindroms, arī autisms kļuvuši gandrīz par ikdienišķām bērības diagnozēm, bet neauglība, spontānais aborts, autoimūnās slimības (diabēts, celiakija, reimatoīdais artrīts, čūlainais kolīts, Hašimoto hipotireoidīts utt.), vēzis un citas veselības problēmas ir pieaugušo realitāte.

Ar šo es neapgalvoju, ka nepareizs uzturs ir vienīgais cilvēku dramatiski sliktā veselības stāvokļa cēlonis. Veselību ietekmē arī lietoto pārtikas produktu kvalitāte (pārstrādāti produkti, pesticīdu, hormonu, antibiotiku, pārtikas piedevu klātbūtne), mazkustīgs dzīvesveids, vides faktori (kosmētika, sadzīves ķīmija, gaisa un ūdens kvalitāte), pārlietu daudz lietoti medikamenti, vakcīnas un medicīniskās manipulācijas, zobu veselība, elektromagnētiskais starojums un daudzi citi faktori. Taču novecojusi uztura piramīda, kas vairāk nekā piecdesmit gadus mums bijusi kā vaduguns ēdiena izvēlē, ir bijusi maldinoša un kalpojusi pārtikas rūpniecības interesēm, nevis cilvēku veselībai.<sup>2</sup> Tieši šīs ačgārnās un joprojām spēkā esošās uztura nostādnes ir viens no iemesliem, kāpēc cilvēki ir tik slimī. Stāvoklis patiesībā ir tik dramatisks, ka sliktās veselības dēļ tagad dzimušajiem bērniem paredz īsāku dzīves ilgumu nekā mums pašiem.<sup>3</sup>