

та захар е индиректен резултат от ефекта му върху целия организъм. Всяко вещество, подобряващо като цяло здравето на ниво клетка, ще има положителен ефект върху ниското или високото ниво на кръвната захар. Плодовете на **хвойната** и **коренчетата на глутарчето** са изключително ефективни.

5. Витамини и минерали

Витамините са нужни за обмяната на въглехидратите. Витамин В₁ е абсолютно необходим за оползотворяването на енергията от храната. Това е причината, поради която човек може да се храни достатъчно, за да надобелее и изобщо да няма енергия.

Рафинираните храни не съдържат много от нужните витамини и минерали. Те трябва да бъдат заменени.

6. Лецитин

Помага за изгарянето на телесните мазнини, помага на тялото да оползотворява мастноразтворимите витамини А, D, Е и К. Лецитинът не се съдържа в рафинираното олио.

7. Сокове

Свежите плодови и зеленчукови сокове също са от помощ.

АНЕМИЯ

Естество на заболяването

При **анемията** червените кръвни клетки, които транспортират кислорода, намаляват съдържанието си на хемоглобин. Една от причините за анемия е диетата с ниско съдържание на **желязо**. Наистина, дефицитът на желязо като причина за анемия е най-разпространен, но тя се дължи основно на хронични кръвоизливи, а не на недостатъчен внос на желязо с храната. При бременност, ранна детска и старческа възраст желязодефицитната анемия се дължи на повишената нужда от желязо, което не се компенсира от допълнителния внос на желязо. Желязото участва в молекулата на хемоглобина, който носи кислорода до клетките и тъканите.

Причини за анемията

1. Кървене

Една от причините за дефицита на желязо в кръвта е **кървенето**, причината за което не винаги може да се открие лесно. Кървенето от стомашна язва обикновено е очевидно, понеже е свързано с лошо храносмилане и коремна болка, но кървенето от карцином на дебелото черво може да протича без симптоми, докато туморът се развие до много напреднал стадий. Желязодефицитната анемия може да бъде причинена от тежко менструално кръвотечение при жените, особено ако те не приемат достатъчно желязо, за да възстановят нивото му в кръвта. В тропиците желязодефицитната анемия може да бъде причинена от чревни паразити (глисти, тении и др.), които абсорбират компоненти на човешката кръв.

Жените в детеродна възраст губят кръв всеки месец по време на менструацията си и това е причината, поради която обикновено имат по-ниско съдържание на хемоглобин от мъжете. Жените се нуждаят от 18 мг желязо всеки ден. Мъжете се нуждаят само от 10 мг.

2. Ограничена продукция на червени кръвни клетки

Анемията може да се дължи на намалената продукция на червени кръвни клетки или на увеличената скорост на тяхното разрушаване. Всеки ден около 1% от червените ни кръвни клетки се износва и бива заменен от нови червени кръвни клетки; анемията е резултат от нарушаването на този баланс.

3. Други заболявания

Всяко едно от огромното множество заболявания като **сифилис, туберкулоза, малария, проблеми с щитовидната жлеза, бъбречни заболявания, левкимия, отравяния** или диетичен дефицит, може да увеличи разрушаването или да намали производството на червените кръвни клетки.

4. Извратен апетит (вкус)

Железният дефицит може да бъде причинен от състояние, наречено **извратен вкус**, при което засегнатият човек яде почти всичко, включително мръсотия, смоли, брашно и лед. Това състояние представлява опасно изкривяване на психиката, свързано с необ-

ходимостта от усещането на различни нестандартни вкусове – диетични усещания. Желязодефицитната анемия, изразяваща се с извратен апетит, обикновено бързо се повлиява при инжектиране на препарати, съдържащи желязо.

5. Алуминий

По данни на Лансет желязодефицитна анемия е била наблюдавана и при натрупване на **алуминий**. Всъщност алуминият се натрупва в червения костен мозък, където се образуват червените кръвни клетки, и се свързва в него по такъв начин, че той не може повече да поглъща и свързва желязото, което пък не може да бъде употребявано за производството на червени кръвни клетки.

Основни положения при диетата

1. Сурови плодове и зеленчуци

Човекът с анемия трябва да бъде на диета, състояща се от сурови плодове и зеленчуци, които съдържат много желязо – особено **тъмнозелените листни зеленчуци** като **спанак, водорасли, салата, броколи** и други. Богати на желязо плодове са **бананите, ябълките, червеното и черното грозде, ягодите, стафидите, сливите**. **Бананите** са особено препоръчителни, тъй като съдържат **фолиева киселина** и **витамин В₁₂** в допълнение към желязото. Други богати на желязо храни са **слънчогледовото семе, меласата, сусамовото семе и меда**. Освен че съдържа желязо, медът е също така богат на **мед**, който е нужен за усвояването на желязото. Повечето зърнени храни предизвикват кисела реакция, **просото** и **оризът** предизвикват алкална реакция и затова се препоръчват при артрит.

2. Богатите на желязо храни повишават абсорбцията на желязото

Установено е, че богатите на желязо храни, приети със зеле или чаша портокалов сок, драматично биха увеличили абсорбцията му. Оказва се обаче, че допълнителното изкуствено добавяне на желязо към формулата на детските храни води до стимулиране на бактериите в организма. За щастие желязото в майчиното мляко, за разлика от това в кравето мляко, е свързано със специален белтък, така че бактериите не могат да го използват.

3. Плодови и зеленчукови сокове

Соковете от зелените зеленчуци трябва да бъдат прясно приготвени от всякакви зеленини като спанак, люцерна, водорасли, магданоз и др. Те могат да бъдат смесени със сок от магданоз или червено цвекло. Пийте поне 2 чаши дневно. Препоръчителни са плодовите сокове от червено грозде, боровинки, сливи и касис.

4. Билки

Препоръчват се следните билки: **черен оман, глухарче, розови листа и кафяви морски водорасли.**

ПРОБЛЕМИ НА КРЪВООБРАЩЕНИЕТО

Кръвта е потокът на живота

За да имаме добро здраве, ни е нужно да имаме добра кръв, тъй като кръвта е потокът на живота. Тя храни тялото и отнася отпадъците в него. Колкото по-добро е кръвообращението, толкова по-добре ще изпълнява то функциите си. Левит 17:11 казва: „Защото животът на плътта е в кръвта“. Кръвта в Библията се отъждествява с живота. Този принцип може да бъде приложен и във физически, и в духовен аспект.

Причини за нечиста кръв

1. Липса на кислород

Когато притокът на кислород не е достатъчен, отпадъчните отровни материи, които трябва да бъдат изхвърлени при издишването от белите дробове, се задържат и кръвта не може да се пречисти.