Multiwitaminowe pesto zamiast pigułki – przepis

written by Ewa Kozioł

Witaminy i minerały są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania ludzkiego organizmu, lecz nasze ciało nie jest w stanie wyprodukować większości z nich.

Kiedyś ziemia, na której uprawialiśmy nasze plony była bogata w składniki odżywcze pochodzące z prawie 20% warstwy organicznej, dziś ta gleba jest po prostu jałowa, więc jak ma wydać ona pełnowartościowy plon. Nie jest nowością, że ziemia jest „bezpłodna", już w 1936 roku w Stanach Zjednoczonych pojawił się dokument 264, w którym pisze się, że: „większość z nas cierpi na braki, które są wywołane zniszczoną ziemię, ponieważ plony nie posiadają odpowiedniej ilości minerałów, bez względu na to jak dużo ich zjemy". W 1992 roku na posiedzeniu Narodów Zjednoczonych dotyczących środowiska i rozwoju, aż 72% składników odżywczych znikła z naszych produktów spożywczych (jedynie w Europie, Ameryka Północna odnotowała aż 80% spadek). Jest to efektem użycia pestycydów, herbicydów, nawozów sztucznych czy monokultury rolnicze (źródło).

Dlatego powstał rynek sztucznych jak i „naturalnych" suplementów, za którymi murem stoi cała farmacja, wraz z lekarzami, dietetykami a nawet osobami zajmującymi się naturalną medycyną. Wszystkie te grupy mówią jednym głosem, że każdy dorosły powinien codziennie przyjmować multiwitaminy, aby uzupełnić ich braki w organizmie. . Rynek suplementów to ogromny interes, który zatrudnia miliony ludzi na całym świecie, generuje biliony dolarów zysku i „wspomaga" wiele rządów, uniwersytetów oraz lekarzy.

Może i suplementy były dobrym rozwiązaniem na problemy wyjałowienia ziemi, jednak jest jedno 'ale' związane z tymi

wszystkim suplementami. Mianowicie we wszystkich wielkich laboratoriach naukowcy uważają, że pojedyncze witaminy są równie skuteczne i zdrowe jak te występujące w stanie naturalnym. Zapominając, że skuteczność witamin jest uzależniona od innych elementów, które występują w połączeniu z witaminą w jej naturalnym stanie.

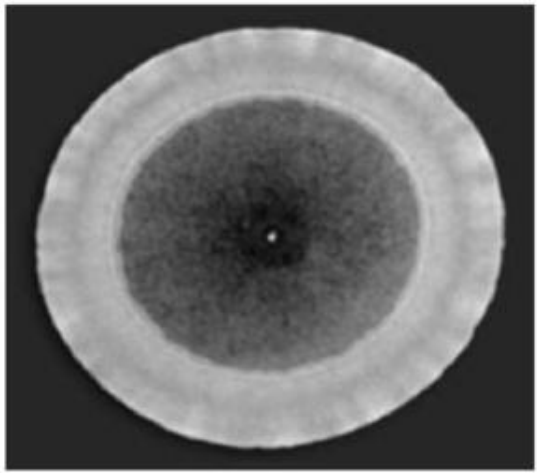
Ponadto sztuczne witaminy mają jedną dość dużą wadę, mogą być toksyczne dla naszego organizmu. Dzieje się tak, ponieważ człowiek w swojej zabawie w Boga (lub jak kto woli siłę twórczą), przyjął próżną pozycję gdzie uważa, że jest w stanie przeskoczyć miliony lat ewolucji tworząc syntetyczny super produkt. Niewielu ‘geniuszy’ w kiltach zastanawia się, że te syntetyczne witaminy są nowością dla naszego organizmu i są po prostu nierozpoznawalne przez nasze ciało. Co więcej po zetknięciu się ze sztucznością syntetycznych witamin ciało po prostu broni się przed nimi rozpoczynając łańcuch reakcji autoimmunologicznych. To one paradoksalnie sprawiają, że sztuczne witaminy w ilości śladowej działają na nasz organizm,

gdyż osłabiony i zajęty ciągłą obroną system odpornościowy po prostu się poddaje.

Naturalne czy syntetyczne suplementy?

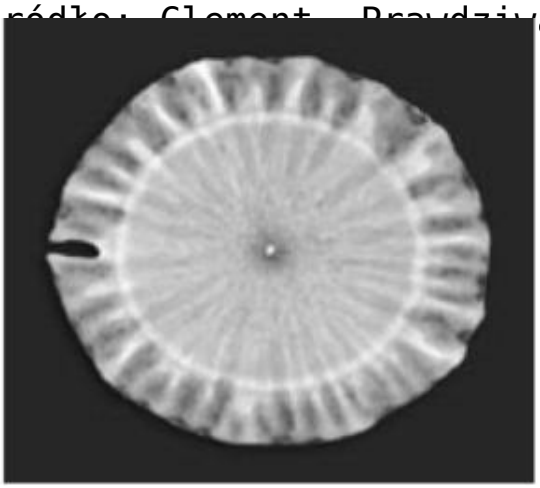
Na rynku istnieje wiele tzw. naturalnych produktów reklamowanych w przeróżny sposób, są one jak zwykle wszędzie w aptekach czy sklepach zielarskich. Jednakże o tym, że zdjęcie żywej rośliny np. brokułu nie jest tym samym, co prawdziwy, nie trzeba nikogo przekonywać. Podobnie jest z witaminami, nie można oczekiwać, że sztuczny i martwy produkt chemicznych pomijający wszystkie enzymy, hormony czy też przeciwutleniacze, które obecne są w jego „żywym” pierwowzorze są w jakikolwiek sposób identyczne.

Dla przykładu, poniżej jest witamina C, albo prędzej sztuczny kwas askorbinowy oraz po prawej prawdziwa witamina C. Widzisz różnicę wywołaną przez różne inne substancje zawarte w naturalnej witaminie C?



źródło: Clement. Sztuczna witamina C

źródło: Clement, Prawdziwa



witamina p okazująca różną ilość aktywności enzymów i innych czynników.

Czym są naturalne suplementy diety?

Naturalne suplementy pochodzą z ekstrakcji danej substancji spożywczej jak np. owoce róży. W procesie uzyskiwania usuwa się błonnik i celulozę. Następnie filtruje się owoce w wodzie, osusza w niskich temperaturach i pakuje przeważnie w ampułki roślinnego pochodzenia. Tak powinno być, a jak jest?

Naturalne nie znaczy lepsze

Nawet, jeśli na opakowaniu Twoich witamin pisze „pochodzenia naturalnego” nie oznacza to że są naturalne. Równocześnie owe „naturalne” suplementy mogą być nieefektywne, gdyż zostały odizolowane od pozostałych elementów, z którymi dana witamina występowała. Np: kiedy naukowcy wyizolują witaminę C z pomarańczy, oznacza to że jest ona naturalna ale pozbawiona prawie całkowicie np. bioflawonoidów niezbędnych do prawidłowego oddziaływania witaminy C na nasz organizm. Sprawiając, że jedynie mała część witaminy C tak naprawdę wpływa na nasz organizm. Jednakże wiele pseudo naturalnych witamin wciąż jest uzupełnianych o syntetyczne witaminy. Najgorsze w tym wszystkim jest to, że bardzo często producent nie informuje konsumenta o dodatku sztucznego substytutu.

Bardzo często praktykowane jest wytwarzanie podstawy witamin z drożdży lub alg, a następnie do tej bazy dodawane są sztuczne witaminy, które zyskują miano „pochodzących z natury”. Jednakże bardzo często ‘naturalne’ nie oznacza, że w produkcie występują wyłącznie naturalne substancje. Co więcej prawo Unii Europejskiej precyzuje jedynie użycie terminu „naturalny” w pojęciu do dodatków smakowych. Owszem, są kraje, które starają się na własną rękę uściślić użycie słowa ‘naturalny’ jak Wielka Brytania czy Francja, ale nie Polska.

Co więcej naturalne nie oznacza pełnowartościowe, bardzo często wydaje się nam, że naturalny produkt jest ekologiczny, czyli pełnowartościowy. Nic bardziej mylnego, witamina z etykietą naturalna może pochodzić z plantacji, która traktowała roślinę całą serią różnorakich chemikaliów, które mają na celu podnieść opłacalność produkcji.

Dlatego też tak ciężko jest znaleźć rzetelnych producentów, którzy faktycznie sprzedają naturalne suplementy diety. Jak ich znaleźć? Nie mam zielonego pojęcia, bo zawiłości ochrony patentowej itp. sprawiają, że musimy producentom ufać ‘na

słowo’. Czy ja im ufam? O nie, dlatego, że jak świat stary to pieniądz rządzi etyką i ludzką moralnością. Czy ty ufasz, że komukolwiek zależy na tobie i twoich najbliższych? Owszem można spróbować prosić ich, aby ujawnili całkowity skład wspomnianej witaminy lub zanieść ją samemu do laboratorium. Jednak czy to coś da?

Dlatego jak sugeruje autor Vic Shayne w książce Whole Food Nutrition: The Missing Link in Vitamin Therapy, bardzo ważne jest w przyjmowaniu jakichkolwiek witamin, co im towarzyszy i jakie inne składniki są konsumowane na wespół z daną witaminą. Sama witamina nie jest w stanie ochronić nas przed różnymi schorzeniami jak rak czy problemy z sercem.

Dlatego też, trzeba sobie radzić alternatywnie. Ponieważ ziemia jest jałowa warto samemu nawet w doniczce na parapecie zacząć uprawiać warzywa i zioła (np. moje pesto), które posłużą, jako suplement diety.

Naturalne witaminy w multiwitaminowym pesto

Aby wykonać pesto potrzebujesz:

- 1 szklanka młodych liści pokrzywy
- 1 szklanka natki pietruszki
- 1 szklanka szpinaku lub rukoli
- 2 do 3 ząbków czosnku

- Pół szklanki oleju słonecznikowego tłoczonego na zimno
- ¼ łyżeczki soli kamiennej (absolutnie nie bielonej i nie jodowanej, wato już kupić nawet sól do przetworów
- nieoczyszczoną niż tą białą substancję ze sklepu)
- ¼ lub ½ szklanki nasion lub orzechów (ja użyłam nasion słonecznika)
- ¼ świeżego kwiatu nagietka (opcjonalnie) lub 2 łyżki świeżego kwiatu lawendy
- pokrzywy
- 1 łyżeczka octu jabłkowego lub winnego

Najpierw zagotuj wodę i dodaj odrobinę soli. Przygotuj drugi garnek z lodem lub bardzo zimną wodą. Wrzuć pokrzywy do garnka ze wrzątkiem na kilka sekund, następnie wyciągnij i przełóż szybko do garnka z lodem.
W kolejnym kroku zmiel wszystkie składniki w mikserze ręcznym, przełóż do wyparzonego słoika, zostawiając z 1cm od góry. Następnie dolej oleju aby ten przykrył pesto, dobrze zakręć i włóż do lodówki moje ostatnie pesto bez problemu było cały rok (nie wiem czy takie pesto będzie dobrze przechowywać się w piwnicy, jednak wydaje mi się, że nie powinno być z tym problemów).
Takie pesto zawiera duże ilości witaminy C, B2, B12, C, K, E, betakarotenu, żelaza, wapnia, fosforu, kwasu foliowego, magnezu, potasu. Ponadto zarówno czosnek, jak i nagietek lub lawenda mają działanie antywirusowe, przeciwzapalne, wirusobójcze i bakteriobójcze

A już niedługo jak urośnie mój rozmaryn pojawi się rozmarynowe pesto na infekcje.

Bilbiografia:

Calment, B.(2010) Supplements Exposed: The Truth They Don’t Want You to Know About Vitamins, Minerals, and Their Effects on Your Health.

Shayne: V. (2000) Whole Food Nutrition: The Missing Link in Vitamin Therapy

[mpp_inline id=”55194″]