

ODVEČNO ŽELEZO V TELESU POVEČUJE MOŽNOST INFEKCIJ

Železo je eno od zdravil, ki jih zdravniki v svojih ambulantah najpogosteje predpisujejo. Zaradi nepravilnega jemanja železa se srečujemo bolj z neželenimi učinki, kot pa z učinkovitim odpravljanjem anemij.

Noben organizem v naravi ne more živeti brez železa. Edina izjema so bakterije rodu *Lactobacillus*, ki so običajne prebivalke našega črevesja. Ta podatek je zelo pomemben in spremeni pogled na **nesmiselno rutinsko predpisovanje železa** nosečnicam in doječim mamamicam ter celo otrokom.

Ko se otrok rodi, je njegov prebavni trakt povsem sterilen. Ne vsebuje nobenih bakterij in tudi železa v prebavnem traktu ni. Edina bakterija, ki je prisotna in se začne razraščati po otrokovem črevesju, je *Lactobacillus*. Evolucija je to čudovito uredila, saj je ta bakterija mlečne kisline nujna pri prebavi mleka. Mleko pa je prva hrana novorojenčkov.

Narava dovoli le bakteriji mlečne kisline, da se razrašča po otrokovem črevesju. Vsem ostalim – potencialno škodljivim bakterijam – pa ne dovoljuje naselitve. S tem zavaruje dojenčka pred neželenimi infekcijami v prvih mesecih življenja.

Ali je v materinem mleku železo?

Na to pomislimo zaradi umetnega mleka, ki velikokrat vsebuje železo in pa zato, ker tudi doječim materam predpisujejo tablete železa. Nekateri zdravniki železo predpisujejo celo otrokom do enega leta starosti. Materino mleko, ki je najboljša hrana za dojenčka, ne vsebuje železa.

Mnogo zdravnikov še ni povsem prepričanih, da dojenčki ne potrebujejo železa. Dojenček se rodi z zalogo železa 75 mg na kilogram svoje telesne teže (to je dvakrat več kot pri npr. zdravih atletih). Otroku lahko zdravo raste in se razvija s to zalogo najmanj eno leto.

Nosečnice pogosto postanejo slabokrvne, ker se kri razporeja tudi v rastoči plod. Zdravniki predpisujejo velike količine železa (300 mg dnevno), vendar to ne izboljša slabokrvnosti. Z dodajanjem železa naredimo škodo otrokovemu črevesju.

Kako lahko odpravimo slabokrvnost?

Samo železo je neučinkovito pri odpravljanju slabokrvnosti. Izgradnja funkcionalno najboljših krvnih celic zahteva podporo drugih pomembnih hranil: cink, vitamine B12 in E, B6 in C ter folno kislino. Pri slabokrvnosti praviloma primanjkuje vseh omenjenih hranil in samo delovanje vseh hranil v sinergiji lahko izboljša krvno sliko. Vzajemno delovanje železa, vitaminov in mineralov predstavlja kompleksen pristop k odpravljanju simptomov slabokrvnosti.

Algea vsebuje naravna hranila, ki delujejo v sinergiji. Ker je bogata z vitaminom B12 in vsebuje naravno

železo, folno kislino in klorofil ter naravne vitamine in minerale, je učinkovita pri odpravljanju slabokrvnosti.