

РЕЦЕПТ ДОМАШНЕЙ ДЕТСКОЙ СМЕСИ

По питательности, богатству витаминами и минералами, иммунной функции и критичности для неврологического, эмоционального и психологического развития – грудное молоко является единственной в своём роде и бесспорно лучшей едой для малышей. Ни одно синтетически сформулированное питание не приблизилось к комплексности грудного молока и его пользе как для ребёнка, так и для мамы.

Однако, жизнь может быть непредсказуема, и по ряду объективных причин некоторым семьям иногда приходится искать альтернативу материнскому молоку. И вот тогда родители сталкиваются с бескрайним космосом коммерческих брендов 'смесей' для кормления, 99% из которых не только не отличаются особой пользой (синтетические ингредиенты), но и часто являются откровенно вредными для малышей – содержат производные продукты от ГМ культур типа канцерогена глифосат, другие токсичные вещества и множество аллергенов. Результат? Нарушение целостности стенок кишечника малыша, который и так находится в стадии развития, это создаёт пути проникновения в кровь и лимфу аллергенам, токсинам, бактериям и вирусам. Ещё не сформированная иммунная система получает удар за ударом и постоянное состояние воспаления постепенно приводит к аутоиммунным нарушениям от экземы и дерматитов до диабета, дисбактериоза и нарушенной функции кишечника. С течением времени эти проблемы могут привести и к более серьёзным диагнозам.

И что же мы, родители, можем сделать в отношении этих готовых 'решений', предлагаемых нам индустрией еды и Фармы под толстым слоем маркетинга? Мы можем вернуть СЕБЕ контроль и ответственность за то, что попадает в организм наших детей, и приложить усилия для того, чтобы гарантировать безопасность и полезность их питания. В данном случае – речь идёт о смеси, которую можно изготавливать в домашних условиях и которая отвечает всем диетологическим предписаниям для грудных детей.

Рекомендации составлены ассоциацией Weston A. Price, не призваны заменить ГВ, и для соблюдения всех правил безопасности необходима помощь диетолога/натуропата, чтобы грамотно подобрать 100% био ингредиенты.

ЗАПИСЫВАЕМ!

ИНГРЕДИЕНТЫ (примерно на 1 л смеси, только 100% БИО!):

- 🌱 500 мл густого кокосового молока (в банках, не в пакетах)
- 🌱 250 мл кокосовой воды
- 🌱 90–100 мл кипячёной бутлированной или дистиллированной воды (в зависимости от густоты остальных ингредиентов объём воды регулируется)
- 🌱 1,5 ст ложки конопляного белка в порошке
- 🌱 1/4 ч ложки масла печени трески (есть варианты без вкуса и запаха, или такие как Rosita Fish Oil)
- 🌱 1 ч ложка конопляного масла
- 🌱 1/4 взрослой дозы жидкого комплекса витаминов В, где В9 обязательно в форме folate и никогда в форме folic acid, а также В12 и др.
- 🌱 1–2 ч ложки тростниковой мелассы (витамины В, железо, минералы, а также улучшает работу кишечника)
- 🌱 1 ч ложка жидкого витамина Е в форме d-alpha tocopherol
- 🌱 4 ст ложки кленового сиропа (категория В)
- 🌱 1/4 ч ложки пробиотиков (отличный вариант – Bio Kult Infantis)
- 🌱 2 ч ложки кокосового масла (очень важна лауриновая кислота!)
- 🌱 1/2 ч ложки порошка ацеролы (мальпигия – вит С)

Смешать все ингредиенты в блендере и разлить по бутылочкам (если пластик – то без ВРА!), и никогда не нагревать в микроволновой печи. Можно добавить 1 ч ложку спирулины в порошке, а для детей после года и другие БАДы и травы.

Повторюсь снова, что основной подход к животному молоку – "не твоя мама = не твоё молоко". Однако, если у Вас возникают трудности с приобретением качественного кокосового молока, то есть ещё один вариант – использовать фермерское 100% био козье молоко, так как из всех оно наиболее схоже по белковой структуре с человеческим (молекулы А2), переваривается легче и сильно отличается от коровьего в смысле аллергенности. Для этого вместо первых 3х пунктов рецепта используются следующие:

- 🌱 500 мл козьего молока (пастеризованного или 'из под козы')
- 🌱 500 мл кипячёной бутлированной или дистиллированной воды (с 9 месяцев содержание вода постепенно сокращается, а молока – увеличивается)
- 🌱 150 мл жидкой сыворотки 'живого' козьего кефира домашнего приготовления (этот пункт опционален)