

## TË USHQEHESH MIRË, QË TË RRITEH SA MË I SHËNDETSHËM

### Ushqimi si problem i përditshëm

Në shoqërinë tonë pasindustriale ushqimi nuk është më thjesht një nevojë e përditshme, nga e cila varet jeta apo vdekja e individit, ndërsa në zonat e pazhvilluara ekonomikisht ose aty ku strukturat social-ekonomike tradicionale janë tjetërsuar nga futja e teknologjive moderne, problemi i ushqimit të fëmijëve nuk ka të bëjë me cilësinë e jetës, me parandalimin e sëmundjeve degraduese apo të çoroditjes së vakteve, por ka të bëjë kryekëput me mbijetesën. Në këto vende, ku miliona fëmijë vdesin nga uria apo janë të kequshqyer, patologjitë e shkaktuara nga ushqimi i mangët spikatin ndjeshëm. Ndër të tjera, po përmendim këtu mungesën kaloriko-proteinike në ushqim, që shkakton dy sëmundje të rënda: *Kuashiorkorin* dhe *Marasmanë*. Këto sëmundje prekin 10 deri në 20 për qind të fëmijëve në Amerikën Latine, në Afrikë dhe në Azi. Për shkak të mënyrës së gabuar të të ushqyerit, shfaqen simptoma, si: ndalimi i rritjes, atrofizimi i organeve të brendshme, tharja e lëkurës, leskërimi i flokëve dhe i thonjve... Nga 1000 fëmijë të prekur nga këto sëmundje, vdesin 130–140 prej tyre.

Zakonisht ushqimi i pamjaftueshëm i fëmijëve është i lidhur ngushtë me mungesën e burimeve dhe kushtet e këqija të të ushqyerit në radhët e popullsisë së rritur. Por edhe në vendet jo aq të pazhvilluara *modernizimi* shumë i shpejtë, zhdukja e bërthamës familjare të zgjeruar (gjyshër, kushërinj, teze dhe xhaxhallarë), shpërngulja nga fshati në qytet, kushtet e banimit, që lënë për të dëshiruar, pagat e ulëta dhe heqja dorë nga skemat tradicionale të të ushqyerit, kanë krijuar terren për shfaqjen e sëmundjeve të shkaktuara nga mungesa e proteinave, vitaminave apo e të ushqyerit të njëanshëm.

Nëpërmjet këtyre pak rreshtave dua t'ju kujtoj “mamave të mia” se në botë ekzistojnë edhe fëmijët e të tjerëve. Shpesh janë fëmijë të varfër dhe shumë syresh po vdesin nga uria, ndoshta pikërisht në çastin kur ne i telefonojmë pediatrit dhe i qahemi se fëmija ynë ka dy ditë që s'pranon të hajë mishin apo peshkun, apo për ta pyetur nëse qumështi i shisheve gjysmëlitërshe ka të njëjtat veti me atë të shisheve **njëlitërshe**<sup>2</sup>. Natyrisht, mundësitë që ka çdokush për të ndërhyrë në këtë problem botëror janë të kufizuara ose ndoshta fare të pakta, por ndërgjegjësimi për të është hapi i parë për t'i parë nga një këndvështrim tjetër problemet e shtëpisë sonë.

Ndërkaq unë dua t'ju rrëfej për takimet e mia të përditshme me fëmijët që hanë shumë dhe keq, në mënyrë të çrregullt, që nuk kryejnë veprimtari fizike dhe rriten në familje të mbiushqyera, ku të gjithë bëjnë një jetë tejet sedentare. Në qytetërimin tonë janë teprimet ato që rrezikojnë rritjen e ekuilibruar.

Zanafilla e këtyre gabimeve duhet kërkuar në vitet '50–60 të shekullit të kaluar, kur u krijua miti i biftekut, sheqerit dhe bukës së bardhë, i ushqimeve të konsumit të shpejtë, i prodhimit industrial në shkallë të gjerë, i përdorimit të serrave për të pasur çdo lloj produkti gjatë gjithë vitit. Si rrjedhojë e këtij ushqimi të çekuilibruar, pas 10 vjetësh në vendin tonë nisën të shfaqeshin dukshëm sëmundjet e “qytetërimit”: kardiopatitë

---

2) Kjo pyetje i është bërë me të vërtetë, në telefon, mjekut-rojë të Orbasanos në Piemonte.

koronare, diabeti, dhjamosja, hemorroidet, hernia, patologjitë degraduese, si tumori i gjirit apo ato autoimune, si koliti ulceroz dhe skleroza multiple.

Një pjesë të mirë të përgjegjësive për sjelljen e gabuar të prindërve e ka roli i mangët edukativ i mjekëve, që shpesh janë të parët ata vetë që thyejnë rregullat e të ushqyerit të rregullt, siç do ta shihni edhe gjatë leximit të ngjarjes që po ju rrëfej:

*Ishte një pasdite e ngrohtë korriku dhe isha i ftuar në një festë të këndshme në mjedis të hapur. Miku im i dashur Pjerluixhi Kasini, piktor, po festonte përvjetorin e martesës së tij. Pavarësisht nga miqësia që kemi, gjithnjë i kam vlerësuar veprat e tij artistike. Meqë prejardhjen e ka nga krahina e Ligurias, në tablotë e tij ka arritur të përçojë forcën, ashpërsinë dhe bukurinë e atyre vendeve. Barkat e ankoruara buzë detit pas peshkimit, nën diellin përvëlues, me ngjyra herë të ftohta e metalike dhe herë të ngrohta e plot gjallëri; fshatrat e strukura në kodër, me shtëpitë që duken sikur janë ngjeshur pas njëra-tjetrës për t'i shpëtuar ashpërsisë së njerëzve dhe egërsisë së natyrës, ndërsa në sfond qielli i kaltër qelibar i verës përqafton detin në horizontin e pafund. Edhe në pikturat abstrakte ngjyrat dhe teknikat eksperimentale përshkohen nga një ankth ekzistencial, që në atë mishmash vijash, njollash dhe gërvishtjesh me furçë fshehin shpirtin njerëzor, që vetëm syri i stërvitur arrin ta dallojë. Por le t'i kthehemi asaj dite.*

*Gatimet ishin zgjedhur me shumë sqimë. Pjesa më e madhe ishin ushqime tipike të traditës ligure të gatimit, nga torta e gjelbër me miell deri te harengat e gatuara me shije dhe te lepuri i gatuar me fruta e perime të freskëta të saporujela nga fshati.*

*Pikërisht këto gatime të shijshme, që s'kishin të bënin fare me drekat klasike të dasmave, u bënë objekt i një diskutimi të shkurtër me një koleg të specializuar në onkologji, që u ul aty pranë meje enkas për këtë bisedë:*

*- I dashur Pjerluixhi, me sa shoh u qenke përmbajtur pikë për pikë shkrimeve dhe këshillave të mikut tënd pediatër.*

*- Nuk është çështje fanatizmi, - fola para mikut tim, - por thjesht për të qenë i kujdesshëm në parandalimin e shumë sëmundjeve që kurohen me vështirësi. Pastaj, të ushqehesh në këtë mënyrë është edhe diçka e bukur, sepse forcon lidhjet me prejardhjen kulturore dhe traditën tënde.*

*- Pra, qenka e vërtetë se ti u beson këtyre përrallave: ushqimi është burim sëmundjesh apo mirëqenieje; mishi të bën keq; sheqeri të shkakton shqetësime në zorrë... Unë ha gjithçka dhe ndihem për mrekulli. Pacientët e mi i mjekoj me ilaçe dhe jo me perime! Diabeti dhe dhjamosja kanë prejardhje gjenetike dhe nuk kanë lidhje me mënyrën e të ushqyerit.*

*Më vështronte me kërshtëri e përbuzje bashkë, si të kishte përpara ndonjë magjistar dhe jo një kolegun e tij, në pritje të një përgjigjeje që t'i jepte shkas për të debatuar, si të donte të shfrynte mbi mua sukseset e pakta të një pune vetëm kuruese dhe jo parandaluese. Unë u ngrita disi i hidhëruar nga ajo vrazhdësi dhe mungesë profesionalizmi dhe i thashë:*

*- Shiko, nuk është vendi dhe çasti i përshtatshëm për debate shkencore, por s'mund ta mohosh revolucionin e kryer tridhjetë vjetët e fundit në fushën e epidemiologjisë së sëmundjeve degraduese. Këto patologji janë të pranishme kryesisht në popujt më të zhvilluar ekonomikisht. Nëse një familje emigron nga një vend i pazhvilluar industrial në një vend me zhvillim të lartë, sëmundjet metabolike dhe degraduese nisin të shfaqen pas një breznie, ndërsa kur emigrimi ndodh midis dy vendeve të zhvilluara industriale, por me zakone të*

*ndryshme në mënyrën e të ushqyerit, fjala vjen Shtetet e Bashkuara dhe Japonia, brenda dy breznive grupet e sëmundjeve ndryshojnë dhe i përshkatan vendit të ri ku është emigruar. Pra, mjedisi, e sidomos zakonet në të ushqyer, që lidhen me industrializimin, luajnë një rol kyç në shfaqjen e sëmundjeve moderne. Por nga mënyra se si fole pak më parë, këto të dhëna ose nuk i lexon, ose nuk të interesojnë, kështu që më duket e kotë dhe aspak e hijshme ta vazhdojmë këtë bisedë në një festë të tillë!*

*U largova prej tij pa pritur përgjigje dhe nisa të vrisja mendjen lidhur me rolin e mjekut, sidomos të pediatrit, në mënyrën e të ushqyerit, pasi shumë sëmundje që prekin të rriturit e kanë zanafillën në fëmijëri dhe në mënyrë të veçantë në ushqimin që njeriu konsumon në moshë të mitur.*

## **Zgjedhjet e duhura ushqimore**

Gjithsesi, nuk mjafton vetëm fjala e mjekut: janë prindërit ata që duhet t'i ushqejnë si duhet bijtë e vet, që këta të rriten sa më të shëndetshëm. Është një temë ku do të ndalemi më poshtë, por më duket e udhës të sqaroj që në fillim disa pika të rëndësishme:

\* Fëmijët duhet të hanë në tryezë dhe me televizor të fikur.

\* Duhet shmangur ngrënia midis vakteve, në radhë të parë sepse përgjithësisht përdoren ushqime të rënda (kek, çokollatë, patate të skuqura...), por, edhe sikur të jenë ushqime të shëndetshme, të ngopin dhe të presin oreksin.

\* Ushqimet duhet të jenë të pasura me fibra dhe drithëra dhe duhen përlypur mirë, që të mbrojnë dhëmbët nga kariesi dhe patologjitë e sëmundjeve të gojës.

Për ata që kanë “fëmijë që nuk futin gjë në gojë”, dua të citoj mendimin e disa studiuesve të *School of Human Resources* të Universitetit të Illinoisit. Këta ngulin këmbë se, kur fëmijët lihen të lirë të hanë atë që duan, veçse në orare të caktuara, marrin plotësisht kaloritë që u nevojiten.

“Te fëmijët ekziston një mekanizëm kontrolli, që rregullon thithjen e kalorive të përgjithshme në harkun e 24 orëve. Një vakt më i rënduar do të pasohet nga një tjetër më i lehtë; ditët me ushqim më të bollshëm do të pasohen nga periudha thuajse agjërimi apo kur do të hahet aq sa i nevojitet trupit.”

Natyra “i ka marrë masat” që fëmijët të rriten të shëndetshëm dhe pa mungesa, mjaft që t'u jepet një shumëllojshmëri ushqimi, e ekuilibruar në përbërës, me një shkallë sa më të ulët të ndotjes së mjedisit, me ritme të rregullta e jo të detyruara dhe sidomos pa u futur frikë apo ankth të tepruar.

Është e vërtetë se arterioskleroza dhe hipertensioni luftohen që në fëmijëri, por udhëzuesit që botohen nëpër gazeta janë të vlefshëm vetëm nëse mënyra e të ushqyerit është e gabuar, në të kundërt bihet në gabimin e kundërt. Pakësimi i kolesterolit në gjak është i vlefshëm vetëm nëse maten nivelet patologjike; në kushte normale kolesteroli është një substancë e dobishme – si pararendës i adrenalines, i hormoneve seksuale, i vitaminës D, i acideve biliare – dhe është përbërës i strukturës së membranave qelizore, sidomos i faqeve të jashtme të arterieve të vogla. S'mund të konsiderohet thjesht si i vetmi vrasës i arterieve, duke harruar mënyrën e jetesës, stresin, duhanin, alkoolin, predispozitën familjare.

Për t'u ushqyer mirë dhe për t'u rritur të shëndetshëm, elementet kyçe janë: matura, respekti ndaj natyrës, ndaj ciklit të stinëve, i ushqimeve të shëndetshme, të thjeshta e me vlera ushqyese dhe një mënyre jetese në përshtatje me natyrën e njeriut.

## **Të ushqehesh mirë për t'u rritur i shëndetshëm**

### **GJITHËNGRËNËSIT**

#### **VEGJETARIANËT**

*ME SHUMICË*

*ME SHUMICË*

Drithëra, fruta, bukë integrale, perime.

Drithëra, bukë integrale, fruta perime.

*ME MASË*

*ME MASË*

Vaj, makarona, djathë, qumësht, mish, kos, bishtaja, vezë.

Vaj, makarona, djathë, qumësht, kos, bishtaja, fara të yndyrshme, vezë.

**PAK**

Gjalpë, sheqer, mjaltë.

**PAK**

Gjalpë, sheqer, mjaltë.

*Zgjedhjet e dubura ushqimore për t'u rritur sa më të shëndetshëm*

### **ZGJEDHJET KULTURORE DHE TË USHQYERIT**

**Fëmijët nuk lihen të lirë, ndjekin modën e të ushqyerit të prindërve, por zgjedhjet e tyre duhen respektuar**

Sjellja dhe zgjedhjet kulturore të prindërve ndikojnë dhe kushtëzojnë fëmijët. Instinkti, nevojat spontane të fëmijëve përpiqen të ndreqin (nëpërmjet qarjeve dhe tekave) atë që atyre nuk u pëlqen, por të rriturit u imponojnë sjellje që shihen nga familja si zgjedhja e duhur. Nuk dua të nënvlerësoj rolin edukativ të prindërve, pasi nuk është vendi këtu, por ata kanë një përgjegjësi mjaft të madhe: prej tyre varet e ardhmja e fëmijëve, mënyra se si do të përballen me jetën dhe rezultatet që do të arrijnë.

Nëse këto koncepte janë të vlefshme për edukimin, bëhen edhe më të vlefshme për mënyrën e të ushqyerit. Fëmijët e ushqyer mirë, kur të rriten, do të jenë të shëndetshëm; dhe nëse do të mësojnë të respektojnë natyrën nëpërmjet të ushqyerit, atëherë do të jenë qytetarë shembullorë në të ardhmen.

Ka shumë mënyra për t'iu qasur problemit të të ushqyerit: nga ata që hanë gjithçka e deri te vegjetarianët, që refuzojnë mishin dhe peshkun; nga makrobiotikët te veganët, që parapëlqejnë drithërat integrale dhe heqin dorë krejtësisht nga proteinat shtazore.

Çdo familje mund t'i rrisë mirë fëmijët e vet nëse nuk bie pre e *ekstremizmave* dhe nuk ndjek modën apo prirjet e çastit. Nga njëra anë janë këshillat sugjestionuese të industrisë dhe publiciteti, por edhe puna, stresi apo ritmet marramendëse të jetës së përditshme; përdorimi i ushqimeve të gatshme është karakteristikë e të ushqyerit modern tipik për qytetet e mëdha dhe qendrat e vogla, ku të dy prindërit janë në punë dhe i kushtojnë vëmendje thjesht shëndetit fizik “sipërfaqësor dhe të çastit” të fëmijës. Nga ana tjetër, këshillat sugjestionuese të filozofisë orientale dhe ndjekja e modës, që është tipike për një kulturë si jona, sjellin mënyra të ushqyeri që janë larg mënyrës tradicionale, e cila po humbet terren dita-ditës.

Në mes, larg dy ekstremeve, janë ata që respektojnë ushqimin dhe ushqyerjen, duke e parë atë si një ushqyerje të trupit dhe të shpirtit dhe, vegjetarianë apo gjithëngrënës qofshin, tregohen të kujdesshëm në cilësinë dhe sasinë e produkteve që konsumojnë, tregohen të arsyeshëm dhe nuk i detyrojnë fëmijët të ushqehen si ata.

Nëse mjeku vëren se fëmijët, edhe pse bij vegjetarianësh, rriten mirë duke ngrënë vetëm mish dhe peshk dhe ua thonë këtë fakt prindërve, ata duhet ta pranojnë. Do të kenë kohë në të ardhmen, kur fëmijët të jenë më të rritur, që t'ua sqarojnë pikëpamjet e tyre. Fëmijët në moshë të mitur janë qenie të pambrojtura, por plot gjallëri. Vetëm ai që i respekton me të vërtetë nuk ua jep gjërat me detyrim, por “propozon” zgjedhjet e veta dhe silltet në mënyrë të atillë që t'i sigurojë fëmijës zhvillim dhe rritje harmonike e të shëndetshme.

Në faqet që vijojnë do të shohim se cilat janë modelet e ndryshme për ushqimin e fëmijëve.

### *Fëmijët gjithëngrënës*

Në radhët e gjithëngrënësve bëjnë pjesë ata që për shkak të problemeve ekonomike, për t'i rënë shkurt apo për shkak të padijes, hanë gjithçka dhe pranojnë pa kundërshtuar gjithçka që propagandon industria ushqimore. Janë pikërisht këta njerëz që i mbushin trastat plot me kuti, bukë, pako ëmbëlsirash me yndyrë shtazore (janë më të shijshme), me pije të gazuara, gatime të gatshme apo gjysmë të gatshme me një shije artificiale dhe të njëjtë...

Fëmijët e tyre gjithnjë janë ushqyer me ushqime *industriale*, janë mësuar, ashtu si të rriturit, me ushqime pa shije dhe aspak në varësi të sezonit. Në shtëpitë e tyre gjejnë përherë ushqime si me bazë bimore, ashtu dhe shtazore – të ngrira apo të konservuara – lëngje frutash në kuti, ëmbëlsira me shumë kalori, kek të gatshëm, çokollata, karamelle... Ngrënia e vakteve bëhet gjithnjë shpejt e shpejt, para televizorit, “që të humbasin mendjen dhe të hanë pa bërë naze”, duke harruar se ngrënia ngadalë

ndihmon funksionet tretëse dhe shpesh fëmijët nuk dinë se ç'po bëjnë ("Po ha, apo po luaj?"). Në të vërtetë, kjo është rruga më e shkurtër, por edhe më e dëmshme. Këta janë fëmijë që kujtojnë se qumështi prodhohet në fabrikë apo se pulat rriten në supermarket dhe kur të rriten do të bien pre e të ashtuquajturave "sëmundje të qytetërimit".

Por jo të gjithë gjithëngrënësit janë të tillë. Me pak më shumë vëmendje gjatë blerjes së ushqimeve, me një sjellje më të përgjegjshme ndaj vakteve, mund të arrish të hash gjithçka dhe në të njëjtën kohë të ushqehesh në mënyrë të ekuilibruar. Për këtë lypset të blesh ushqime të freskëta, të merresh me gatimin e tyre duke pasur parasysh të pakësosh proteinat shtazore, mishin, ushqimet e paketuara dhe djathin, të shtosh peshkun e freskët dhe ushqimet integrale. Por njëherësh edhe t'u mësosh fëmijëve respektin për ushqimin dhe për atë që e prodhon; t'i çosh ata në fusha që të kuptojnë se nga vjen ajo që hanë çdo ditë.

Vendi ynë është një vend i industrializuar, por ka lindur nga një qytetërim fshatar. Nuk mundemi dhe nuk duhet të harrojmë se rruga drejt shëndetit kalon edhe nëpërmjet dashurisë për tokën, dhe kjo arrihet duke pakësuar përdorimin e ushqimeve të industrializuara dhe ku u jepet përparësi ushqimeve natyrale, pa konservues, ngjyrosës apo shtesa... dhe të pasur me elemente ushqyese të gjalla, aq të dobishme për rritjen.

Natyrisht, s'ka pse i kthehemi bukës me qepë dhe ullinj, por të paktën në vend të kekut të mbushur me krem jepuni fëmijëve një copë bukë me domate apo me marmelatë.

Si përfundim, një vëmendje më e madhe në zgjedhjen e ushqimeve, më shumë kohë dhe kujdes në gatimin e tyre do të bëjnë të mundur që edhe ata që hanë gjithçka të kenë më pak probleme me shëndetin.

### *Fëmijët vegjetarianë*

Edhe vegjetarianët ndahen në disa grupe. Më i përhapuri është ai i vegjetarianëve klasikë; jo ata që thjesht heqin nga përdorimi mishin dhe peshkun, duke vazhduar të përdorin ushqime të përpunuara industrialisht, por ata që, përveçse respektojnë jetën e kafshëve, zgjedhin produktet biologjike dhe biodinamike, njëlloj siç bëjnë edhe gjithëngrënësit më skrupulozë.

Edhe në këtë rast ushqimi duhet të jetë i pasur dhe i larmishëm, por sidomos në përshtatje me zhvillimin harmonik të fëmijëve. Lidhur me këtë janë kryer shumë studime dhe janë përcaktuar parime të qarta.

Si përfundim, nëse fëmijët vegjetarianë ushqehen në mënyrë të ekuilibruar, me ushqime vegjetale të ushqyeshme, të gërshetuara me proteinat shtazore që marrin nga qumështi, djathi, vezët dhe nënproduktet e tyre, fëmija zor se mund të ketë mungesa të aminoacideve thelbësore apo të mikroelementeve, si zinku, hekuri, bakri etj.

### *Fëmijët vegjetalianë ose veganë*

Ka raste kur mënyrat e të ushqyerit mbi bazën e filozofisë së jetës dhe parimeve mjekësore e shkencore lihen pas dore dhe u vihet veshi fjalëve të atyre që s'kanë asnjë lidhje me rrënjët tona kulturore apo që janë larg realitetit ku jetojnë.

E kam fjalën kryesisht për dietën *zen-makrobiotike*. Kjo mund të jetë e pranueshme për një të rritur, por pa dyshim është e rrezikshme për fëmijën, që mund të pësojë vonesa në hedhjen e shtatit dhe në peshë, mund të pësojë anemi, mungesë të vitaminës B-12 dhe rakitizëm.

Një organizëm në rritje ka nevojë për përpjesëtime të caktuara lëndësh ushqyese, që kjo dietë nuk është në gjendje t'ia sigurojë. Edhe sasia e ushqimit që duhet konsumuar sipas kësaj diete është aq e madhe si vëllim, sa që nuk e nxë stomaku i vogël i foshnjës së gjirit. Veç kësaj, nëse do të lexojmë këshillat që japin specialistët veganë në botimet e tyre, pjesa më e madhe janë të papërligjura nga ana praktike dhe shkencore. Ja çfarë lexojmë, fjala vjen: “Ushqejeni me qumësht gjiri fëmijën nga 0 në 2 ditë; jepini gji nga 3 deri 4 herë në 24 orë...”.

Ky rregull bie ndesh me rregullat më elementare të arsyes, pa folur për traditën tashmë të pranuar edhe nga kërkimet shkencore (jepini të pijë sa herë që kërkon). Apo një këshillë tjetër për nënat që kanë pak qumësht: “Hani spageti integrale të gatuar me lëngun e algave *kombu*; fasule *azuki* me alga *iziki*”. Janë ushqime me shije aq të veçanta, sa mezi mund të pranohen.

Ndërsa pas heqjes së gjirit këshillojnë që menjëherë të përdoren drithërat integrale. Përveç orizit, që nuk përmban glutinë, drithërat e tjera mund të shndërrohen në toksikë pikërisht për shkak të pranisë së këtyre proteinave. Disa herë në punën time më është dashur të mundohem shumë për të riekulibruar ushqimin e fëmijëve që kishin përdorur shumë herët drithërat integrale apo për t'i shëruar nga alergjitë, që i preknin sa herë që i hanin.

Ja dhe disa këshilla të tjera:

“Nëse fëmija është shumë i dobët dhe ka vështirësi në tretje, mund t'i përtpyni fillimisht ju drithërat, t'i lini të fermentohen për disa orë derisa të marrin shije të ëmbël dhe pastaj mund t'ia jepni fëmijës. Në këtë mënyrë do të tretet më lehtë nga stomaku i fëmijës, por nuk është e thënë se duhet ta bëni gjithnjë apo për të gjithë fëmijët.”

“Kur filloni t'i jepni drithëra fëmijës suaj, mund të rastisë që të pikasni në jashtëqitje pjesëza të patretura mirë... Mund t'i përtpyni ju paraprakisht drithërat dhe më pas t'ia jepni fëmijës.”

Apo këshilla në rast sëmundjesh:

“Nëse fëmija ka dhembje fyti, jepini piqe me *kuzu* me *kombu* të bërë pluhur...”

“Nëse vuan nga meningjiti, vërinë në kokë një jaki me tofu, vendosini kompresë me xhenxhefil në shtyllën kurrizore dhe kompresë mustarde të verdhë në afërsi të kokës dhe ndërrojani çdo 20 minuta kompresat. Kjo parandalon dëmtimet në tru.”

Siç vërehet nga këta shembuj, jo vetëm në mënyrën e të ushqyerit, por edhe të kurimit të sëmundjeve lihet mënjanë arsyeja dhe ndiqen verbërisht disa parime që marrin kuptim vetëm në një mjedis kulturor të caktuar.

Në Shtetet e Bashkuara të Amerikës dhe në Francë disa prindër janë paditur nga gjykatësit për mbrojtjen e fëmijëve, sepse, pavarësisht se dukej qartë që fëmijët e tyre ishin të sëmurë apo të kequshqyer, ata nuk pranonin t'i kuronin apo thjesht t'ua ndryshonin mënyrën e të ushqyerit. Kjo sjellje u vlerësua si një si abuzim i mirëfilltë me të miturit. Fëmijët rriten në familje dhe pa dyshim që në rritjen e tyre do të ndikojnë zakonet e familjes, po nëse sjellja e prindërve është e dëmshme për ta, duhet treguar guxim dhe pjekuri dhe të ndryshohen këto zakone.