



Co to są naturalne metody wspomaganie odporności?

Naturalne metody wspomaganie odporności dziecka ? to wszystko, co ćwiczy i wzmacnia układ odporności dziecka, a także unikanie tego, co go osłabia. Metody te wykluczają stosowanie środków farmakologicznych, zwłaszcza antybiotyków. Dziś zajmę się wspomaganie odporności za pomocą diety.

Dlaczego mocny przewód pokarmowy to silny układ odpornościowy?

Czy wiesz, że powierzchnia przewodu pokarmowego wynosi tyle, co powierzchnia boiska (300 m kw)? W błonie śluzowej jelit zanurzone jest ok. 70-80% naszego układu odpornościowego, czyli tkanka limfatyczna związana z błoną. Nie bez znaczenia jest również mikroflora przewodu pokarmowego, czyli drobnoustroje, które naturalnie zasiedlają przewód pokarmowy. Gdy równowaga zasadowo-kwasowa jest zaburzona (np. przez nadmiar cukru czy mięsa w diecie), zmienia się środowisko i powstają warunki do rozwoju drobnoustrojów chorobotwórczych (bakterie, wirusy). Zabójcza (dosłownie) dla mikroflory człowieka jest kuracja antybiotykowa. Nie sięgajmy po antybiotyki, gdy nie wyczerpaliśmy innych metod leczenia. Antybiotykoterapia tak osłabia odporność, że mały czy duży człowiek łatwiej zapada na infekcje. I koło się zamyka.

Dlaczego sprawność układu pokarmowego jest ważna?

Układ pokarmowy pozyskuje energię i substancje odżywcze z pokarmu i przekształca je w substancje odżywcze ciała. Szczególnie ważną rolę w zachowaniu zdrowia odgrywają śledziona i żołądek. Dla fizycznego i psychicznego rozwoju dziecka jest najważniejsze, by pozyskać wystarczającą ilość energii z pożywienia. Z drugiej strony proces trawienia powinien zużywać jak najmniej energii, ponieważ układ trawienny dziecka dopiero się rozwija i nie zdążył jeszcze w pełni wykształcić funkcji trawiennych. Dlatego tak ważne jest zharmonizowane odżywianie zarówno u dzieci jak i u dorosłych. Jeśli jedzenie jest: zakwaszające (słodcyce, mięso, produkty mączne) i/lub wychładzające (nabiał, owoce, zwłaszcza tropikalne, zimne napoje); osłabiamy nie tylko przewód pokarmowy, ale też odpornościowy.

Przemysł kontra natura

Sztuczne mleka w proszku, mleko krowie, cukier, biała mąka, słodczy, fast-food; generalnie [żywność wysokoprzetworzona](#)

i zawierająca chemiczne dodatki ? to elementy powodujące spadek odporności. Łatwo wprowadzić zmiany w diecie rodziny, posługując się

[listą zdrowych zamienników](#)

. ?Naturalnym szczepieniem? jest zrównoważona naturalna dieta, pozbawiona składników przetworzonych i chemicznych. Pierwszą zasadą rodziców powinno być: ?Nie wierzyć ślepo w reklamy?.

Odżywianie a zdrowie

Nawet drobne błędy w odżywianiu mogą prowadzić do poważnych dolegliwości. Termicznie zimne pokarmy bardzo osłabiają pracę śledziony i żołądka, obniżając tym samym znacznie odporność i zwiększając podatność na infekcje. Produkty zakwaszające rujną naturalne środowisko drobnoustrojów, czyli mikroflorę przewodu pokarmowego.

Nabiał ? biały i zimny

Produkty mleczne: takie jak mleko, jogurt, ser itd., zwłaszcza gdy towarzyszą im wychładzające owoce, takie jak banany i cytrusy, są główną przyczyną powstawania tzw. wilgoci, która jest odpowiedzialna za wszelkiego rodzaju stany zapalne zatok, gardła, ucha, oskrzeli i płuc, podatność na infekcje, astmę i nadwagę. Biorąc pod uwagę termikę nabiału, warto ograniczyć jego podaż w okresie jesienno-zimowym. Natomiast ugotowane zboża, orzechy i ziarna są źródłem dobrze przyswajalnego pożywienia. Łatwo sprawdzić różnice w samopoczuciu: po zjedzeniu owocowego jogurtu z muesli, a jaglanki z gruszką i kardamonem . [Sprawdź inne propozycje na zdrowe śniadania dla dzieci](#)

Sól i konserwanty

Większość serów, kiełbasa, szynka, gotowe sosy, kostki rosołowe, vegeta, ketchup, chipsy obniżają poziom energii oraz wysuszają soki i krew dziecka. Psują delikatny zmysł smaku dzieci, w skutek czego, dziecko nie chce jeść zbóż i warzyw, natomiast woli produkty przetworzone technologicznie, ze sztucznie wzbogaconym smakiem. Z mojego doświadczenia wynika, że im więcej soli w diecie dzieci, tym mają większe łaknienie na słodczy.

Cukier i słodczy ? potrzeba organizmu czy zachcianka?

Ponieważ dzieci cały czas rosną, potrzebują szczególnie dużo energii, ochota na coś słodkiego jest u nich naturalna. Ciało domaga się w ten sposób tego, co jest mu potrzebne. Kiedy jednak zamiast karmić dzieci słodkimi warzywami, zbożami i owocami, dajemy im cukier, duże ilości miodu i słodczy, nie zaspakajamy ich prawdziwych potrzeb. Cukier i słodczy, lody, wszystkie napoje schłodzone, soki owocowe i owoce południowe mają wychładzające działanie i niszczą śledzionę i żołądek, a także są przyczyną gromadzenia się wilgoci. Dodatkowo cukier podrażnia układ nerwowy i powoduje zużycie ważnych dla organizmu witamin i soli mineralnych. Przyspiesza spadek poziomu energii, mimo, że pierwszym wrażeniem po zjedzeniu czegoś słodkiego jest pobudzenie i poprawa nastroju. Ponadto dzieci często uzależniają się od słodczy. [Dlaczego słodczy są takie ważne?](#)

Mamo, pić mi się chce

Najlepszym napojem dla dziecka jest ciepła przegotowana woda, niesłodzony kompot lub słaba herbata ziołowa np. rumianek, koper włoski, lipa. Świeże soki owocowe bardzo wychładzają organizm, szczególnie śledzionę i żołądek - tak ważne dla zdrowia. Osłabiają odporność i wcale nie dostarczają, wbrew ogólnej opinii, witamin organizmowi. Dodatkowo, gotowe napoje są najczęściej bardzo mocno słodzone

Biała ? rafinowana ? oczyszczona mąka

Produkty z białej mąki - pieczywo, makaron czy pizza nie zawierają żadnych substancji mineralnych i witamin, są pozbawione błonnika. Kupowanie tych produktów opłaca się tylko przemysłowi spożywcemu; na pewno nie rodzicom. Najczęstszym błędem w karmieniu dzieci, jest nadmiar białego chleba, naleśników i makaronu z białej mąki. Podawanie ich dzieciom, tylko dlatego, że to lubią, nie zdejmuje z rodziców odpowiedzialności za zdrowie dzieci. [Przeczytaj publikacje w projekcie Zdrowy Przedszkolak.](#)

Kilka słów na koniec

Podsumowując, najważniejsza w budowaniu odporności jest zdrowa, naturalna, zrównoważona dieta. Karmiąc dzieci wysoko przetworzoną żywnością, tracimy szansę na zaszczepienie im zasad zdrowego odżywiania. Dzieci uczą się od rodziców, dlatego ich dieta powinna świecić przykładem. Odżywianie jest sztuką, której można się nauczyć - zapraszam do lektury artykułów.

Autor: Katarzyna Rudnicka