

Otroci

MORAJO BITI ZDRAVO BOLNI!



Mame in bodoče mame morajo razumeti, kako deluje telo otroka, kakšni fiziološki procesi se odvijajo v njem, kako deluje otrokov imunski sistem, da bi lahko otroku učinkovito pomagale.

Erika Brajnik, naturopatinja in članica evropskega naturopatskega združenja Reformed aisbl.

O DOJENJU

Že Edvard Bach je rekel, da vsaka bolezen predstavlja klic duše na pomoč. Prvotna skrb vsake ženske bi morala biti ta, da poskusi roditi naravno, vaginalno. Drugi korak je ta, da doji, sama produkcija mleka pa je odvisna od volje: "Jaz hočem dojiti, jaz bom dojila!" Dejansko je vsaki samici na svetu naravno dano, da doji svoje mladiče, samo mi ljudje smo si proces preveč zapletli, ker preveč pametujemo. Obiski, sterilnost, strah, stres so glavni vzroki, da se produkcija mleka ustavi ali do nje niti ne pride. Naturopatsko gledano naj bi obdobje dojenja sovpadalo z obdobjem otrokovega bivanja v trebuhu, torej 9 mesecev.

IMUNSKI SISTEM IN NJEGOVA INTELIGENCA

Imunski sistem otroka se začne graditi takoj ob rojstvu. Skozi vaginalni ka-

nal otrok prejme od mame prve dobre bakterije, ki naselijo črevesje; le-to je ob porodu tenka ravna cevka, ki se šele začneja oblikovati v vse predele črevesja. Posledično dojenčki pogosto trpijo zaradi krčev, saj je njihovo črevesje šele v nastajanju. Prve dobre bakterije, ki so po večini bifidobakterije, so prve, ki naselijo črevesje novorojenčka. Znanstveno je dokazano, da imajo otroci, ki niso rojeni skozi vaginalni kanal, v črevesju druge populacije bakterij, clostride in streptokoke, ki niso sposobni pravilno krepiti imunskega sistema novorojenčka.

Imunski sistem novorojenčka se nato krepi z dojenjem. Z bakteriološkega vidika je materino mleko neoporečno in nudi dojenčku vse, kar potrebuje, da ne zboli. Zato je zelo pomembno, da mati doji. Verjetno ste že opazili pogost pojav, da so otroci, hranjeni z umetnim mlekom, pogosto zaprti, kar je poka-

zatelj, da se otrokov imunski sistem ne gradi oz. ne razvija pravilno.

Več kot polovica, kar 60 % celic imunskega sistema je v črevesju, ki je zelo pomemben organ – če deluje pravilno in so v njem dobre bakterije, ki krepijo naše telo, odvajamo blato en- ali večkrat dnevno. Če pa so v črevesju slabe – patogene bakterije, je naš imunski sistem šibek, kar se navzven kaže tako, da smo zaprti ali imamo diarejo ali celo sluz in kri na blatu.

Opazovanje, koliko blata in kako novorojenček odvaja, je zelo pomembno, saj nam že to pove, ali je njegov imunski sistem zdrav oziroma se pravilno gradi. Obstaja imunska inteligenca in obstaja imunski spomin. Zavedati se moramo, da je naše telo inteligentno, da so naše celice inteligentne, in to bolj, kot si mi lahko mislimo.

Ko otrok odrasča, se nauči pisati, bra-

ti, seštevati in kot uri možgane, tako se tudi celice njegovega imunskega sistema urijo in krepijo. Imunski sistem otroka se uči z boleznijo, ki pa mora biti 'zdrava' – mora biti postopna in toliko težka, da jo njegov imunski sistem lahko premaga, ne preveč ne premalo. Naloge morajo biti postopne in ravno prave. Seveda mora naloge opraviti telo samo in ne antibiotik, v nasprotnem primeru se telo ne bo ničesar naučilo, imunskega spomina ne bo in imunska inteligenca ne bo zrasla. Enako se zgodi pri otroku, če prejme domačo nalogo in jo doma starši rešijo namesto njega, otrok se ne bo naučil ničesar.

Z antropozofskega vidika obstajajo viroze in druge, predvsem otroške bolezni, ki jih ne utegnejo zatreti niti s cepivi. Te bolezni so nastale prav zaradi tega, da bi se otrok nečesa naučil in zrasel. Bolezen predstavlja stisko, nelagodje, bridko izkušnjo, ki služi otroku, da raste. Takrat je lepo, da cela družina prisluhne otrokovi bolezenski izkušnji in da se iz tega nekaj nauči. Bolezen predstavlja priložnost, da se družina zbere skupaj, si prisluhne, pomaga in deli izkušnjo, ki celo družino povezuje.



GRLO IN ŽRELNICA

Ob tem bi omenila še žrelnico. Ko se otrok rodi, se pljuča in črevesje v telesu šele formirata, prvi sedež otrokove imunosti je takrat v grlu, in sicer v žrelnici. Tja se usedejo prve celice naravne ubijalke, ki branijo telo pred tujki, vse dokler se ne oblikuje črevesje, kjer je glavni sedež imunskega sistema, to je približno do 11. leta starosti.

Zato se tako pogosto zgodi, da imajo majhni otroci vneto grlo in žrelnico, saj je tam sedež njihovega primarnega imunskega sistema, ki se v primeru napada virusov in bakterij odebeli, nabrekne (tam so aktivne celice imunskega sistema). V tem primeru je nesmiselno ta del odstraniti, saj pustimo otroka nekako bosih nog, brez zaščite. V primeru zadebeljene žrelnice je smiselno okrepiti imunski sistem z dobrimi bakterijami (bifidobakterijami), ki bodo okrepile imunski sistem in tako hitro upihnile vnetje v telesu.

MRZLI IN VLAŽNI PREDELI

Drugi pomemben pokazatelj, ki ga mora vsaka mama upoštevati pri opazovanju svojega otroka, je ta, da opazuje, kje otrok izgublja energijo. Pri tem velja pravilo, da so tisti predeli telesa, kjer izgublamo energijo, mrzli ali celo še slabše – mrzli in vlažni.

Vse raste v toplem, še paradižnik potrebuje za svojo rast toploto. Enako je z našimi otroki. Zato ne upoštevajmo mode oblačenja, zavijmo svoje otroke, da bodo topli, da bodo stopala, rokice in nosek topli. Pogosto mame, ki pridejo do mene, potožijo, da ima njihov otrok vedno mrzle noge, kar pa je nedopustljivo.

Otrok tako izgublja energijo, in to predvsem energijo ledvic. S tem izgublja samozavest! Če ima otrok mrzla stopala, mu nadenimo volnene nogavice. Samo volna ima grelno moč, še posebej v zimskem času. Otrokova stopala morajo biti vedno topla!

Zelo pogosto se tudi zgodi, da se veliko otrok znoji med spanjem ter imajo mokro glavo, pa tudi hrbet. V tem primeru je dobro, da mama, takoj ko otrok zaspi, potipa predel hrbta med lopaticami; če je ta del hladen in celo vlažen, je to slab znak pomanjkanja energije pljuč. Otroci z bronhitisom, kašljem, pljučnico, astmo imajo ta del vlažen in hladen, ko zaspijo. Najučinkovitejša terapija, ki ta del telesa krepi, ga segreje in razvlaži, je vsekakor mokša (moxa) terapija. Izvaja jo lahko vsaka mama.

Otroci so naše bogastvo. Zrastejo tako ali drugače. Če jih bomo znali opazovati med odraščanjem in bomo pravilno spodbujali njihov imunski sistem, bodo krepki, samozavestni, močni in psihično stabilni, saj stanje duha izhaja iz fizičnega telesa in obratno.

Naloga naturopata je, da uči človeka, kako lahko pomaga sebi in bližnjemu. Kaj mora opazovati, da krepi telo, kako naj postopa, da ne izgublja energije, kako naj se vede, da bo srečen. Da ne bo živel v strahu, negotovosti in zmedbi, kajti to so sinonimi za bolezen. Bolezen je stanje, ko nimamo nadzora nad svojim telesom, nabira se počasi in neslišno skozi leta in nato nenadoma na lepem plane na dan.

Stanje bolezeni moramo preprečiti oziroma zatreti v kali. Ko vidimo, da se pripravlja 'teren' za telesno šibkost in potencialno bolezensko stanje, moramo to čim prej odpraviti, tako do bolezni ne bo nikdar prišlo. In naš otrok bo leto za letom močnejši.

Trije naturopatski koraki za zdravega otroka:

1. Otrok naj vsak večer zaužije pet kosov nezabeljene zelenjave, sestavite mu jih v obliko simpatičnega obrazka.
2. Otrok naj vsako jutro užije bogat sladek zajtrk (sladkarije samo dopoldan).
3. Otrok naj vsak dan uživa sadje (raje dopoldan).

Iščimo zdravje in ne bolezni! **S**