

Naturopatska krepitev imunskega



Erika Brajnik, naturopatinja (www.saeka.si)

Preprosti nasveti za mamice, ki želijo, da bi bili njihovi otroci zdravi.

Imunski sistem novorojenčka se 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 pokazatelj, da se otrokov imunski sistem ne gradi oziroma ne razvija pravilno. Več kot polovica, kar 60 % celic imunskega sistema se nahaja v črevesju, ki je zelo pomemben organ – če deluje pravilno in so v njem dobre bakterije, ki krepijo naše telo, odvajamo blato enkrat ali večkrat dnevno. Če se pa v črevesju nahajajo slabe – patogene bakterije, pomeni, da je naš imunski sistem šibak, 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.

Imunska inteligenca in imunski spomin

Obstajata imunska inteligenca in obstaja imunski spomin. Zavedati se moramo, da je naše telo inteligentno, da so naše celice inteligentne, in to bolj, kot si lahko mislimo. Ko otrok odrasča, se nauči pisati, brati, seštevati in kot si 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 pravšnje. 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 kot pri otroku, ki prejme domačo nalogo in jo doma namesto njega rešijo starši. Takšen otrok se ne bo naučil ničesar.

Iz antropozofskega vidika predstavlja bolezen 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.

Že Edvard Bach pravi, da vsaka bolezen predstavlja klic duše na pomoč.



Pomen dojenja in žrelnice

Prvotna skrb vsake mame bi morala biti ta, da poizkusi 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.

Ob tem bi omenila še vlogo žrelnice. Ko se otrok rodi, se pljuča in črevesje v telesu šele formirata, prvi sedež otrokove imunosti se takrat nahaja v grlu, in sicer po večini v žrelnici. Tja se usedejo prve celice naravne ubijalke, ki branijo telo pred tujki, vse dokler se črevesje, kjer je glavni sedež imunskega sistema, ne formira, to je približno do enajstega leta starosti. Zato se tako pogosto zgodi, da imajo majhni otroci vneto grlo in žrelnico, saj se tam nahaja sedež njihovega primarnega imunskega sistema. Ta se v primeru napada virusov in bakterij odebeli, nabrekne (tam se nahajajo aktivne celice imunskega sistema). V tem primeru je nesmiselno ta del odstraniti (razen, če tega ne predlaga zdravnik), saj pustimo otroka nekako bosih nog, brez zaščite. V primeru zadebeljene žrelnice je smiselno okrepiti imunski sistem z dobrimi bakterijami (bifidobakterijami). Te bodo namreč okrepile imunski sistem in tako hitro upihnile vnetje v telesu.

Telo mora biti zmeraj toplo

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.

ja sistema otrok

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 k meni, potožijo, da ima njihov otrok vedno mrzle noge, kar pa je nedopustljivo. Otrok na takšen način 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!

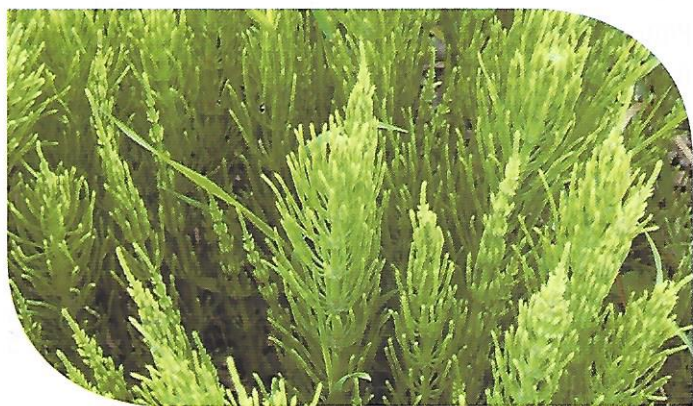
Zelo pogosto se tudi zgodi, da se otroci med spanjem znojijo ter imajo mokro glavo in hrbet. V tem primeru je dobro, da mama, takoj ko otrok zaspi, potipa predel hrbta med lopaticami; če je ta del hladen in celo vlažen, je to znak pomanjkanja energije pljuč. Otroci z bronhitisom, kašljem, pljučnico, 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.

Kako pomagati imunskemu sistemu

Otroci so naše bogastvo. Zrastejo na vsak način, 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 zmedu, 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 bolezni 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 tako leto za letom močnejši.



Zelišče za krepitev ledvenega predela je preslica. Dajte pol litra močnega presličnega čaja v kad, otrok naj ima toplo vodo do prsi in naj se v njej kopa vsaj 20 minut. Po nekaj kopelih boste opazili, da bo v otrokovo telo prišlo več toplote in da ne bo več tako zmrzljiv.

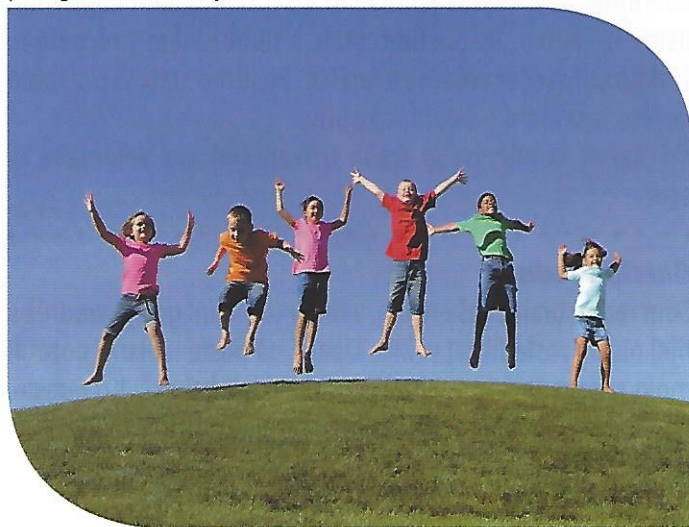
Drugo nepogrešljivo pomoč pri uravnavanju vseh težav s sluzjo v telesu predstavlja mokša (moxa), zelišče, ki po stari kitajski medicini pozdravi 100 bolezni.

Ko otrok kašlja, ima zamašen nos, ga boli grlo in ušesa, je priporočljivo otroka moxati, in sicer na hrbtu, na predelu med lopaticami in to zvečer, ko je zaspal, in skozi majico. To počnemo 20 minut. Veliko ljudi se pritožuje, da je to preveč dolgotrajno, moj odgovor pa je, da ne smete gledati na uro, ampak morate opazovati svojega otroka – je hrbet vlažen in mrzel ali je že vroč? Ko bo vroč in suh, tudi kašlja več ne bo.

Tretja stvar, ki absolutno ne sme manjkati v domači lekarni vsake mamice, so probiotiki, ki krepijo imunski sistem, odpravljajo vnetja, tudi zadebeljeno žrelnico.

Določeni sevi probiotikov krepijo Ig A, ki so za otrokovo imunost nepogrešljive, celo spodbujajo rastni hormon.

Otrok prejme prve dobre bakterije od matere skozi vaginalni kanal; le-te se naselijo v žrelnici in črevesju, kjer dajejo otroku prvo zaščito, mu nudijo prvo pregrado – vojsko, ki se bori proti patogenim bakterijam in virusom.



Probiotike otroku dajemo, da odpravimo prehlad ali virusno obolenje, istočasno pa krepimo tudi otrokov imunski sistem, ki bo močnejši, saj se na šibko telo vse prime, na močnega pa nič. Otrok bo vedno krepkejši ter vedno bolj zdrav in odporen. In kako lahko pri otroku vzdržujemo in hranimo dobre bakterije v telesu in s tem zdravje, ne da bi bili odvisni od probiotikov? Tako da uživamo za večerjo zelenjavo, proteine in ne ogljikovih hidratov.

Pa še primer otroškega naturopatskega jedilnika

- Zajtrk do 9. ure zjutraj: palačinke iz polnozrnate pirine moke.
- Dopoldanska malica: sveže sadje ali piškoti ali naravni sladoled (poleti).
- Kosilo do 13.30 ure: polnozrnate testenine z mesom in neobeljena solata (toliko listov/kosov kolikor ima otrok kolikor let).
- Popoldanska malica do 15.30 ure: polpeti ali panirano meso.
- Večerja do 19.30 ure: meso in grah ali riba in grah.

Bomboni samo v dopoldanskem času!

Za naturopastki nasvet glede težav vašega otroka pa lahko pišite na info@saeka.si.

Iščimo zdravje!