

Otrokov imunski sistem



Erika Brajnik je prva slovenska naturopatinja in avtorica knjig Probiotiki, imunski sistem in rak ter Naturopatski priročnik za samopomoč. Pred tremi leti je ustanovila Naturopatsko šolo SAEKA, ki je ena od zgolj desetih šol na svetu, za katero odličnost jamči Svetovna naturopatska federacija (WNF). Triletni program poteka po en konec tedna v mesecu v M hotelu v Šiški. Brajnikova je tudi predsednica Združenja naturopatov Slovenije in predstavnica za Evropo v izvršnem odboru WNF. Za nasvet ji lahko pišete na info@saeka.si ali obiščete spletno stran www.saeka.si.

»Zdravje se v obdobju odraščanja najbolj razvije z vajo, to je z boleznijo,« pravi naturopatinja Erika Brajnik. »Če mamice in bodoče mamice ne razumejo, kako deluje otrokov imunski sistem, svojemu malčku ne bodo mogle učinkovito pomagati, ko bo zbolel. Odpornost se krepi z boleznijo oziroma s tem, da jo otrok preboli zdravo, postopoma, in ne s pomočjo antibiotikov. Skratka, otrok mora biti najprej bolan, če hoče biti zdrav.«

Opozarjate, da mora biti prva skrb vsake bodoče mame, da poskusi roditi naravno, vaginalno. Zakaj?

Erika Brajnik: Vaginalni porod je nujen, saj takrat mama otroku preda veliko bifidobakterij, ki so novorojenčkova prva imunološka zaščita. Medtem ko imajo otroci, rojeni s carskim rezom, povsem druge bakterije, na primer clostride in streptokoke, kar izrazito poveča možnost nastanka atipičnega dermatitisa, ekcemov, alergij in astme. Čeprav se ženske bojijo poroda, je to najbolj naravna stvar na svetu. Moramo se le prepustiti naravi, prisluhniti sebi, otroku in porod je mimo! Danes veliko zapletov nastane prav zaradi tega, ker porodnica posluša druge namesto samo sebe.

Drugi korak za zagotavljanje otrokove odpornosti pa je dojenje. Kako lahko nosečnica poskrbi, da bo imela pozneje dovolj mleka?

Erika Brajnik: Ni res, da mora nosečnica jesti za dva, le zaužiti mora dovolj hranilnih snovi za dva. Večini primanjkuje bakra, železa in cinka, ki je nujen za pravilen razvoj otrokovih genitalij. Zato se je treba izogibati sladkorju in uživati veliko sveže zelenjave, pripravljene v sopari ali juhi. Predvsem pa se mora nosečnica izogibati pitju mleka, saj nikakor ne drži, da ne bo imela svojega mleka, če ne bo pila kravjega. Ker je produkcija mleka najbolj odvisna od njene volje, se mora preprosto odločiti, da hoče dojiti in da bo dojila. Po porodu potrebuje le dovolj počitka, dobro in kakovostno hrano, veliko železa ter magnezija, pa bo imela zadosti mleka. Poznejša količina mleka je odvisna od povpraševanja, in sicer kolikokrat otroka pristavljamo na prsi. Zato je med celotno nosečnost in dojenjem priporočljiva integracija železa in magnezija, skupaj s folno kislino.

Zakaj je dojenje tako pomembno?

Erika Brajnik: Če otrok ni dojen, je zaradi umetne-

se uči z boleznijo

Naturopatinja
Erika Brajnik
svetuje mamicam,
kako poskrbeti
za otrokovo
odpornost



39 stopinj Celzija, ki pa izzveni v dnevu ali dveh. Akutno bolezensko stanje je pravzaprav dobro, saj pomeni, da ima telo veliko energije za boj proti bolezni, zato reagira z vročino, herpesom, ekcemom ipd. Takrat je najbolje, da otroku dajemo dobre bakterije, ki krepijo njegov imunski sistem. Zagotoviti mu moramo tudi dovolj vitaminov in mineralov v sadju in zelenjavi ter maščobne kisline omega 3, ki so ključne pri rasti.

Kaj se zgodi, če akutnemu stanju ne prisluhnemo?

Erika Brajnik: Čež čas nastopi kronično stanje, na primer alergija ali astma, kar je veliko bolj problematično, saj ima telo takrat premalo energije, da bi sploh reagiralo. Otrokov imunski sistem se uči z boleznijo, ki pa mora biti zdrava, postopna in toliko težka, da jo lahko premaga – ne preveč in ne premalo. Naloge mora opraviti otrokovo telo samo, in ne antibiotik. Zdravljenje z antibiotiki je podobno, kot če starši namesto otroka napišejo domačo nalogo. Posledica je, da se otrok ne nauči lekcije.

Na kaj še opozarjate mame, ki si želijo, da bi bil njihov otrok zdrav?

Erika Brajnik: Mame, ki pridejo do mene, pogosto tožijo, da ima njihov otrok vedno mrzle noge, kar pa je nedopustno. Otroku na takšen način izgublja energijo, in to predvsem energijo ledvic, s tem pa izgublja tudi samozavest. Zato mora vsaka mama redno opazovati, kje otrok izgublja energijo. Pri tem velja pravilo, da so tisti predeli telesa, kjer izgublja energijo, mrzli ali še slabše mrzli in vlažni. Vse bolje raste na toplem, tudi naši otroci. Ne upoštevajmo mode oblačenja, zavijmo naše otroke, da bodo topli, da bodo stopala, rokice in nasek topli! Če ima otrok mrzla stopala, mu nadenimo volnene nogavice. Samo volna ima grelno moč, še posebno v zimskem času. Otrokova stopala morajo biti vedno topla!

Kaj pa, če se otrok med spanjem znoji?

Erika Brajnik: To se dogaja zelo pogosto; predvsem ima otrok v tem primeru mokro glavo in hrbet. Dobro je, da mama takoj, ko otrok zaspi, potipa predel hrbtna med lopaticami; če je hladen in celo vlažen, je to slab znak pomanjkanja energije pljuč. Pomeni nevarnost za bolezni, kot so bronhitis, kašelj, pljučnica ali astma. Najučinkovitejša terapija, ki ta del telesa krepi, ga segreje in razvlaži, je vsekakor mokša (moxa). Izvaja jo lahko vsaka mama.

Alja Tasi

ga mleka bolj zaprt, kar zavira razvoj imunskega spomina in imunske inteligence. Kot vemo, je kar 60 odstotkov celic imunskega sistema v črevesju, torej je črevesje sedež našega zdravja. Količina blata je odvisna od delovanja bakterij, in ne od količine zaužite hrane. Aktivnejše ko so bakterije, več blata proizvajamo in bolj smo zdravi, zato dojenčki toliko kakajo.

Zakaj imajo majhni otroci pogosto vneto grlo in žrelnico?

Erika Brajnik: Ko se otrok rodi, se pljuča in črevesje v telesu šele oblikujeta. 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 črevesje, kjer je glavni sedež imunskega sistema, ne oblikuje, to je približno do 11. leta starosti. Žrelnica se pri napadu virusov in bakterij odebeli in nabrekne zato, ker so tam aktivne celice imunskega sistema.

Je zadebeljeno žrelnico treba odstraniti?

Erika Brajnik: Ne, razen če zdravnik tako ne predlaga, saj pustimo otroka nekako bosih nog, brez zaščite. Bolj smiselno je imunski sistem okrepiti z dobrimi bakterijami, to je z bifidobakterijami, ki bodo hitro upihnille vnetje v telesu.

Kako se razvijeta imunski spomin in inteligenca?

Erika Brajnik: Z vajo, ali bolje – z boleznijo. Če je mama v prezaposlena, najraje vidi, da otrok popije tableto, je takoj brez vročine in gre čez dva dni spet v vrtec. Vendar se tako razmišljanje dolgoročno ne obrestuje, saj bo takšnih kratkotrajnih bolezni vedno več, otrok bo zaužil vedno več antibiotikov in njegov imunski spomin se ne bo razvil pravilno.

Kako naj mama ravna, ko otrok zboli?

Erika Brajnik: Predvsem mora prisluhniti otroku. Otroci imajo pogosto zelo visoko vročino, tudi



SAEKA
Naturopatski center Erike Brajnik