

Naturopatska domača lekarna za krepitev otrok

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



Erika Brajnik,
naturopatinja
www.saeka.si

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 imajo otroci, hranjeni z umetnim mlekom, pogosto težave z zaprtjem, kar je pokazatelj, 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 enkrat ali večkrat dnevno. Če pa so v črevesju slabe (patogene) bakterije, pomeni, da je naš imunski sistem šibak, kar se navzven kaže tako, da imamo težave z zaprtjem ali drisko ali celo sluz in kri na blatu.

Opazovanje, koliko blata in kako novorojenček odvaža, 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 lahko mislimo.

Ko otrok odrasča, se nauči pisati, brati, 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 predstavlja bolezen stisko, nelagodje, bridko izkušnjo, ki služi otroku, da raste. Takrat je lepo, da vsa družina prisluhne otrokovi bolezenski izkušnji in da se iz tega nekaj nauči.

KLIC DUŠE NA POMOČ

Bolezen predstavlja priložnost, da se družina zbere skupaj, si prisluhne, pomaga in deli izkušnjo, ki vso družino povezuje. Že Edvard Bach pravi, da vsaka bolezen predstavlja klic duše na pomoč.

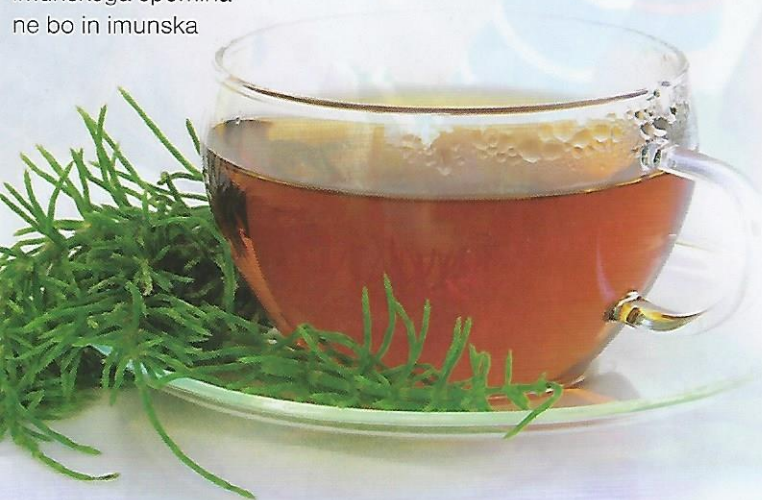
Prvotna skrb vsake mame bi morala biti ta, da poskusi roditi naravno, vaginalno. Drugi korak je ta, da doji, sama produkcija mleka pa je odvisna od volje: »Jaz hočem dojiti, jaz bom dojila!«

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

trebuhi, torej 9 mesecev. Ob tem bi omenila še vlogo žrelnice. Ko se otrok rodi, se pljuča in črevesje v telesu šele oblikujejo, prvi sedež otrokove imunosti je takrat 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 oblikuje, to je približno do 11. leta starosti.

Zato se tako pogosto zgodi, da imajo majhni otroci vneto grlo in žrelnico, saj se tam nahaja 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 (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), ki bodo okrepile imunski sistem in tako hitro upihnale vnetje v telesu. 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 nasek 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!

KJE IZGUBLJA ENERGIJO?

Zelo pogosto se tudi zgodi, da se veliko otrok znoji med spanjem 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 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 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 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 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 da bo bolezen ne bo nikdar prišlo. In naš otrok bo leto za letom močnejši.

Mame bi morale znati pravilno opazovati svoje otroke in dojenčke. Prvo, kar moramo znati pri otroku opazovati, je, kje izgublja energijo. Če ima otrok mrzla stopala, roke, nos, pomeni, da izgublja energijo na področju ledvic. V primeru mrzlih nog in rok moramo otroka obleči pravilno in ne zgolj po modi – največjo grelno moč ima volna.

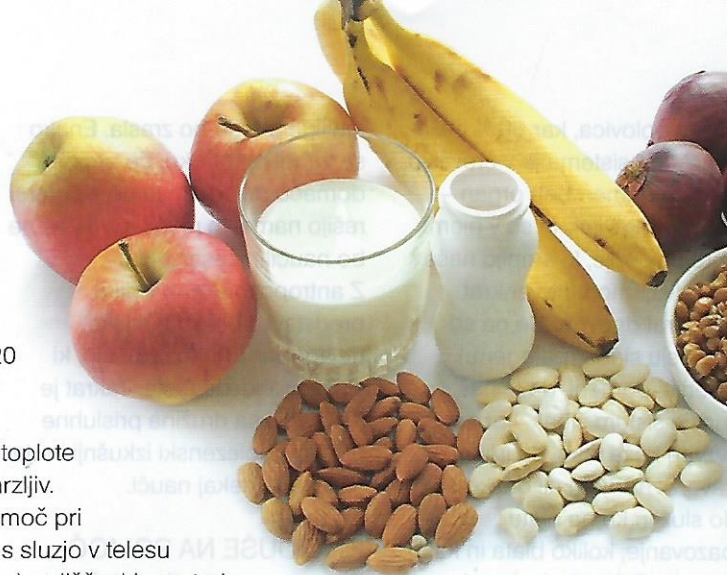
Zelišče za krepitev ledvenega predela je preslica. Dajte pol litra močnega presličnega čaja v kad, otrok naj ima toplo vodo do prsi in naj se v njej kopa vsaj 20 minut. Po nekaj kopelih boste opazili, da bo v otrokovo telo prišlo več toplote in da ne bo več tako zmrzljiv.

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 bolijo grlo in ušesa, je priporočljivo otroka mokšati, in sicer na hrbtu, na predelu med lopaticami, zvečer, ko je zaspal, in skozi majico za 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 zagotovo ne sme manjkati v domači lekarni vsake mamice, so probiotiki, ki krepijo imunski sistem, odpravljajo vnetja, tudi zadebeljeno žrelnico, saj krepijo imunski sistem, ki ima pri otroku svoj sedež v žrelnici, otrokovo črevesje je namreč šele v fazi oblikovanja (do 13. leta).

Določeni sevi



probiotikov krepijo IgA, ki je za otrokovo imunost nepogrešljiv, celo spodbuja 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 krepijo tudi otrokov imunski sistem, ki bo močnejši, saj se na šibko telo vse prime, na močno pa nič. Otrok bo vedno krepkejši te 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, beljakovine in ne ogljikovih hidratov.

