

Sonce, zdrava hrana in čista voda

Preprosti recepti za zdravega šolarja

Tekst: K. B.

Poleti zaradi sonca, morja, obilo sadja in zelenjave naši otroci prekipevajo od energije in brezskrbnosti ter tako dobijo večino vsega, kar potrebujejo za zdravje. A kako to zadržati, ko bodo prišli hladnejši meseci in bodo ponovno svarili pred okužbami, še posebej s koronavirusom? Vprašali smo različne strokovnjake.



20 minut sonca na dan!

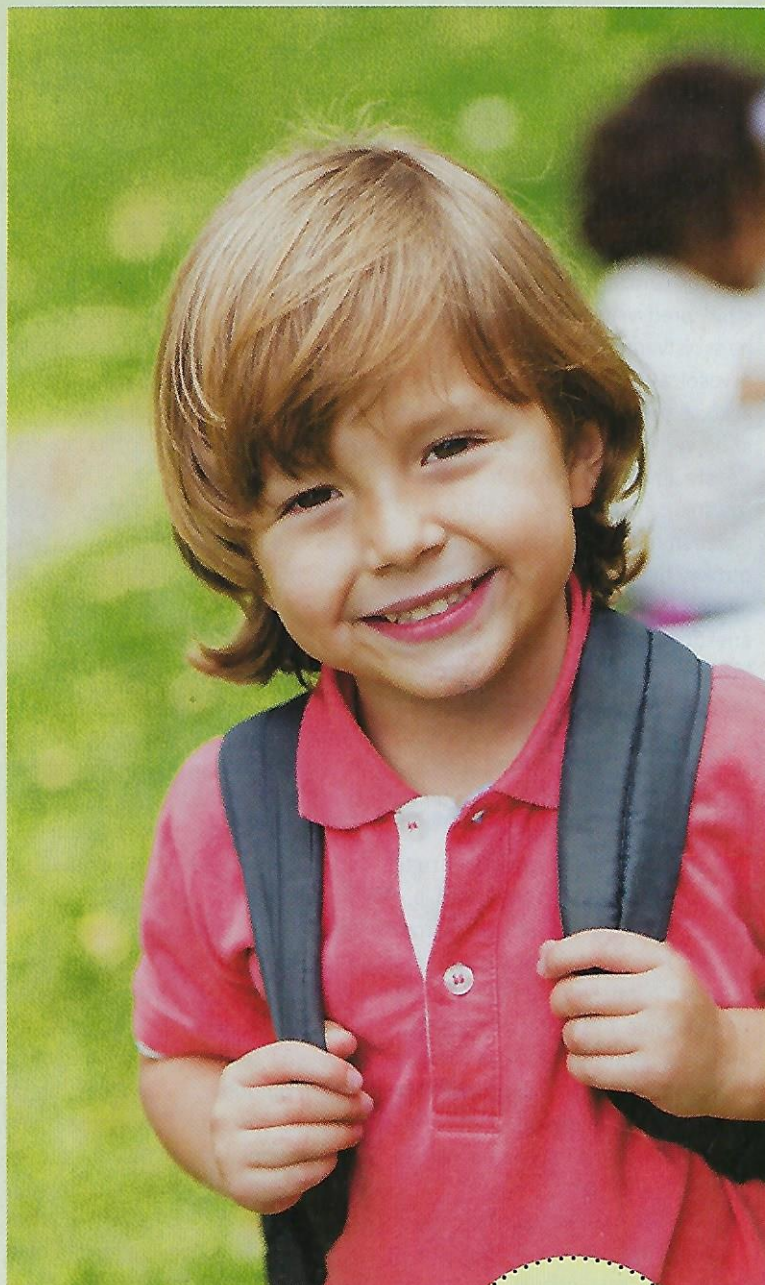
Erika Brajnik, naturopatinja:

»Otrokov imunski sistem se gradi do 11. leta. Pomembno je, da se v tem času vrstijo akutna obolenja, ne pa kronična. Odlična podpora za otrokov imunski sistem je vitamin C, pa ne v tableti, en kivi na dan bo zadostoval kar vso zimo. Za rast kosti in mišic so pomembne maščobe omega-3

- ni naključje, da so nekoč dajali rahitičnim otrokom ribje olje. Laneno seme vsak dan in ena ribica trikrat na teden bosta zadostovala za zadosten odmerek maščob omega 3 čez zimo. Tudi vitamin D je močan imunostimulans - 20 minut sonca na dan zadovolji dnevno telesno potrebo po tem vitaminu. Kot vemo, je imunski sistem otroka in vseh nas v črevesju, zato bi bilo dobro omejiti sladkarije, saj so odlična hrana za kandido in druge parazite prebavnega trakta. Starši, pozor! Zdrava večerja za otroka mora vsebovati zdravo zelenjavo - zelje (tudi jota!) in stročnice, ki uravnavajo hormone, ker so polne cinka in bakra.

»Starši, pozor! Zdrava večerja za otroka mora vsebovati zdravo zelenjavo in stročnice.«

Cink se veže s progesteronom in baker z estrogenom, zato je dober tudi v borbi proti mozoljem. Cink je tudi odličan imunostimulans. Če je pa otrok prehlajen ali kašlja, priporočam terapijo moxa, ker razsluzi telo. Terapija z voskom pa bo otroku okrepila samozavest in samopodobo, saj kozmična moč čebele uravnava elektromagnetno valovanje telesa. Otrok bo lažje dihal in spal.«



»Jetra neprespanega otroka so podobna jetrom alkoholika!«



Ob maski obvezno steklenica vode!

Sanja Lončar, vodja projekta Skupaj za zdravje človeka in nara-

ve: »Kot stroka že ugotavlja, otroke varuje prav to, da je njihov imunski sistem aktivno zaposlen s predelavo vsega novega, zato tudi začetek novega šolskega leta zanje ni tako velika preizkušnja, da ji ne bi bili kos. Imunski sistem najbolj ruši stres, oziroma, če prevedemo to besedo v uporabnejši - strah in skrbi. Zato našemu šolarju najbolj pomagamo tako, da poskušamo zmanjšati pritiske nanj. Če smo mi v stresu zaradi začetka šolskega leta, bo otrok to čutil in povzel. Če ga obremenjujemo s pričakovanji v smislu 'pazi, da ne bo spet kot lani' ali 'zdaj imaš zadnjo pri-