

Jak naturalnie dbać o zdrowie dziecka?

written by Ewa Koziół

W związku z ostatnim postem powstał i ten, który jest odpowiedzią na wasze wiadomości poruszające temat karmienia piersią lub mlekiem modyfikowanym. Muszę powiedzieć, że karmienie piersią to jedynie początek drogi. Ma ono kluczowy wpływ na zdrowie naszego dziecka, ale nie możemy go traktować jako antidotum na wszystko. Sami piszecie: „Moja znajoma karmi dziecko piersią i jest ono non stop chore” – na nasze zdrowie składa się cały wachlarz elementów.

Jak dbać o zdrowie dziecka?

Co z tego, że mama karmi swoją pociechę mlekiem, kiedy sama je żywność pełną antybiotyków, pestycydów i hormonów. Następnie dzieciaczki, kiedy już są gotowe otrzymać stały pokarm, dostają tzw. „martwą żywność” ze słoiczków, wysoce przetworzoną, z ogromną ilością cukru lub składników, których być w nim nie powinno. Potem dzieci siedzą całymi dniami w domu, oglądają bajki, zaś kiedy wyjdą na zewnątrz są ubrane po uszy, tak iż pot leje im się z czoła przy -15 stopniach. Kolejną sprawą jest stosunek do lekarstw lub co gorsza – do antybiotyków na każdy katar, kaszel, czy też gorączkę. Jak takie dziecko ma być zdrowe, skoro do organizmu wrzucanych jest tyle „śmieci”?

Kobiety, które karmią dzieci mlekiem modyfikowanym w wyniku braku wsparcia czy też wiedzy, nie są gorsze. Powtarzam to, ponieważ wiele osób zarzuciło mi, iż wiele kobiet karmiących w ten sposób ma wyrzuty sumienia i czują się „gorsze” po przeczytaniu poprzedniego artykułu. Nie będę zaprzeczać, że mleko matki jest najlepszą formą odżywiania dziecka i najlepiej dba o zdrowie dziecka. Mleko modyfikowane zaś jest

bombą z opóźnionym zapłonem. Jak jednak przetrwałby człowiek, gdyby jego organizm był tak prosty do zniszczenia?

Ostatni wpis powstał po to, aby mamy oczekujące dziecka, zamiast skupić się na wyborze koloru wózka, zastanowiły się, kto im pomoże w czasie, kiedy będą potrzebować pomocy w karmieniu piersią. Problemy pojawiają się, to normalne, gdyż karmienie piersią na początku nie jest łatwe.

Wpis ma na celu zmotywować kobiety do tego, aby nie ulegały naleganiom personelu, aby miały siłę walczyć, aby nie sądziły, że mleko modyfikowane jest jakimś wyjściem. Ponieważ większość kobiet JEST W STANIE wykarmić swoje dzieci, lecz bez pomocy osób trzecich, które są oddane sprawie, jest to bardzo trudny proces i często kończy się niepowodzeniem. A przecież zdrowie dziecka jest najważniejsze.

Człowiek jest niezwykłą istotą, która przetrwała wiele w swojej historii. Jednak wraz z rozwojem cywilizacyjnym mam wrażenie, że może zrobiliśmy jeden krok na przód, ale dwa do tyłu w kwestii dbania o nasze zdrowie. Dziś medycyna jest skupiona na leczeniu doraźnym, całościowe natomiast podejście do pacjenta jest wręcz nieobecne. To, co było kiedyś normą w medycynie chińskiej, indyjskiej, to, co propagował Hipokrates, stało się dosłownie czarną magią dostępną dla nielicznych. Dlatego dziś przybliżę wam podstawy Ayurvedy dla dzieci.

Ayurveda dba o zdrowie dziecka i zakłada, że istnieją trzy rodzaje dosh (energii), które występują w człowieku Vata, Pitta i Kapha. Każda z nich odpowiedzialna jest za coś innego w naszym organizmie i każdy z nas ma inny układ tych energii. Oznacza to, że każde dziecko jest inne i jedna kuracja może pasować dla dziecka Kapha, zaś ta sama będzie pogłębiać stan chorobowy dziecka Pitta.



Dziś dowiemy się, jak rozpoznać, kim jest nasze dziecko, a to istotne, aby wiedzieć, co może ono jeść, jakie sporty może uprawiać oraz jaki styl życia do niego pasuje. Następny artykuł będzie o objawach zaburzenia harmonii organizmu.

Dziecko Vata. Cechy charakterystyczne:

- ma często suchą, popękaną skórę,
- nie znosi zimna, a ponadto lubi być ciepło ubrane i przebywać w ciepłych pomieszczeniach,
- w nocy śpi z „otwartymi” oczyma, każdy hałas jest je w stanie zbudzić,
- ma częste problemy z zatwardzeniami czy twardymi stolcami,
- jest delikatnej budowy, ciężko jest mu przytyć,

- szybko zapamiętuje i równie szybko zapomina,
- bardzo szybko zawiązuje przyjaźnie, jednak nie trwają one długo,
- nie lubi nudy, zawsze szuka czegoś do roboty, nawet gdyby miało bawić się samo
- ma tendencję do lęków i obaw,
- ma nieregularny apetyt, charakteryzuje się to tym, iż może jeść ogromne ilości pożywienia i to bardzo szybko, a następnego dnia zje niewiele,
- jest dość skąpe nie lubi się dzielić,
- pracuje najlepiej kiedy jest przez kogoś nadzorowane ponieważ łatwo się rozprasza
- kiedy jest zranione płacze,
- kiedy jest przestraszone ucieka,
- swoje przywiązanie okazuje słowami,
- jego nastroje bardzo często ulegają zmianie,

Dziecko Pitta. Cechy charakterystyczne:

- lubi chłodne napoje i pożywienie,
- nie może przegapić posiłku, gdyż wtedy staje się podenerwowane, złe i humorzaste,
- jest otwarte względem innych bardzo lubi rozmawiać, czy też wygłaszać publicznie swoją opinię,
- dziecko jest bardzo przedsiębiorcze i potrafi bardzo mocno skupiać się na wykonywanych czynnościach. Równocześnie bardzo łatwo jest je wyprowadzić z równowagi, co prowadzi do

zdenerwowania i irytacji,

– ma tendencję do delikatnie rudych włosów, wysypek czy wyprysków,

– mają niesłychany apetyt, mogło by się wydawać, że są stanie zjeść wszystko

– jest im zawsze ciepło (łatwo się pocą) i nawet w zimę ciężko jest sprawić, aby ubrały coś innego niż podkoszulek. W związku z tym nie przepadają za dużymi upałami i wolą chłodniejszą pogodę.

– dzielenie się z innymi rzeczami lub też dawanie innym czegokolwiek zależy od jego nastroju

-najlepiej pracuje samemu,

– kiedy jest zranione zaczyna się kłócić,

– wyraża przywiązanie za pomocą czynów,

– kiedy jest zagrożone walczy,

– jest bardzo pewne siebie.

Dziecko Kapha charakteryzuje się:

– dobrze i proporcjonalnie zbudowane,

– ma piękną, zdrową skórę, dużo grubych często falowanych włosów,

– jest dość spokojne i ciężko jest je zmotywować do czegokolwiek lub chociażby zdenerwować

-ma bardzo mocny sen

– powoli je i trawi, przez co nie ma dużego apetytu, zdarza się że przegapia posiłek,

- jest bardzo silne i wytrzymałe,
- jest bardzo kochające, cierpliwe i pomocne chociaż ma predyspozycje do bycia uparciuchem,
- może te często mogą mieć skłonności do otyłości
- lubi jeść suche i ciepłe posiłki,
- jest bardzo szczodre,
- ma tendencje do tworzenia długoletnich przyjaźni,
- najlepiej pracuje mu się w grupie,
- jest dość powolne w osiągnięciu celów ale bardzo konsekwentne,
- kiedy jest zagrożone stara się załagodzić sytuację,
- kiedy jest zranione zamyka się w sobie,
- wyraża przywiązanie za pomocą dotyku kontaktu fizycznego.

Podlicz ile odpowiedzi odpowiadało Twojemu dziecku, np. w dziecku Vata zaznaczyłaś 5, w Pitta 10 zaś w Kapha 1. Oznacza to że Twoje dziecko jest dominującą Pittą. Są dzieci które mogą mieć podwójną doszę np. Pitta-Kapha, gdzie charakterystyka każdej doshy pasuje po części do dzicka. Może również pojawić się potrójna dosha, ale jest to rzadkością.

[ulp id='cTWXvVW93Hqh9wqs']