

6 rzeczy, które powinnaś posprzątać podczas choroby dziecka

written by Ewa Kozioł

Pierwszą i najważniejszą rzeczą jest zrezygnowanie z komercyjnej chemii. Obecnie wiele substancji używanych do odkażania czy sprzątania zawiera chlor, który w 2015 roku został powiązany z osłabioną odpornością u dzieci ([źródło](#)).

To nie koniec. W preparatach komercyjnej chemii znajdziemy dziesiątki substancji obniżających odporność, wywołujących problemy z układem oddechowym i tak dalej, i tak dalej...

Nigdy nie pokusiłabym się o używanie komercyjnej chemii, zwłaszcza wtedy, kiedy moje dzieci są chore. Choroba jest nieunikniona – znana mi naturopatka powiedziała, że każde dziecko powinno w swoim dziecięcym życiu chorować około 50 razy, aby układ odpornościowy już dorosłego człowieka funkcjonował prawidłowo.

U nas w domu czas chorób to czas, w którym tak jak każda mama muszę walczyć z infekcją. Oczywiście za pomocą ziół i naturalnych terapii. Trwa to może dłużej, ale dzieciaki dzielnie to znoszą.

[thrive_leads id='49839']

Niezależnie od wszystkiego warto wiedzieć, co robić, kiedy

dzieciaki się przeziębą lub złapią jakiś wirus.

Zacznijmy od rzeczy najistotniejszej, a mianowicie od mycia rąk. 30 sekund – tyle potrzeba, aby dłonie były faktycznie czyste.

Po kolei:

1. Ręczniki. Wymień WSZYSTKIE ręczniki, jakich aktualnie używacie, i wygotuj je. Osoba chora powinna swój ręcznik i pod koniec dnia oddawać go do prania.
2. Wyczyść łazienkę. W tym celu możesz użyć dezynfekcyjnej mgiełki lub pasty do czyszczenia. To ważne, ponieważ łazienka jest miejscem, w którym dosłownie wszystko uwielbia się namnażać.
3. Tam znajdziemy więcej wirusów i bakterii niż w toalecie, dlatego wlej do rur szklanę octu i kilka kropli eterycznego olejku herbacianego. Pozostaw na 10 minut lub na całą noc.



4. Za pomocą [dezynfekującej mgiełki](#) warto czyścić miejsca, w których przebywa cała rodzina. W powietrzu możesz

rozpylić odrobinę olejku herbacianego lub lawendowego, aby odkazić powietrze. Nie zapomnij o klamkach, włącznikach świateł, pilotach czy domofonie oraz o częstym wietrzeniu pomieszczeń.

5. Odkaż szczoteczkę w wodzie utlenionej, pozostawiając ją tam na 5 minut.
6. Zabawki najłatwiej jest wyczyścić w zamrażarce. Włóż do niej wszystko, co możesz, i zostaw na jakiś czas – taka terapia szokowa wybije prawie wszystko.[thrive_leads id='49839']