Immunologiczna cebula- przygotuj dziecko na zimę

written by Ewa Kozioł

Zdrowy i prawidłowo funkcjonujący układ odpornościowy nie jest wynikiem podawania syropku wzmacniającego czy suplementu diety. Odporność i nasza, i naszych dzieci to efekt diety i sposobów, w jaki spędzamy wolny czas. W szybkim świecie lubimy o tym zapominać, w rezultacie wszystko, co wymaga podjęcia większej liczby działań niż podanie tabletki wzmacniającej, staje się pracochłonne. Prawda jest taka, że jeśli nie zadbamy o dziecko holistycznie, będziemy po prostu zatykać dziury w i tak tonącym statku.

I mimo pseudodobrobytu i dostępności tak naprawdę odebrano nam podstawową wolność, jaką są dostęp do świeżej, żywej, czystej wody i prawdziwego jedzenia. Najciekawsze jest to, że większość społeczeństwa to marginalizuje; wie, że są pestycydy, nawozy i antybiotyki, ale niczego z tym nie robią.

Ty wiesz, że jest toksyczna chemia. Ty wiesz, że żywność dostępna w sklepie jest w stanie opłakanym i nie nadaje się do spożycia, a dostęp do alternatyw – choć ich cena często przeraża – bywa utrudniony.

Żyjąc w konsumpcyjnym świecie, my również zaczęliśmy konsumować na potęgę. Wielu z nas po prostu jada jak świnka – bez umiaru, bez limitu. Co więcej, zatraciliśmy poczucie bycia najedzonym i często jemy nieświadomie. Przez taki styl życia wydaje nam się, że potrzebujemy dużo pożywienia i dużych lodówek. Jednak mało kto przygląda się ilości jedzenia marnowanego i wyrzucanego każdego dnia. Gdybyśmy zamiast zjadać wszystko to, co mamy, zjadali tylko tyle, ile powinniśmy, i niczego nie marnowali, okazałoby się, że nie potrzebujemy aż tak wiele.

Gdy zredukujemy ilości wyrzucanego jedzenia, okaże się, że mamy więcej pieniędzy i możemy kupić te „drogie” warzywa od pana Jana, bo zwyczajnie potrzebujemy ich mniej. Podobnie jest z cenami warzyw.

Ile wydajemy na leki w sezonie zimowym? Ile wydajemy na lekarza i cały biznes chorobowy? Czy przypadkiem te koszty nie będą różnicą pomiędzy fałszywą żywnością, a prawdziwą żywnością? Zastanów się nad prawdziwą ceną. Zastanów się, czy przypadkiem i Ty nie marnujesz.

W sezonie przedszkolnym czy też szkolnym wszystkie mamy jak jeden mąż zaczynają się zastanawiać, ile razy ich dziecko zachoruje i ile razy przyniesie chorobę do domu. Zamiast bawić się we wróżkę, rozpocznijmy 10-dniowy detoks układu odpornościowego dziecka.

W najbliższych dniach dowiesz się, jak naturalnie walczyć o odbudowę układu odpornościowego.

Dzień 1

Przygotowanie

Krok 1

Pierwszego dnia pozbądźmy się tego, co może nam przeszkadzać w walce o układ odpornościowy. Udaj się do kuchni i przyjrzyj się temu, co w niej znajdziesz. Możesz razem z dzieckiem sprawdzić skład produktów. Czego musisz pozbyć się na chociażby kilka dni (choć najlepiej byłoby pozbyć się na zawsze)?

• Produktów zawierających syrop glukozowo-fruktozowy. To jeden z najbardziej podejrzanych składników, który powoduje nadwagę w Stanach Zjednoczonych. Całkowicie sztuczny produkt wytworzony przez sektor spożywczy.

• Postaraj się pozbyć wszelakich produktów zawierających konserwanty oraz barwniki.

Zasada jest jedna: im mniej składników, tym lepiej. Jeśli zrobiłaś to już jakiś czas temu – świetnie, jednak warto raz na jakiś czas sprawdzać, co ląduje w naszych szafkach, ponieważ producenci lub

ią zmieniać skład produktów. Pamiętaj o tym nie tylko przez chwilkę.

Krok 2

Co wymaga Twojej uwagi? Przyjrzyj się immunologicznej cebuli – WYDRUKUJ JĄ TUTAJ.

Immunologiczna cebula

Nasze ciało to system, który potrzebuje kilku sprawnie funkcjonujących układów, aby równie sprawnie działać.

Zabawa na zewnątrz
Toksyny
Stres
Trawienie
Odżywianie

Zastanów się, czego potrzebują Twoje dziecko i Twoja rodzina w każdej z wymienionych kategorii. Może są to większa ilość snu i regularne pory chodzenia sapać? Może większa liczba owoców i więcej czasu spędzanego na zewnątrz?

Odżywianie

1. Zamierzam usunąć 2 rzeczy z diety mojego dziecka.

2. Zamierzam wprowadzić 2 nowe rzeczy do diety mojego dziecka.

Pamiętaj: jedna rzecz na raz. Zacznij od tej, która najbardziej wymaga Twojej uwagi.

Krok 3

Dieta. Jest wiele pomysłów na diety: paleo, wegetariańska, Atkinsa, surowa i wiele, wiele innych. Przygotowując organizm do odbudowy, skupimy się na lekkiej diecie eliminacyjnej. Po jej zakończeniu może się okazać, że organizm dziecka nie jest wielkim fanem mleka lub pieczywa – wtedy zdecydujesz, co zrobić.

Krok 4

Poprawiamy trawienie. Jeśli trawienie znalazło się w obszarze największego zainteresowania – to dobrze; jest to jedna z najważniejszych kwestii w całym procesie, o jakie powinnaś zadbać.

Do odbudowy układu trawiennego potrzebujemy:

1. Kiszonek, które pomogą odbudować prawidłową florę bakteryjną (link);

2. Ziołowej herbatki, którą pijemy przed posiłkiem.

Potrzebujesz:

2/3 ziela krwawnika

1/3 ziele kocimiętki

Wymieszaj ze sobą wybrane zioła, następnie 2 łyżeczki zalej 1/2 szklanki wrzątku i pozostaw pod przykryciem przez 15 minut. Do wypicia podawaj z posiłkiem, delikatnie ogrzane – w tym celu odlej część naparu i zalej równą ilością gorącej wody. Taki napar pijemy w czasie posiłku, tylko pamiętajcie nie powinna to być ilość większa niż 1/3 objętości żołądka (objętość żołądka jest mniej więcej taka, jak złożone w kielich dłonie zarówno dziecka jak i dorosłego).

Obydwa zioła znane są od pokoleń i pomagają w walce z problemami trawiennymi. Krwawnik ze względu na swoją gorycz jest wręcz stworzony do tego celu. Ponadto nie od dziś wiadomo, że poprawia trawienie, wspomaga wydzielanie soków trawiennych, ale również przyswajanie składników odżywczych. Nasza kultura na przełomie dziejów zapomniała o zwyczaju

spożywania gorzkich smaków przed posiłkiem, które pobudzają trawienie, co wiele współcześnie żyjących osób dotkliwie odczuwa.

Kocimiętka jest również znana z pomocniczego działania na układ trawienny, ponadto delikatnie łagodzi smak krwawnika, wspomagając układ trawienny troszkę przytłoczony zewnętrznym stresem.