



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Odporność organizmu

Jak naturalnie wzmocnić odporność organizmu?



Czosnek

zawiera alicynę, która działa jak naturalny bakteriobójczy antybiotyk



Miód

oprócz istotnych witamin i składników mineralnych, zawiera także inhibinę - enzym o bakteriobójczych właściwościach



Cebula

ma działanie bakteriobójcze, a także wykrztuśne

Rady dla rodzica, kiedy dziecko już zachoruje:

- ✓ W trakcie choroby pamiętaj o lekkostrawnej diecie. Ma ona ochronne działanie przed zazywanymi lekami oraz jest zbawienna dla osłabionego organizmu.
- ✓ Jeśli dziecko nie ma apetytu, nie podawaj mu posiłków na siłę. Kiedy zgłodnieje, zadбай aby podana potrawa była wartościowa - czyli bogata w witaminy i składniki mineralne, niezbędne do walki z chorobą.
- ✓ Pamiętaj o odpowiedniej ilości płynów. Jeśli dziecko ma gorączkę, należy zwiększyć ich ilość. Najlepszym napojem będzie woda o temperaturze pokojowej.
- ✓ Jeśli chorobie towarzyszą wymioty lub biegunka, zwróć szczególną uwagę na odpowiednią ilość płynów, a objawy odwodnienia koniecznie skonsultuj z lekarzem. W tych dniach warto zaproponować maluchowi półpłynny kleik lub ryżankę z marchewką. Po ustąpieniu biegunki warto zadbać o odpowiednią ilość mlecznych produktów fermentowanych, aby odbudować mikroflorę jelita grubego.
- ✓ Jeśli dziecko cierpi na ból gardła, warto zadbać, aby posiłki miały aksamitną konsystencję oraz nie były zbyt ciepłe lub kwaśne, co dodatkowo może podrażnić gardło.