

# Co zrobić z niską odpornością?

dr Maria Kraczk



wpływ na poziom i jakość odporności. Należy o nią zadbać praktycznie już od poczęcia i zabiegać przez całą ciążę. Gwarantem dobrej odporności noworodka jest dobry stan zdrowia jego matki oraz jej doskonałe (czytaj: wszechstronne) odżywianie. Jedynie bowiem w takich warunkach płód jest w stanie wytworzyć dobrą bazę do powstawania prawidłowego układu odpornościowego. Kiedy nawołuję, i przekonuję o potrzebie suplementacji ciężarnych, staram się o jak najlepsze warunki wzrostu i rozwoju ciąży. Trzeba

**Nie ulega wątpliwości, że problem obniżonej odporności istnieje, i wiadomo, że narasta. Konieczne staje się znalezienie skutecznej metody na odwrócenie tego niekorzystnego zjawiska. Nauka poświęca temu zagadnieniu coraz więcej uwagi. Proponowane coraz nowsze specyfiki nie wytrzymują konfrontacji z życiem. Są mało skuteczne. Mało również wiadomo o późnych, odległych w czasie skutkach ich stosowania. Osobiście uważam, że podawanie preparatów chemicznych, oddziałujących na będący w trakcie rozwoju i wzrostu układ odpornościowy dziecka obciążone jest ryzykiem.**

dostarczyć ciężarnej pełną porcję minerałów i mikroelementów, superaktywnych fitozwiązków, nienasyconych kwasów tłuszczowych, witamin. Oferta FLP w najpełniejszy sposób odpowiada na to zapotrzebowanie. Naturalne produkty Forever – **Nature-Min, Pola Zieleni, Absorbent-C, Arctic-Sea, Calcium Plus** (wapń z magnezem i witaminą D) – to najlepszy zestaw uzupełniający codzienną dietę o brakujące elementy.



Skąd biorą się zaburzenia odporności u dzieci? Przyczyn jest wiele. Dla uproszczenia podzielę je na zewnętrzne – niezależne od człowieka, i wewnętrzne – wynikające z zaburzeń funkcjonowania organizmu człowieka. Zewnętrzne to najogólniej biorąc skażenie środowiska, promieniowanie jonizujące.

Skupmy się zatem na tym, co zależy od nas – czyli od sposobu odżywiania i trybu życia. Te bowiem czynniki mają fundamentalny



Dziecko z takiej ciąży jest zdrowe, silne, dobrze rozwinięte, je i rośnie! Tak odżywiona matka ma dostatek dobrego pokarmu.

Nowo narodzony maluch ma zatem nadal komfortowe warunki rozwoju i wzrostu. Ochraniający nabytymi w łonie matki przeciwciałami może powoli sposobić się do produkcji własnych. Z pokarmem matki dostaje bowiem wszystko, czego mu trzeba w obfitości. Około trzeciego miesiąca życia nabyta w życiu płodowym odporność zaczyna słabnąć i pomalutku zaczyna się produkcja własnych przeciwciał.



Ten trzeci miesiąc jest trudnym okresem w życiu każdego malucha. Zazwyczaj bowiem w tym okresie zaczyna się łapanie infekcji – kataraków, kaszelków. Bardzo ważny jest sposób reagowania rodziców i lekarzy na te pierwsze dziecięce choroby. Najczęściej są to reakcje nerwowe, histeryczne – z góry zakładające, że zaczyna się ciężka choroba, z którą dziecko sobie nie poradzi. Lekarz bardzo często serwuje antybiotyk – osłonowo – i wtedy się zaczyna. Tymczasem takie dziecko wymaga przede wszystkim dokładnego zbadania. Wymaga szczegółowej oceny, jak je, śpi, ile pije, jakie są stolce, ile oddaje moczu. Należy je obficie poić, nie zmuszać do jedzenia, chociaż pierś ssą te dzieci zazwyczaj bardzo chętnie. Dziecku można podać trochę wapna w syropie, witaminę C, trochę syropu pini – nawet jeśli nie kaszle. Najczęściej taka infekcja ustępuje po trzech, czterech dniach. Jeśli nie, należy dziecko ponownie zbadać. Antybiotyk zalecam dopiero, gdy są po temu wyraźne wskazania – nigdy osłonowo lub „na wszelki wypadek”.



Takiemu malcowi można natomiast bezpiecznie podać parę kropel przecedzonego aloesu, odrobinę rozkruszonego Nature-Min, skruszony Absorbent-C. Tymi naturalnymi produktami wzmacniamy bowiem doraźnie siły odpornościowe dziecka. Podawanie tych naturalnych produktów długotrwale, profilaktycznie powoduje stałą mobilizację organizmu do pobudzania odporności. Nie znaczy to, że zjadacz naszych produktów nigdy nie zachoruje – jest natomiast pewne, że złapana infekcja przebiegnie szybko, łagodnie, bez powikłań.



Zjadanie naturalnych suplementów ma jeszcze jedną niezwykłą zaletę. Powodują one wzrost ogólnej kondycji organizmu, dostarczają wszystkich elementów budulcowych, z których organizm sam produkuje tyle odporności, ile mu aktualnie potrzeba. Nie ma zatem żadnego manipulowania układem odpornościowym. Naturalne suplementy FLP nie mają żadnych działań ubocznych, nie można się do nich przyzwyczaić ani od nich uzależnić. Są one naturalnym uzupełnieniem diety, stosowanie takiej suplementacji jest zatem całkowicie bezpieczne.

Wybitne podniesienie odporności u osób korzystających z suplementów FLP jest w dzisiejszych czasach jednym z najważniejszych powodów ich stosowania. Niezwykle ważny, a zdecydowanie mniej akcentowany jest efekt podniesienia odporności na stres. Tymczasem jest to problem, którego wagę zaczynamy dopiero doceniać. Medycyna akademicka dopiero od niedawna zaczyna zaliczać stres do istotnych przyczyn osłabienia ogólnego poziomu odporności – postrzega stres jako jedną z przyczyn wielu chorób. Coraz więcej mówi się o zgubnym wpływie stresu na prawidłowy rozwój psychiczny, emocjonalny, intelektualny.



Destrukcyjne działanie stresu ma oczywiście najbardziej zgubny wpływ na organizm dziecka. Pojawiająca się ostatnio epidemia ADHD jest wyraźnym tego przykładem. Zastosowanie naszej (czytaj: foreverowskiej) suplementacji powoduje, że problem praktycznie przestaje istnieć. W pojedynczych przypadkach braku szybkiego efektu dziecko powinno być zbadane przez specjalistę neurologa.

Kiedy trzeba i warto rozpocząć taką uodparniającą kurację? Każdy czas jest dobry, ale najbardziej ZARAZ, nie od jutra, ale ZARAZ DZIŚ.

Taką kurację warto rozpocząć w każdym wieku, niezależnie od ilości przebytych chorób.

Codzienna dbałość o dobrą odporność jest najskuteczniejszą metodą na zachowanie na długo dobrego zdrowia. Mądra profilaktyka to właśnie ta codzienna dbałość o odporność, a to z kolei szansa na długie i zdrowe życie. Jest to najtańsza i najbardziej opłacalna inwestycja w człowieka. Każda złotówka zainwestowana w poprawę odporności zwraca się tysiącrotnie w postaci dobrego zdrowia.

U progu Nowego Roku życzę wszystkim zdrowia, pomyślności i umiejętności liczenia. Skarbu droższego niż własne zdrowie, droższego niż zdrowie naszych dzieci nie ma i... chyba nie będzie.



*W Nowym Roku też Wasza  
Kraczkowa*