

Czy te dzieci muszą tyle chorować? Jak je uodpornić na czas jesienno-wiosenny?

Zrobiłam mały sondaż wśród znajomych: sok z malin /własnej roboty/, napar z lipy, miód /np. rozpuszczany w letniej wodzie do picia/, bańki, bioaron C, vibowit, wyciąg z jeżówki purpurowej, rutinoscorbin, gorące śniadania, szczepienia ochronne, sport, tran, dwa tygodnie nad morzem pod koniec wakacji a najlepiej jesienią.

Czy to wszystko sprawi, że dzieci nie będą chorować?

Jasne, że będą!

Czy wobec tego nie należy stosować choćby niektórych uodporniaczy?

Jasne, że trzeba!

Co wybrać? Środki zapobiegawcze ulegają również modom. Posłuchajmy reklam firm farmaceutycznych! Co rok nowości! Nie znaczy, że nieskuteczne. Są jednak metody sprawdzone, po których kondycja naszych dzieci powinna być lepsza. Bo jaki mamy wybór? Trzeba w coś po prostu uwierzyć i być konsekwentnym – jak przyznała mi koleżanka po matczynym fachu i lekarz na dodatek. To nie znaczy, że wierzymy w 100% skuteczność tych metoda powiedzmy w 50%. To już jest coś!

Co wybrać?

Bardzo przekonuje mnie pomysł na dawanie dzieciom codziennie gorących śniadań. Niesłodkich! Znajoma mama powiedziała, że u niej w domu praktykuje się z powodzeniem jadać zup obiadowych i to najlepiej kwaśnych /pomidorówka, żurek, ogórkowa/. Sama po sobie wiem jak paskudnie człowiekowi maleje chęć do życia, gdy wyjdzie bez gorącego śniadania. Szybko marznę i w pewnym momencie już o niczym innym nie myślę tylko o dorwaniu jakiejś bułki.

Zastępcze słodczyce też są dla mnie do wzięcia! Zamiast cukierków, czekolady, ciastek - maliny, miód i dodam jeszcze imbir kandyzowany, który kiedyś odkryłam i często mam w kieszeni taką torebkę na rozgrzewkę. Warto wybrać się po niego na targ do budki z mąką i nasionami, gdzie będzie tańszy niż w sklepie. Imbir nawet dzieci próbowały mimo, że ciut ostry.

Do szkoty lipa z miodem w termos! Zamiast green tea. Proszę bardzo!

Wiele z tych wymienionych wyżej rzeczy pokazuje, że o odporności dzieci trzeba myśleć dużo wcześniej, gdy dojrzewają maliny, gdy planujemy wakacje, gdy zaczyna się sezon szczepień. Wpisuję to sobie do kalendarza w telefonie i w sierpniu odezwie się mój budzik: „Przygotuj maliny na zimę!”

Powodzenia w wybieraniu i planowaniu!

Justyna Kowal mama Leszka z oddziału I