

Amikor a gyermek elkezd bölcsődébe vagy óvodába járni, sokan természetesnek tartják, hogy az első pár hónapban folyton beteg. Viszont sokat tehetünk az immunrendszer erősítése érdekében.



Jellemző az a helyzet, hogy a kicsinek már második héten el kezd folyni az orra, belázasodik, majd felső légúti panaszok, köhögés jelentkezik. Erre a legtöbb gyerekorvos antibiotikumot ír fel, ami a kórokozók mellett a hasznos baktériumokat is megöli, az immunrendszer legyengül, a kicsi hamaros megint beteg lesz és minden alkalommal egyre nehezebben lábál ki belőle. Immun erősítésre lehet különböző multivitamin-készítményeket alkalmazni az őszi-téli időszakban. 2 éves kor alatt C-vitamin cseppeket, ezután Béres-csepp is adható. A külföldi készítmények összetételéről először alaposan tájékozódjunk mielőtt adni kezdenénk a gyermeknek.



Fontos a megfelelő táplálkozás is. Javasolt a sok idény zöldség-gyümölcs fogyasztása. Déli gyümölcsöket nyáron és ősszel érdemes adni. Télen az alma, répa, sütőtök, cékla, gesztenye, káposzta, zöldségdús húslevesek, spenót, főzelékek, befőttek és aszalt gyümölcsök fogyasztása javasolt.

Kiváló edzés az immunrendszernek a séta. Még télen is vigyük ki őket legalább fél órára sétálni. Nyáron pedig ha tehetjük a nap nagy részét töltsük a szabadban.

Forrás és további információk: <http://www.kismamblog.hu/nem-kategorizalt/immunerosites>