

Cum putem acționa pentru a sprijini imunitatea în familia noastră?



Avem grijă la alimentație

O alimentație adecvată ajută la întărirea sistemului imunitar. Carentele nutritionale ne expun la viruși și bacterii. De aceea trebuie să ne asigurăm că noi consumăm alimente cât mai puțin procesate, preferabil să fie de proveniență organică, îndeosebi fructe și legume, nuci, cereale integrale, semințe, măsline.

Eliminăm din alimentație zahărul, potențiatorii de aromă sau alți aditivi. Sucurile, biscuiții, cerealele procesate sunt pline de calorii dar lipsite de NUTRIENȚI, acestea sunt substanțe care slăbesc sistemul imunitar.

Include în alimentația ta:

- ◆ Sucul stors de portocale și legume crude (sfecla, morcov, telina, spanac și mere). Aceste sucuri furnizează vitamina C și bioflavonoide esențiale pentru o imunitate ridicată.

- ◆ Vitamina C

Considerată inamicul germenilor și a virușilor, vitamina C trebuie să fie nelipsită în alimentația copiilor. Alimentele cu cel mai mare aport de vitamina C sunt fructele de pădure, kiwi, măceșele, merele, roșiile, citricele, varza, conopida, ardeiul gras, spanacul. Copiii trebuie să fie stimulați să consume fructele și legumele proaspete sau sub formă de suc și salate.

- ◆ Ceaiurile

Ceaiurile sunt și ele foarte benefice în sezonul rece deoarece au rol de hidratare, cresc imunitatea generală și mențin organismul la temperaturi optime, având efecte febrifuge, sudorifice, antiinflamatorii, calmante și omoară bacteriile.

În acest scop pot fi consumate diverse infuzii: din soc, maces, tei, catina, mușetel, mure, afine, zmeura, echinacea, cimbrisor, muguri de pin, busuioc. Ceaiurile trebuie consumate călduțe, de preferat cu lămâie și îndulcite cu miere de albine naturală, dacă copilul are peste 1 an.



♦ Catina cu miere

Se numește și Ginsengul românesc și conține multe minerale, aminoacizi și vitamine: E, A, K, B2, B6, C, F, K, beta caroten, celuloza, fosfor, potasiu, fier, calciu, magneziu, deci este bogată în vitamine, min. Are de 10 ori mai multă vitamina C decât fructele citrice, de 2 ori mai multă decât macelele, de 80 de ori mai multă decât în roșie. Cătina proaspătă se face pasta în blender, se strecoară bine și se amestecă cu o cantitate dublă de miere de calitate. Se pune apoi borcanul la frigider și se consumă câte o linguriță pe zi, dimineața. Deoarece este un amestec foarte energizant, evita consumul după-amiaza sau înainte de culcare.

♦ Vitamina E

La fel ca în cazul vitaminei C, vitamina E întinerește sistemul imunitar, generând anticorpi. Alimentele bogate în vitamina E sunt: muștarul, spanacul, semințele de floarea soarelui, migdale, ardei gras roșu, brocoli, roșii, afine.

♦ Echinaceea

Este o plantă care are proprietatea de a le ajuta sistemul imunitar să lupte cu răcelile și să le amelioreze simptomele. Are proprietăți antibacteriene, antifungice și antivirale, conținând elemente precum flavonoide, polizaharide, fenoli, alkylamide și unele minerale cum ar fi cupru, potasiu, iod și fier, dar și Vitaminele A, E și C.

Peste o linguriță de plantă toarnă 250 ml de apă fiartă și lasă infuzia peste noapte. Dimineața, strecoară ceaiul care trebuie consumat cu 30 minute înainte de masă. O cură de întărire a imunității cu echinaceea trebuie să dureze zece zile, după care se va face o pauză. Are rolul de a preveni apariția infecțiilor virale și respiratorii și este foarte importantă pentru buna funcționare a sistemului imunitar. Se poate administra copiilor sub formă de ceai sau pulbere, iar la recomandarea medicului și sub formă de sirop.



◆ Zincul

Are un rol foarte important în întărirea sistemului imunitar. Acest mineral se găsește în toate țesuturile organismului și are o serie de funcții importante: ajută la formarea de noi celule și enzime necesare pentru a sprijini sistemul imunitar și ajută corpul nostru în vindecarea rănilor. Zincul poate fi găsit în: carnea de pui și curcan, carnea de vită, alune, lapte, brânză, germeni de grâu, fasole, linte, galbenus de ou.

◆ Fierul

este necesar în producerea de globule roșii, care au rolul de a oxigena celulele organismului. Surse importante de fier reprezintă: orezul brun, pâinea integrală, germenii de grâu, fulgii de ovăz, semințele de floarea soarelui, fasolea boabe, năutul, tofu, laptele de soia, spanacul, semințele de dovleac, fisticul, broccoli, sfecla, urzica, mazărea, cartofii, pepenele verde, legumele cu frunze verzi.

◆ Macesele

conțin Vitaminele C, A, D, E, B1, B2, K, minerale și acizi grași. Infuzia de macese se prepara turnând apa clocotită într-o cană unde ai pus 2 linguri de macese proaspete sau o lingură de macese uscate zdrobite. Fructele se pun într-o cană de porțelan, în niciun caz într-un vas de metal. Ceaiul se lasă 15 minute, după care se strecoară și se bea.

◆ Ghimbirul

este utilizat de mai bine de 5000 ani datorită proprietăților lui antioxidante. Rolul antioxidantilor este acela de a permite corpului să se apere împotriva radicalilor liberi. Este ideal și în lupta cu răcelile. Este foarte indicat în viroze ale tractului respirator, gripe, indigestie, senzația de greață, vărsături. Ghimbirul uscat este un bun expectorant. Ghimbirul proaspăt se pune în ceaiul de plante special ales în funcție de tipul răcelii, se zdrobește în mojar și se filtrează prin presare printr-o bucată de pânză curată. Inițial se pune puțin ghimbir și se mărește cantitatea treptat pentru că este ușor picant și copilul trebuie obișnuit cu noul gust. Este o metodă foarte bună și pentru creșterea poftei de mâncare și în combaterea paraziților intestinali.



♦ Vitamina D

crește puterea de apărare a sistemului imunitar și se găsește în: pește, lapte, unt, gălbenuș de ou și cereale integrale.

♦ Cimbrul

este bogat în timol, un ulei esențial puternic antiseptic, antibacterian și antioxidant. Datorită proprietăților acestui ulei esențial, cimbrul poate fi utilizat în tratarea infecțiilor gâtului, inflamațiilor, bronșitei acute și cronice și a tusei convulsive. Ceaiul de cimbru este recomandat în răcelile celor mici, astfel: la o cană de apă se adaugă o lingură de cimbru, se lasă la infuzat, iar după 10 minute se strecoară și poate fi consumat. Ceaiul poate fi consumat de 3-4 ori pe zi și este un excelent remediu natural pentru tratarea tusei.

♦ Busuiocul

este o sursă excelentă de vitamina A, magneziu, potasiu, fier și calciu și este recomandat pentru creșterea imunității, deși este și mai eficace atunci când răceala este deja instalată. Planta de busuioc este indicată în tuse, în congestia sinusurilor, în migrene, febră, flatulență, gripă, bronșită. Busuiocul este bun în eliminarea secrețiilor pulmonare, revitalizează țesutul nervos, crește memoria. Se folosește ca infuzie, pulbere, suc proaspăt care se poate combina cu altă băutură. Sucul de busuioc este bun și pentru tratarea rănilor.

♦ Hreanul

face parte din familia muștarului și, din punct de vedere medical, rădăcina de hrean are numeroase proprietăți curative: puternic antibiotic, expectorant, antibacterian, diuretic, bronhodilatator, vasodilatator coronarian, stimulează și sistemul imunitar al organismului. Ținând cont de proprietățile enumerate mai sus hreanul este util în tratarea bronșitei și a sinuzitei.

♦ Chimenul

conține cantități importante de magneziu și fier. Datorită proprietăților sale antiseptice, chimenul este indicat în tratarea formelor ușoare de răceală. Chiar și o mică cantitate de ceai de chimen, cald, după masă, ajută procesului de digestie și, indirect, imunității.



- ◆ Menta

este indicată și în tratarea gripelor, a răcelilor, a bronșitelor, a laringitelor și chiar a pneumoniilor.

- ◆ Usturoiul

nu putea să lipsească din sertărașul nostru de remedii naturale pentru imunitate. Are o acțiune farmaceutică imunostimulantă, regenerantă și calmantă, dă un puternic brânci organismului atunci când acesta se luptă cu infecțiile și este recomandat zilnic, atât adulților, cât și copiilor, în cantități moderate, pentru creșterea imunității.

- ◆ Mierea de albine naturala

este un important remediu natural pentru întărirea imunității, având proprietăți antimicrobiene și antibacteriene puternice. Conține enzime cum ar fi invertază, amilaza, catalaza, acizi lactici, gluconici, săruri minerale precum fier, potasiu, calciu, fosfor. Mierea stimulează pofta de mâncare și facilitează digestia, îmbunătățește activitatea inimii, a ficatului, crește procentul de hemoglobină din sânge. Combinată cu scorțișoara sau ghimbirul, mierea de albine își potențează proprietățile antigripale, antibacteriene.

- ◆ Acizii grași Omega 3

au o acțiune vitaminizantă, antiinflamatorie, antioxidantă ce ajută la întărirea sistemului imunitar, crescând rezistența la boli și infecții. Principalele surse de Omega 3 sunt: nucile, semințele, peștele, fasolea, conopida, dovleacul.

Alte informații utile:

- ◆ În cazul în care copilul are mucozități, se recomandă eliminarea din alimentație a tuturor produselor lactate: lapte, unt, smântână, brânză, iaurt, ciocolată, înghețată și produse alimentare cu coloranți artificiali și conservanți, pentru ca acestea să nu întrețin mucusul.

- ◆ Igiena este un alt factor important în menținerea sănătății, copilul trebuie să învețe de mic să se spele pe mâini cu apă și săpun înainte și după ce a folosit toaleta, a pus mâna pe animale, s-a jucat, etc.

- ◆ Și, bineînțeles, nu uitați de somnul odihnitor și de un mediu fără stres, ci plin de afecțiune. Și acestea contribuie la menținerea unui echilibru al organismului și la păstrarea unui sistem imunitar puternic.



♦ Dar sa recunoastem, în ziua de azi e din ce în ce mai greu sa gasim surse bune de alimente și mai ales sa incurajam copiii sa consume tot necesarul zilnic de legume și fructe. Prin urmare, poți să le introduci suplimente ce conțin nutrienții atât de necesari organismului de a se lupta, mai ales, pe timp rece, cu bacteriile și virusurile de sezon.

★ **Suplimente naturale doTerra pentru copii**

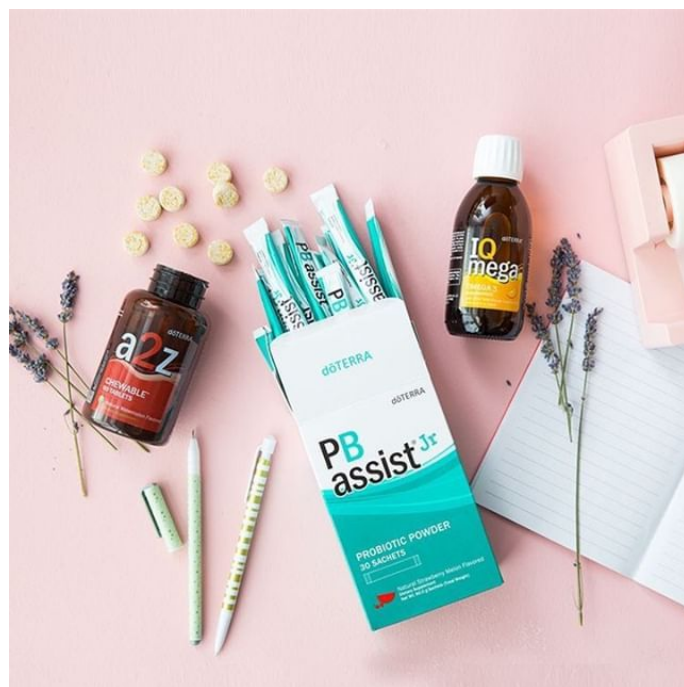
– A2Z, 100% naturale, sunt foarte eficiente și sunt extrase din ananas, rodie, lamaie, spirulina, broccoli, maceșe, spanac, afine, mango, struguri, roșii, galbenele. Sunt un complex echilibrat de vitamine, provenind din surse naturale și conțin substanțe nutritive și antioxidanți care susțin dezvoltarea celulară care completează alimentația deficitară din zilele noastre. A2Z conține vitaminele biodisponibile A, C, E și un complex de vitamina B care susține energia celulară. Conține inclusiv calciu, magneziu, zinc, cupru și mangan. Susțin funcția celulară sănătoasă asigurând protecția antioxidantă a ADN-ului celular.

Nu conține fructoză din sirop de porumb sau culori artificiale, nu conține îndulcitori sau arome, nu conține gluten, lactate, grau, soia. Sunt tablete masticabile cu gust plăcut din fructe.

★ **Probiotice**

Aceste bacterii prietenoase și microbi care traiesc în intestine și au rol important în digestie, fiind aliații noștri în imunitate. Protejează țesuturile, ajută la digestie și la eliminarea de toxine, sunt o barieră pentru virusuri. Stimulează sistemul imunitar, producția de anticorpi, combat infecțiile și virusii. Când numărul lor nu este cel potrivit, copiii încep să aibă probleme cu imunitatea, deficiența de probiotice duce la scăderea imunității și favorizează reparația bolilor. Tocmai de aceea suplimentele cu probiotice – cu lactobacili și bifidobacterii – sunt extreme de importante pentru a ține răcelile de o parte. Ele se mai găsesc în iaurt, ceapă, roșii, sparanghel, usturoi, dar și în ciocolata neagră.

➤ PbAssist de la doTerra este o formulă specială ce conține într-o capsulă fibre prebiotice, inclusă într-o altă capsulă ce conține 6 tulpini de microorganisme și care asigură 6 miliarde de unități formatoare de colonii probiotice active și fructooligozaharide prebiotice active.



- PbAssist Jr este versiunea de probiotice pentru copii, fiind conceput special pentru ei sau pentru persoanele care nu pot înghiți capsule, acesta fiind sub formă de pulbere.

★ Uleiul de peste IqMega de la doTerra

este o sursă naturală echilibrată de acizi grași esențiali EPA și DHA care asigură necesarul zilnic al celor mici în materie de Omega 3, fiind ulei îmbogățit cu ulei esențial de portocală, gust mult adorat de copii.

★ Suplimente naturale doTerra pentru adulți – pachetul LLV

a) Microplex Vmz – conține 22 de vitamine și minerale esențiale organismului, luptă împotriva radicalilor liberi, susține sănătatea osoasă și metabolismul, susține și îmbunătățește digestia și absorbția.

b) xEOMEGA este un complex de uleiuri esențiale și Omega. Mentine sănătatea cardiovasculară, sănătatea articulațiilor, sănătatea creierului, oferă nutrienți necesari pentru un sistem imunitar sănătos.

c) Alpha CRS – complex celular pentru vitalitate. Acesta susține imunitatea celulară, energia celulară, susține claritatea mentală și menține sănătatea creierului, susține proliferarea sănătoasă a celulelor. Oferă protecție antioxidantă și a ADN-ului, contribuie la energia metabolică, sprijină sistemul osteo-articular, ajută sistemul imunitar, contribuie la sănătatea cardiovasculară, ajută la detoxifierea hepatică, ajută la sănătatea digestivă, contribuie la sănătatea pulmonară și respiratorie.

★ Uleiuri esențiale

Sunt componente ale sistemului imunitar al plantelor, pe care acestea le folosesc pentru protecție, întărire, regenerare, vindecare, echilibrare și adaptare. Aceleași efecte le au și pentru noi oamenii, uleiul esențial fiind esența plantelor... cea mai potentă formă de “medicament natural”!

- • Lemon - eficient în răceli, congestie nazală și mucus, dureri de gât, alergii, litiază renală și biliară, reflux, arsuri, indigestii, crampe, toner facial, purifică aerul, curăță pielea, acnea, albește dinții
- • Lavender - alergii, arsuri, reduce febra, migrene, mătăreață, amețeli, iritații de scutec, acnee, căderea părului, dureri dinți, pișcături insecte, pistrui, durere, depresii, arsuri solare, reglează glicemia, reduce tens. arterială



- • Peppermint - sinuzite, febră, migrene, dureri de gât, alergii, constipație, crampe, dureri de mușchi, ajută în afecțiuni digestive, ajută la concentrare enterocolite, calmează pielea arsă, reduce cariile, întărește firul de păr
- • On Guard - susține sistemul imunitar, reduce microbii, viroze, candida, pneumonie, infecții cu Stafilococ, dureri de gât, este antioxidant, facilitează circulația și detoxifică, eficient în infecții urinare
- • Zengest - eficient în enteroviroze, gastrită, diaree, indigestii, greață, constipație, elimină gazele, colici, rău de mișcare, ajută pancreasul, sprijină tractul urinar și gastro-intestinal, sinuzită, elimină secrețiile acumulate,
- • Tămâia / Frankincense - cancer, tumori, antirid, regenerează celulele, ulcer, pistrui, reduce cheloidul, astm, artrită, inflamații, pneumonie, Alzheimer, echilibrează hormonal, atenuează negii întărește sistemul imunitar...
- • Deep Blue - dureri musculare și dureri articulare, artrită, cârcei, dureri de oase, reduce tensiune musculară, eficient hematoame, susține circulația sângelui, eficient în migrene, antiinflamator...
- • Melaleuca - bășici, herpes, E.coli, Stafilococ, MRSA, Impetigo, Streptococ, răni, arsuri, vânătăi, gingivită, infecții, mâncărimi, dermatite, otită, varicelă, negi, nas înfundat, mătreață, respirație urât mirositoare, acnee
- • Air - combate suprainfecția tractului respirator, reduce sforăitul, tuse, stimulează concentrarea, atenuează, atacurile de panică, astm bronșic, previne infecțiile acute sau cronice pulmonare, asigură somn odihnitor
- • Oregano - pneumonie, infecții virale, infecții bacteriene, bun expectorant, elimină viermii intestinali, încetinește îmbătrânirea celulară, viruși, bacterii, ciuperci, paraziți, previne apariția ridurilor, este antibiotic natural.



Eu sunt Ada Iliescu, aromaterapeut și mămică a doi copii. Dacă ti-a plăcut informația prezentată în acest document, te invit să dai like paginii mele pentru a avea acces la mult mai multe informații de acest gen:

<https://www.facebook.com/uleiuri.esentiale.pentru.toti/>