

6 koraka do boljeg imuniteta vaših mališana

Kako bi početak vrtića i nove školske godine prošao bez dječjih zaraznih bolesti, važno je poticati dobre navike kod djece te poduzeti korake koji će ojačati njihov krhki imunološki sustav već od najranije dobi

1. Potičite redovito pranje ruku

Dodirom se prenosi preko 80% infekcija kod djece. Naučite djecu da uvijek odvoje vrijeme kako bi oprali ruke nakon kihanja, kašljanja i obavljanja nužde, kao i nakon dolaska izvana te svakako prije jela. Pranje ruku toplom vodom i sapunom barem 20 sekundi, uklanja većinu bakterija i virusa te može umanjiti šanse za infekcijama dišnog sustava za čak 45%.

2. Neka san bude prioritet

Kako bi potaknuli optimalan rad imuniteta kod djece, ona se moraju dovoljno naspavati. Potrebe za snom variraju obzirom na njihovu dob:

- Predškolska djeca (3-5 godina) trebaju od 10 do 13 sati sna dnevno.
- Djeca od 6 do 13 godina trebaju od 9 do 11 sati sna dnevno.
- Adolescenti od 14 do 17 godina trebaju od 8 do 10 sati sna dnevno.

Manjak sna ograničava sposobnost tijela za proizvodnjom proteina zvanih citokini koji pomažu u obrani od infekcija i upala u organizmu.

3. Birajte zdrave i organske namirnice

Zdrava i uravnotežena prehrana nije važna samo za pravilan razvoj djece, već i za jak imunološki sustav. Potaknite dijete da voće i povrće "jede u duginim bojama" te svakako izbjegavajte industrijsku, prerađenu hranu. Pravilan izbor namirnica omogućit će djeci da unesu dovoljno vitamina – poput vitamina C, A, E – te minerala poput cinka, magnezija, kalcija i željeza, za dobro zdravlje i jak imunitet.

4. Vježbajte zajedno s djecom

Redovita tjelovježba povećava broj prirodnih obrambenih stanica kod odraslih osoba – ali i kod djece. Učite djecu zdravim navikama za cijeli život i pokažite im svojim primjerom. Vježbajte s njima, a zabavne obiteljske aktivnosti uključuju i vožnju biciklom, planinarenje, rolanje te igranje košarke ili tenisa.

5. Pušenje u blizini djece? Niti slučajno!

Ukoliko vi ili netko od ukućana puši, prestanite – ili to činite samo izvan kuće, daleko od djece. Naime, dim iz cigareta sadrži više od 4000 štetnih toksina koji negativno utječu na organizam. Djeca su podložnija štetnom djelovanju dima jer dišu bržim tempom od odraslih osoba i unose više dima, dok je njihov prirodni detoksifikacijski sustav još nerazvijen. Česta izloženost dimu cigareta kod djece znatno povećava vjerojatnost za bronhitisom, infekcijama uha te astmom.

6. Pobrinite se za dodatnu zaštitu

Bez obzira na sve mjere predostrožnosti, ne možemo uvijek izbjeći sve bolesti. Prosječno dijete preboli od 7-10 infekcija tijekom 1 godine, no jačanjem imuniteta neke od njih se mogu izbjeći te smanjiti njihov intenzitet i trajanje. Visokokvalitetna matična mliječ, u kombinaciji s vitaminima i mineralima iz prirodnih izvora, izvrstan je način za pružiti dodatan boost imunitetu najmlađih.

Idealan borac protiv sezonskih infekcija: Sa sastojcima iz kontroliranog pčelarskog BIO uzgoja – matična mliječ u koncentraciji od 250 mg dnevno, propolis i med – uz dodatak 100% prirodnog vitamina C iz organske acerole: Arkoroyal® Junior BIO Sirup za jačanje organizma djece izvrsnog okusa koji djeca obožavaju, pruža potporu imunitetu i vitalnosti djece te štiti od zaraznih infekcija čestih u vrtiću i školi, pogotovo u jesen te na prijelazu godišnjih doba. Za djecu od 3. godine života. **Cijena, 150 ml: 131 kn**

Za snažno podizanje imuniteta djece i bolji apetit: Uz vrhunske sastojke najbolje kvalitete, Arkoroyal® Junior BIO matična mliječ 500 mg ne sadrži dodatke poput bojila, konzervansa i alkohola. Praktične plastične ampule za djecu u pojedinačnim dnevnim dozama, sadrže pravo blago prirode – 500 mg vrhunske BIO matične mliječi te BIO med, u koncentriranom soku od BIO naranče. Ugodnog okusa jagode i jabuke, namijenjen je podizanju imuniteta djece od 3. godine života. **Cijena 20 ampula: 211 kn**