

Naturalne metody łagodzenia alergii u dzieci

Alergie to epidemia, która ma ogromny wpływ na cywilizację 21 wieku. Coraz więcej dzieci cierpi na alergie i dużo się z nimi rodzi.

Największą grupę reakcji alergicznych stanowią **alergie oddechowe**, szczególnie o tej porze roku. Organizm nieprawidłowo odpowiada na substancje, takie jak sierść zwierząt, kurz, pyłki roślin itp., które nie są potencjalnie toksyczne czy niezdrowe dla małego organizmu. Działanie substancji zewnętrznych, zwanych alergenami, polega na reakcji układu odpornościowego i wytworzeniu przewlekłego stanu zapalnego, zwykle błon śluzowych i skóry.

Sezonowe alergie utrudniają funkcjonowanie szczególnie dzieciom objawiając katarem, sennością podrażnieniem oczu, czy świszczącym oddechem.

Standardowe leczenie medyczne obejmuje dawkowanie leków przeciwhistaminowych, aby zmniejszyć objawy alergiczne. Antyhistaminy blokują wydzielanie histaminy i mogą być skuteczne w leczeniu objawowym. Mogą powodować również skutki uboczne, tj. senność, zmęczenie, zawroty głowy, uczucie suchości, nudności.

Antyhistaminy - nie leczą przyczyny maskują objawy.

Podstawą mojej skutecznej pracy z pacjentami, jest ustalenie dlaczego dane zjawisko chorobowe występuje. Często nie ma jednej odpowiedzi. Moim zdaniem, jedynie holistyczne podejście do zdrowia i danej osoby jest w stanie zadziałać trwale i nie doprowadzić do nawracających zmian.

Możliwe przyczyny chorób alergicznych:

- rosnąca sterylność życia, szczególnie od najmłodszych lat,
- nadużywanie leków chemicznych, antybiotyków,
- zanieczyszczenie środowiska,
- przebywanie w dymie papierosowych,
- spożywanie wysoko przetworzonego pożywienia,
- predyspozycje genetyczne,
- nietolerancje pokarmowe szczególnie na mleko krowie,



- białko kurze, pszenice, kakao, orzechy czy cytrusy,
- zakażenia pasożytami,
- przerost grzybów i drożdżaków w układzie pokarmowym.

Aby **zapobiegać oraz niwelować objawy alergiczne** warto wyeliminować z diety dziecka:

- cukier i jego przetwory, którego spożywanie zaburza równowagę bakteryjną oraz zaostrza wszelkie objawy zapalne,
- produkty śluzotwórcze, tj. mleko krowie i jego przetwory, pszenica, kakao,
- nadmiar produktów mięsnych, tłustych, smażonych,
- soków owocowych, napojów kolorowych,
- żywność przetworzoną, sztucznie barwioną i konserwowaną,
- produkty, na które występują nietolerancje pokarmowe.

Co zrobić, aby zapobiec lub zniwelować objawy alergiczne naszych pociech?

- Podstawa to naturalne karmienie dziecka do szóstego miesiąca życia wyłącznie piersią. Wówczas kluczowa jest dbałość o jakość pokarmu przez matkę karmiącą.

Przeprowadzone w Erasmus Medical Centre przez Agnes Sonnenschein-van der Voort studium wskazu-

je, że znacznie mniej problemów oddechowych mają te dzieci, które przez pierwsze pół roku karmione były tylko mlekiem matki. Analizę przeprowadzono na danych zebranych od matek ponad 5000 dzieci, w czterech pierwszych latach ich życia.

Badania potwierdzają doskonale znaną tezę, że najbardziej korzystne dla dziecka jest właśnie mleko matki. Oprócz tego, że zawiera znane wszystkim przeciwciała, które tą drogą docierają do małego organizmu, pozwala ono na znacznie lepszy i szybszy rozwój malucha.

Ponadto, inne badania wskazują, iż im dłuższe karmienie piersią, tym mniejsze ryzyko wszelkich chorób o podłożu alergicznym w późniejszym życiu dziecka. Pamiętajmy, że WHO zaleca w krajach rozwiniętych, karmienie piersią do 2 roku życia, a w krajach rozwijających do 3 roku życia.

- Witamina C i warzywa bogate w karotenoidy, tj. marchew, papryka, szpinak, jarmuż, pomidory. Badania wykazały, że dzieci mające niedobory witaminy C i karotenu są bardziej zagrożone pod względem wystąpienia dolegliwości alergicznych.
- Czosnek, czerwona cebula, skórki winogron, brokuły i jabłka, a w szczególności ich skórki, są bogatym źródłem kwercetyny. Kwercetyna hamuje wydzielanie histaminy i mediatorów w reakcji zapalnej, ograniczając rozwój reakcji alergicznej.
- Zielone warzywa liściaste, orzechy i nasiona są do-



- brymi źródłami magnezu. Podczas ataków alergicznych dochodzi do skurczów dróg oddechowych. Magnez pomaga temu zapobiec, działa rozkurczowo.
- Bakterie probiotyczne, produkty fermentowane – wspierają układ odpornościowy zmniejszając częstość występowania alergii, niwelując stany zapalne.
- Tłuste ryby, tj. łosoś, sardynki, pstrąg, śledź lub makrela, dzięki wysokiej zawartości kwasów omega-3 mają właściwości przeciwzapalne.
- Żywność ekologiczna. Aby uniknąć szkodliwego działania chemikaliów i konserwantów, które dodatkowo podrażniają układ odpornościowy oraz przyczyniają się do napadów duszności.



- Jedzenie prostego pożywienia, opartego na sezonowych produktach pozwala ograniczyć reakcje alergiczne i wzmacnia działanie układu odpornościowego.

Zioła i preparaty wzmacniające odporność, przeciwdziałające alergii

- Korzystne działanie wykazują następujące zioła: tarczycza bajkalska, przęśl, mięta pieprzowa, rumianek, lukrecja, tymianek, czarny bez, jeżówka purpurowa, korzeń traganka*,
- Ocet jabłkowy – blokuje reakcje histaminy i zmniejsza stan zapalny, ok. 1 łyżeczka na szklankę ciepłej

- wody wypijane codziennie rano,
- Olej z czarnuszki wzmacnia układ immunologiczny, działa antyseptycznie, jak również rozszerza oskrzela i ułatwia odksztuszanie zalegającej wydzieliny,
- Napary z kłącza oraz liści lepiężnika – w kilku badaniach efekt przeciwalergiczny był porównywalny z działaniem leku przeciwalergicznego Zyrtec,
- Ssanie plastra miodu z pobliskiej pasieki, który działa jak naturalna autoszczepionka na substancje i pyłki z najbliższej okolicy,
- Uzupełnianie witaminy B6, której szczególnie niedobór obserwuje się u astmatyków oraz alergików, gdyż zażywane leki usuwają witaminę B6 z organizmu,
- Uzupełnienie kwasów omega-3, który ma właściwości przeciwzapalne i nawilżające poprzez np. olej lniany lub olej z kryla.

Dodatkowe warto również zastosować:

- Przeplukiwanie nosa butelką lub dzbankiem (do tj. Neti pot), powoduje usuwanie alergenów ze śluzówek układu oddechowego, szczególnie po kontakcie z alergenem wziewnym.
- Smarowanie wnętrza nosa kremem, co spowoduje, że pyłki alergenów przylepią się do tłustej powierzchni kremu nie wnikając do śluzówek.



- Zachęcaj dziecko do śpiewania. Ta czynność wspólnie poprawia wydolność płuc i przepływ tlenu.
- Bardzo korzystne dla płuc, a więc i całego systemu oddechowego, jest pływanie w morzu lub innych naturalnych zbiornikach wodnych.
- Warto masować klatkę piersiową dziecka kilkoma kroplami olejków rozmarynowego/eukaliptusowego/tymiankowego z łyżeczką oleju spożywczego lub smalcu gęsiego. To spowoduje rozszerzenie dróg oddechowych oraz lepsze nawilżenie układu oddechowego. Podobnie, olejki można dodawać do kąpieli lub inhalacji.

*Aby dobrać odpowiednią kombinację ziołową skontaktuj się z naturopatą lub zielarzem. Wymienione porady nie zastępują wizyty lekarskiej.

Doświadczenia pacjentów

” Kluczowe jest to, że p. Asia pomogła nam z bardzo poważnej alergii naszego syna wyjść błyskawicznie. Byliśmy po wielu innych „specjalistach”... P. Asia zrobiła to bardzo dokładnie – bez żadnych sterydów czy innych sztucznych rzeczy, bez miliona leków. W holistyczny sposób p. Asia prowadzi naszą rodzinę już drugi rok. Zrezygnowałam ze wszystkich innych lekarzy – no może poza zespołem specjalistów, z którymi p. Asia współpracuje na co dzień. Rozwiązaliśmy wiele dolegliwości zdrowotnych, ale przede wszystkim mamy większą świadomość o dbaniu o zdrowie. Wioleta G.

Doświadczenia pacjentów

” Po tym jak mój drugi syn przechodził w przedszkolu kilkakrotnie zapalenie ucha, był to dla mnie bardzo duży stres i chciałam uniknąć kolejnych antybiotyków u drugiego dziecka. Dlatego też jestem zdumiona, że udało się nam przy wsparciu masażu Tuina zatrzymać ból ucha, a dziecko po trzech dniach normalnie funkcjonowało. Wartość, którą wyniosłam z warsztatu jest nieoceniona. Chyba też należy się słowo przepraszam – nie znając tej metody wcześniej, podchodziłam sceptycznie i z niedowierzaniem.

Marta P.



Joanna Brejcka-Pamungkas – doktor naturopatii ze Stanów Zjednoczonych, dietetyk holistyczny, terapeutka medycyny chińskiej, terapeutka Tuiny pediatrycznej, szkoleniowiec.

Od blisko 8 lat prowadzi gabinet Natural Healing, gdzie kompleksowo zajmują się wsparciem zdrowia całych rodzin. Pracując z pacjentami, posługują się naukowymi metodami z zakresu medycyny naturalnej, ziołolecznictwa oraz dietetyki wg medycyny chińskiej dochodząc do przyczyn ich pojawienia. Bardzo ważnym aspektem mojej pracy jest edukacja, poszerzanie świadomości moich pacjentów, co przekłada się nie tylko na ich życie, ale również na życie rodzin i osób dla nich bliskich. Stąd też, w coraz szerszym zakresie wykładam na warsztatach i szkoleniach z tematyką prozdrowotną oraz żywieniową tj. Tuina pediatryczna, Zdrowe dziecko itp. Nieustannie szkole się w kraju i za granicą poszerzając swoje kwalifikacje. Prywatnie matka i żona oraz pasjonatka rozwoju osobistego.

www.naturalhealing.pl

MASAŻ TUINA

Jest powszechną terapią w chińskich szpitalach i praktyka medyczna potwierdza, że pediatryczna Tuina jest skuteczną terapią na różne dolegliwości.

Niesamowite efekty działania masażu Tuina, który:

- znacznie skraca czas infekcji,
- silnie mobilizuje układ odpornościowy, czasem nie dopuszczając do rozwoju przeziębienia, kaszlu, oraz innych dolegliwości,
- długofalowo wzmacnia elementy śledziony, płuc, układu odpornościowego, co przekłada się na silny układ immunologiczny,
- łagodzenie reakcji alergicznych,
- niwelacje zmian skórnych,
- wspiera ogólną kondycję dziecka i poprawia jego odporność



natural healing

Naturopata i dietetyk

Joanna Brejcka
-Pamungkas

Gabinet: ul. Nowolipki 27
Tel. 721 430 680

Facebook: <https://www.facebook.com/naturalhealing>

warszawa/
Instagram: @naturalhealing
warszawa

ZDROWE DZIECKO

Zdrowe Dziecko to kurs pomagający rodzicom zrozumieć jak funkcjonuje organizm dziecka i co decyduje o jego sile i zdrowiu.

Korzyści z kursu:

- silny układ opornościowy dziecka i mamy,
- umiejętność rozpoznania występowania i eliminacji pasożytów,
- lepsza koncentracja i równowaga emocjonalna,
- naturalne przepisy i metody eliminacji alergii,
- trwale zdrowie teraz i w przyszłości Twojego dziecka.

Zapisz się: www.naturalhealing.pl,
(szczegóły na temat warsztatów w zakładce warsztaty)
e-mail: jbrejcka@gmail.com