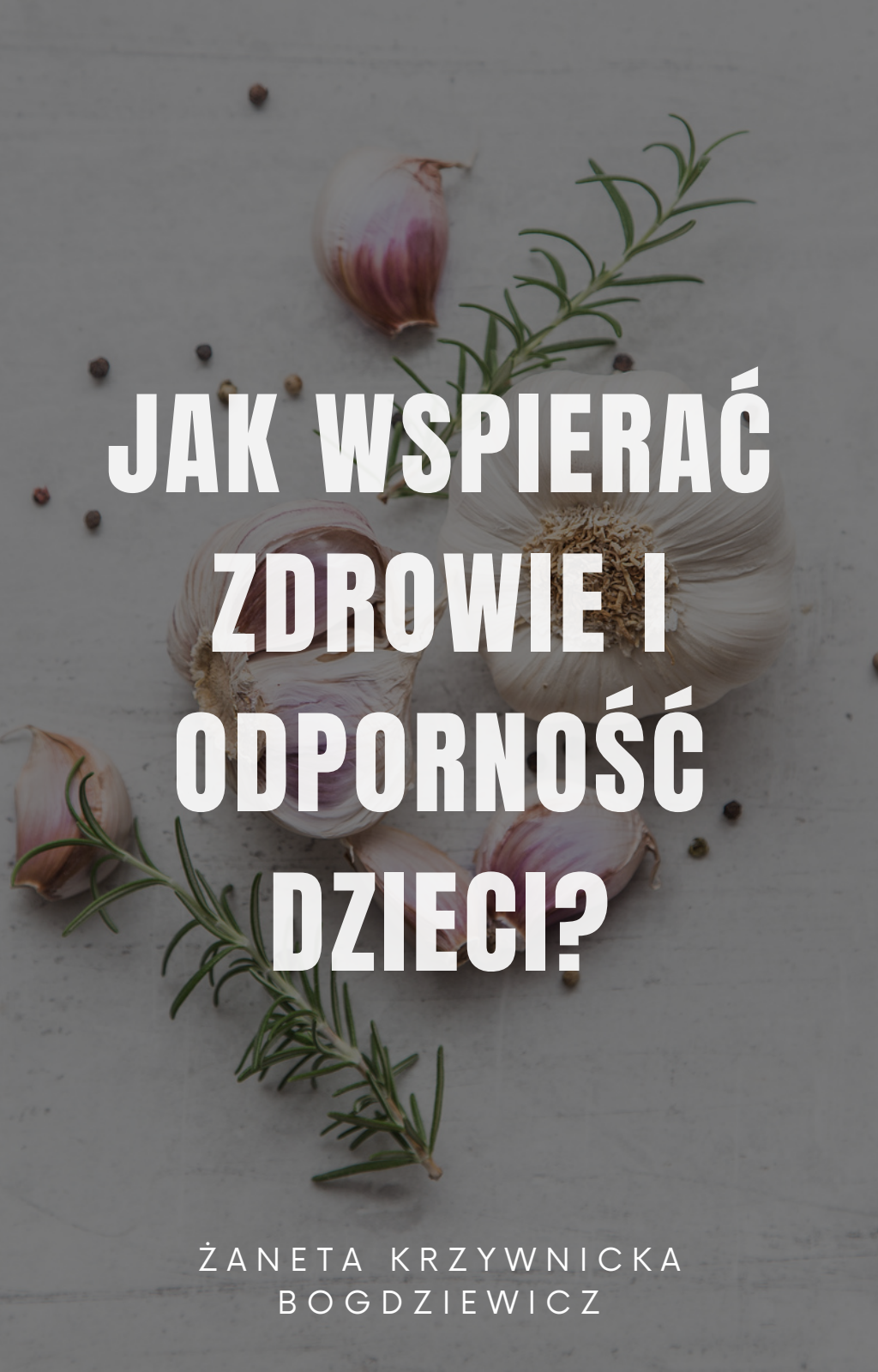


A top-down photograph of fresh ingredients on a light grey, textured surface. In the center is a whole head of garlic with its papery white skin. To its left is a shallot with a pinkish-purple hue. Several individual garlic cloves are scattered around. Sprigs of green rosemary with needle-like leaves are placed diagonally across the frame. Small, dark brown peppercorns are scattered sparsely on the surface. Overlaid on this image is the title text in large, bold, white capital letters.

JAK WSPIERAĆ ZDROWIE I ODPORNOŚĆ DZIECI?

ŻANETA KRZYWNICKA
BOGDZIEWICZ

Każdego dnia dostaję od Was pytania: *Co zrobić, aby poprawić odporność dziecka?* To jedno z najczęstszych zagadnień, które pojawia się w rozmowach z rodzicami. Wiem, jak ważne jest dla Was zdrowie najmłodszych – dlatego postanowiłam zebrać wszystkie najważniejsze informacje, doświadczenia i wskazówki w jednym miejscu.

Tak powstał ten darmowy e-book „**Jak wspierać zdrowie i odporność dzieci**”. Chciałabym, aby był on dla Was praktycznym drogowskazem w codziennych wyborach i nawykach, które wzmacniają odporność dziecka. Nie znajdziecie tu skomplikowanych teorii, ale proste i sprawdzone sposoby, które możecie wprowadzić w życie od zaraz.

Mam nadzieję, że ta publikacja będzie dla Was pomocą, inspiracją i wsparciem w budowaniu zdrowych fundamentów dla przyszłości Waszych dzieci.

Uściski
Żaneta

Fundamenty odporności w pierwszych latach życia

Czym jest dobra odporność?

Wielu rodziców myśli, że odporność to brak chorób. Tymczasem zdrowy układ odpornościowy nie polega na tym, by dziecko nigdy nie chorowało, ale na tym, by chorowało „z głową” – czyli przechodziło infekcje w łagodniejszej formie, szybciej wracało do zdrowia i potrafiło budować swoją naturalną tarczę na przyszłość.

Dobra odporność to proces, który rozwija się etapami. Już w życiu płodowym dziecko otrzymuje od mamy pierwsze sygnały i wsparcie dla swojego układu immunologicznego. Kolejnym ważnym momentem jest poród, a zaraz po nim – okołomedyczne zabiegi, którym maluch zostaje poddany. Ogromną rolę odgrywa także pierwsze żywienie – mleko mamy lub mieszanki – które stanowi fundament dla mikroflory jelitowej i odporności na całe życie.

Nie oznacza to jednak, że jeśli Twoje dziecko jest starsze, a Ty dopiero teraz zaczynasz interesować się tym tematem, jest za późno. Wręcz przeciwnie – nigdy nie jest za późno, by wzmocnić odporność! Jeśli wcześniej nie miałaś wiedzy lub możliwości, to zacznij właśnie dziś. Twoje dziecko ma przed sobą całe życie, a każdy dobry krok, który podejmiesz teraz, będzie inwestycją w jego zdrowie na przyszłość.



Rola życia płodowego i porodu w budowaniu odporności

Choć może być tak, że etap życia płodowego i porodu Twojego dziecka jest już dawno za Tobą, to nie znaczy, że ta wiedza nie ma dla Ciebie znaczenia. Możesz ją wykorzystać, aby lepiej zrozumieć swoje dziecko, a także po to, by wspierać bliskich, którzy dopiero przygotowują się do rodzicielstwa. Każdy z nas zna kogoś, kto planuje ciążę, jest w jej trakcie albo oczekuje narodzin dziecka. Te informacje mogą być dla nich drogowskazem.

Dlaczego okres prenatalny jest ważny?

Już w czasie życia płodowego dziecko buduje fundament swojej odporności. To, co trafia do organizmu mamy – dieta, styl życia, stres, sen, aktywność fizyczna – ma wpływ na rozwój układu immunologicznego malucha. W tym czasie dziecko otrzymuje od mamy przeciwciała i uczy się pierwszych mechanizmów obronnych.

Poród a odporność

Moment narodzin to kolejny kluczowy krok. Naturalny poród daje dziecku szansę zetknięcia się z mikrobiotą mamy – bakteriami, które kolonizują jego jelita i stają się początkiem silnego układu odpornościowego. Oczywiście nie zawsze jest to możliwe – czasem potrzebna jest cesarska cięcie. Ważne, by wtedy wspierać dziecko innymi sposobami, np. poprzez karmienie piersią i kontakt „skóra do skóry”.



Praktyczne wskazówki

- Jeśli jesteś w ciąży, dbaj o siebie: zdrowa dieta, ruch, odpoczynek i ograniczanie stresu to inwestycja w odporność dziecka.
- Poród naturalny, jeśli tylko jest bezpieczny i możliwy, daje dziecku start z „pakietem odpornościowym” od mamy.
- Kontakt skóra do skóry tuż po porodzie wspiera kolonizację dobrymi bakteriami i daje dziecku poczucie bezpieczeństwa.
- Karmienie piersią, nawet krótkie, dostarcza przeciwciał i wspiera mikrobiotę jelitową.
- Jeśli masz za sobą cesarskie cięcie tak jak ja dwukrotnie lub inne trudne doświadczenia, nie obwiniaj się – pamiętaj, że odporność można wspierać na wielu etapach życia.

Karmienie piersią a odporność dziecka

Karmienie piersią to najbardziej naturalny sposób odżywiania dziecka i niezwykle ważny element budowania odporności. Mleko mamy zawiera *przeciwciała, żywe komórki odpornościowe oraz składniki, które wspierają rozwój zdrowej mikrobioty jelitowej* – a to właśnie **jelita są centrum układu odpornościowego**.

Nie każda kobieta może, a czasem nie każda chce karmić piersią – i to jest w porządku. Nie chodzi o ocenianie czy wywieranie presji, ale o uświadomienie, że karmienie piersią, jeśli jest możliwe, daje dziecku wyjątkowy start. Nawet kilka dni czy tygodni karmienia ma ogromną wartość i zostawia w organizmie dziecka „odpornościowy ślad” na całe życie.

Dlatego jeśli możesz i chcesz – nie poddawaj się zbyt szybko. Warto korzystać z pomocy doradcy laktacyjnego, położnej czy grup wsparcia.

Mieszanki mleczne – na co zwracać uwagę?

Mieszanki mleczne są alternatywą dla mleka mamy i powstają najczęściej na bazie mleka krowiego poddanego modyfikacjom. Producenci wzbogacają je w różne składniki. Co znajduje się w mieszankach?

- Oleje roślinne – dodawane jako źródło tłuszczów; często stosuje się olej palmowy, słonecznikowy czy rzepakowy. Nie każdy skład olejowy jest jednak wysokiej jakości.
- Cukry – oprócz laktozy, naturalnie występującej w mleku, mieszanki mogą zawierać także inne węglowodany, np. maltodekstrynę czy syrop glukozowy. Zbyt duża ilość takich dodatków nie jest korzystna dla zdrowia dziecka.
- Witaminy i minerały – w celu uzupełnienia wartości odżywczej dodaje się m.in. żelazo, wapń, witaminę D, cynk, jednak często są to kiepskie formy witamin.

- Probiotyki i prebiotyki – niektóre mieszanki są wzbogacane w te składniki, jednak ich ilość i skuteczność bywa ograniczona w porównaniu do naturalnego mleka mamy.

Na co zwracać uwagę przy wyborze mieszanki?

- Czy zawiera jak najmniej zbędnych dodatków (maltodekstryny, syropów, sztucznych aromatów).
- Jakie oleje roślinne zostały użyte – lepiej wybierać mieszanki, które mają zrównoważony skład tłuszczów i unikają nadmiaru oleju palmowego.
- Czy mieszanka zawiera dodatkowe wsparcie w postaci probiotyków lub prebiotyków.
- Czy skład jest jak najbardziej prosty i przejrzysty.

Nie wszystkie mieszanki dostępne na rynku mają dobry skład, dlatego czytaj etykiety. Sprawdź mleko **Smilk i Kendamil oraz kozie HolleBio.**

Wsparcie odporności probiotykami – Narum Baby

U dzieci, które nie były karmione piersią lub przyszły na świat przez cesarskie cięcie, flora jelitowa często rozwija się w inny sposób niż u dzieci urodzonych naturalnie i karmionych mlekiem mamy. Warto wówczas rozważyć dodatkowe wsparcie w postaci probiotyków, które pomagają w odbudowie i utrzymaniu prawidłowej mikrobioty jelitowej – kluczowego elementu odporności.

Jednym z rekomendowanych przeze mnie preparatów jest **Narum Baby** – probiotyk przeznaczony dla najmłodszych dzieci. Zawiera szczep *Lactobacillus acidophilus* Er-2, szczep 317/402 Narine, który wspiera równowagę flory jelitowej i może być stosowany od pierwszych dni życia (po konsultacji z lekarzem).

Szczep Narine został wyizolowany od człowieka, dzięki czemu jest naturalnie dostosowany do kolonizacji ludzkiego jelita.

Jak stosować Narum Baby?

- Od 1 dnia życia do 6. miesiąca – ½ kapsułki dziennie (po konsultacji lekarskiej).
- Od 6 miesięcy do 2 lat – zawartość 1 kapsułki dziennie (może być w 2 porcjach).
- Od 2 do 6 lat – zawartość 1 kapsułki 2 razy dziennie.

W jednej kapsułce znajduje się nie mniej niż $1,5 \times 10^8$ CFU żywych bakterii (CFU – jednostka tworząca kolonię).

Czas stosowania

Dla najlepszego efektu zaleca się przyjmowanie przez 5–6 tygodni. Link do produktów Narum znajdziesz na końcu tego ebooka.



Okołomedyczne zabiegi u dzieci

Pierwsze dni życia dziecka to także czas różnych okołomedycznych zabiegów, które mogą mieć znaczenie dla jego zdrowia i odporności. To temat budzący wiele pytań i wątpliwości, dlatego warto poszerzać swoją wiedzę, aby świadomie podejmować decyzje zgodne z własnymi przekonaniami i wiedzą.

W tym zakresie odsyłam do materiałów fundacji Olgi Grech i Moniki Ryż Fundacji Obudź się Polsko, które szczegółowo omawiają tę kwestię i pomagają rodzicom w zdobywaniu rzetelnych informacji. Świadomość i zrozumienie tematu to klucz do podejmowania decyzji najlepszych dla Twojego dziecka.

W mediach społecznościowych poszukaj też profilów - dr Piotra Witczaka, Anny Makary, Kamili Kucharskiej (na IG @zdrowiej_bez_glutenu) oraz na Fb grupa Aspekty Prawne Medycyny. Edukacja to podstawa zanim powiesz TAK... lub NIE.

**Żywienie
wspierające
odporność**

Odporność dziecka buduje się przede wszystkim przy stole. To, co codziennie trafia na talerz, ma bezpośredni wpływ na mikrobiotę jelitową, poziom energii i zdolność organizmu do obrony przed infekcjami. Żywienie to nie tylko „zapchanie brzuszka, by nie burczało”, ale świadome dostarczanie składników, które wspierają zdrowie.

Moment wprowadzania pierwszych pokarmów to szansa na zbudowanie mocnych fundamentów odporności. Już wtedy warto zadbać o różnorodność i odżywczość diety.

- Warzywa – szczególnie zielone (brokuł, cukinia, szpinak) i korzeniowe (marchew, pietruszka). To źródło błonnika, który karmi dobre bakterie jelitowe.
- Fermentowane produkty – kiszonki, jogurt naturalny, kefir (odpowiednie dla wieku). Dają dziecku naturalne probiotyki.

-
- A top-down view of various healthy food items arranged on a white surface. The items include a yellow bell pepper, a small glass bottle of olive oil, several pieces of coconut, a bowl of mixed greens salad, a bowl of chickpeas, a bowl of lentils, a bowl of red kidney beans, a container of white milk, two halves of an avocado, two whole carrots, a bunch of cherry tomatoes, a cup of pink smoothie, a bowl of hummus, a bowl of almond butter, a bowl of mixed nuts, a bowl of olives, a bowl of mushrooms, a bowl of broccoli, a bowl of pumpkin seeds, a bowl of sunflower seeds, a bowl of flaxseeds, and a bowl of chia seeds.



Produkty wzmacniające odporność

Dieta odpornościowa to dieta różnorodna i naturalna. Najlepsze wsparcie dają produkty jak najmniej przetworzone, bogate w składniki odżywcze:

- Warzywa i owoce – najlepiej sezonowe i lokalne, bo mają najwięcej witamin i przeciwutleniaczy. Owoce jagodowe mają najmniej zawartość cukru.
- Produkty fermentowane – kiszona kapusta, ogórki, zakwas buraczany, kefir – naturalne źródło dobrych bakterii.
- Zdrowe tłuszcze – ryby morskie (np śledź, sardynki), masło, ghee, smalec z dobrego źródła, orzechy i pestki (zmielone, dostosowane do wieku).
- Jaja – pełnowartościowe białko i bogactwo witamin w żółtku.
- Buliony i szpik kostny – źródło kolagenu, minerałów i aminokwasów wspierających jelita.

Czego unikać?

Są produkty, które nie wspierają odporności, a wręcz ją osłabiają:

- Cukier i słodczyce – sprzyjają stanom zapalnym, zaburzają mikrobiotę jelitową.
- Produkty wysoko przetworzone – parówki z niskiej jakości mięsa, fast food, słone przekąski.
- Biały chleb, makaron, biały ryż – to tzw. „puste kalorie”, które szybko podnoszą poziom cukru we krwi, a nie dostarczają wartości odżywczych.
- Sztuczne dodatki – barwniki, konserwanty, aromaty – obciążają układ odpornościowy zamiast go wspierać.



Woda i nawodnienie – podstawa odporności

Organizm dziecka w dużej mierze składa się z wody, dlatego nawodnienie jest kluczowe dla zdrowia.

- Najlepszym napojem jest czysta woda – nie soki, nie słodzone herbatki.
- Ziołowe napary (np. rumianek, lipa, koper włoski) mogą być delikatnym urozmaicheniem.
- Warto uczyć dziecko od najmłodszych lat, że woda to podstawowy napój – to nawyk, który zostaje na całe życie.

Gdybym dziś miała na nowo rozszerzać dietę dzieci, nie popełniłabym tak wielu błędów, które później rzutowały i wciąż rzutują na ich wybory. Ale... jak napisałam wcześniej. Każdy dzień może być początkiem nowych nawyków. Jeśli chcesz zadbać o nawyki wzmacniające odporność możesz się zainspirować tymi wskazówkami niezależnie od tego, ile Twoje dziecko ma lat.

Przykładowy dzień diety wspierającej odporność plus suplementacja bazowa

Rano – na czczo

- Szklanka wody z 1/2 łyżeczki pierzgi pszczelej → naturalne źródło witamin z grupy B, aminokwasów i mikroelementów.

Śniadanie (białkowo-tłuszczowe)

- Jajka na miękko lub w formie omletu z warzywami,
- Awokado z oliwą z oliwek i pestkami dyni,
- Ser kozi / owczy,
- Świeże warzywa (ogórek, papryka, pomidor).

Suplementacja przy śniadaniu:

- Witamina D3 + K2 – najlepiej w kroplach, razem z tłuszczem z posiłku,
- Kwasy Omega 3 – np. w postaci shotu: łyżeczka domowego syropu (miód + malina + witamina C) z dodatkiem omega 3 Eqology Kids.

Obiad

- Pieczona ryba (łosoś, dorsz) lub dobrej jakości mięso (kurczak, wołowina, indyk, cielęcina),
- Duża porcja warzyw gotowanych na parze lub duszonych (brokuł, marchew, cukinia),

Do picia: rosół kolagenowy – wspiera jelita i odporność.

Przekąska

- Jogurt naturalny (bez cukru),
- Nasiona chia namoczone w mleku kokosowym,
- Owoce jagodowe (borówki, maliny, jeżyny),
- Opcjonalnie serek wiejski lub kefir.

Suplementacja:

- Magnez – najlepiej w dobrze przyswajalnej formie (cytrynian, glicynian).

Kolacja

- Zupa krem z warzyw sezonowych (dynia, marchew, cukinia) z dodatkiem oliwy z oliwek,
- Warzywa pieczone lub duszone na ciepło,
- Dodatki: kasza gryczana niepalona, kasza jaglana, amarantus.

Suplementacja:

- Cynk (Nucleozin) – najlepiej wieczorem, bo działa regenerująco i wspiera odporność nocą.

Dodatkowo w ciągu dnia

- Probiotyki – według dawkowania (np. Narum Baby / Narum dla starszych).
- Collostrum - na czczo.
- Woda jako główny napój – można uzupełniać naparami z lipy, rumianku czy herbatą rooibos, wieczorem prawdziwe kakao 100 % z masłem ghee.

Suplementacja

Suplementacja nie zastępuje zdrowej diety. i stylu życia, ale może być ważnym wsparciem dla odporności dziecka – zwłaszcza w okresie zwiększonej zachorowalności, przy niedoborach albo kiedy dieta nie pokrywa wszystkich potrzeb.

Kwasy Omega 3 (Eqology Kids)

Kwasy omega 3 (EPA i DHA) są niezbędne dla prawidłowej pracy mózgu, układu nerwowego i odporności. Wspierają rozwój poznawczy dziecka, a także pomagają regulować reakcje zapalne w organizmie.

W diecie dzieci często jest ich za mało, bo wymagają regularnego jedzenia tłustych ryb morskich, co bywa trudne.

Eqology Omega 3 Kids to preparat stworzony z myślą o dzieciach – w 5 ml znajduje się 1 g kwasów omega 3.



Praktyczna wskazówka: podawaj regularnie, najlepiej w trakcie posiłku zawierającego białko i/lub tłuszcz. Minimum 6 mcy do wysycenia krwinki.



W nowym badaniu dotyczącym noworodków z opóźnieniem wzrostu suplementacja omega 3 (40 mg/kg/dzień) przez 2 tygodnie poprawiała profil lipidowy (np. obniżyła LDL, TG i leptynę, podniosła HDL) i sprzyjała wzrostowi w porównaniu z grupą kontrolną - [link do artykułu](#).

Ponadto w różnych innych badaniach udowodniono, że suplementacja mam karmiących omega 3 zwiększa zawartość DHA w mleku, a u wcześniaków (jak wyżej) podawanie DHA wiązało się z korzystnymi skutkami w późniejszym rozwoju. Dlatego, moim zdaniem, warto od 6 miesiąca życia wprowadzić u dziecka omega 3 w dawce 0,15 ml na każdy kilogram masy ciała (mówię o omedze na której pracuję EQ). Gdy dziecko waży ponad 30 kg, można przejść na ogólną dawkę 5 ml dziennie aż do ok. 10-12 roku życia, a powyżej 12 roku życia omega klasyczna.



Witamina D i K2

Witamina D to fundament odporności – reguluje pracę układu immunologicznego i wspiera kości. W naszej szerokości geograficznej dzieci niemal zawsze potrzebują suplementacji, szczególnie od jesieni do wiosny.

Dodatek witaminy K2 jest bardzo ważny – pomaga „pokierować” wapń do kości i zębów, a nie do naczyń krwionośnych. Połączenie witaminy D z K2 jest więc najbezpieczniejsze i najbardziej skuteczne.

👉 Praktyczna wskazówka: podawaj krople w trakcie posiłku z tłuszczem. Dawki zawsze ustalaj z pediatrą.

Cynk

Cynk to jeden z kluczowych minerałów dla odporności – bierze udział w produkcji białych krwinek, pomaga skracać czas infekcji i wspiera gojenie się ran.

Niedobór cynku objawia się m.in. gorszym apetytem, problemami skórnymi, wolniejszym wzrostem.

👉 Praktyczna wskazówka: cynk najlepiej podawać w formach dobrze przyswajalnych. Ja rekomenduję cynk z nukleotydami marki Norsa Pharma. Znajdziesz go w Nucleozin (link na końcu ebooka).

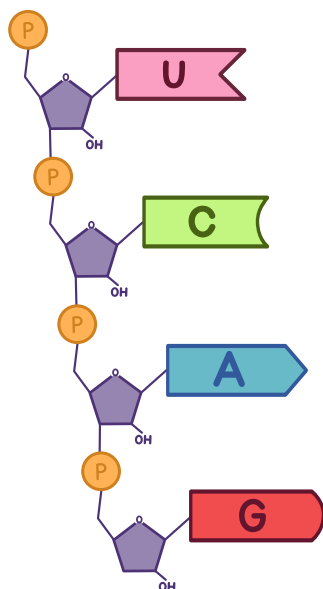
A teraz mam dla Ciebie parę informacji o nukleotydach, gdyż warto znać te produkty by wiedzieć kiedy można i warto je stosować.



Nukleotydy dietetyczne

Nukleotydy to małe cząsteczki, które są podstawowymi budulcami kwasów nukleinowych (DNA i RNA). Organizm potrafi je syntetyzować samodzielnie (tzw. synteza de novo), ale także może pozyskać je z diety.

W warunkach spokoju metabolicznego produkcja własna zwykle wystarcza. Jednak w stanach zwiększonego zapotrzebowania — takich jak infekcje, stany zapalne, rekonwalescencja, stres — organizm może potrzebować więcej nukleotydów niż jest w stanie wytworzyć.



Rola nukleotydów w odporności i regeneracji

Nukleotydy uczestniczą w wielu procesach kluczowych dla zdrowia i układu immunologicznego:

- wspierają regenerację tkanek i odbudowę błon śluzowych (np. w jelitach), co jest ważne dla bariery jelitowej przeciw patogenom,
- modułują odpowiedź immunologiczną: zwiększają produkcję immunoglobulin, wspomagają działanie komórek NK, makrofagów oraz poprawiają ogólną odporność na infekcje
- wspierają metabolicznie — uczestniczą w procesach enzymatycznych, transdukcji sygnałów i naprawie uszkodzonych komórek
- pomagają przy stanach zapalnych i stresie oksydacyjnym, wspierając szybszą regenerację po chorobach

Live o nukleotydach na IG - [TUTAJ](#)

Collostrum

Colostrum, czyli siara, to pierwszy pokarm mamy pojawiający się w piersiach jeszcze przed mlekiem właściwym. Ma żółtawy kolor i gęstą konsystencję. To prawdziwa „bomba odpornościowa” – zawiera ogromne ilości przeciwciał, czynników wzrostu i substancji bioaktywnych, których nie znajdziemy w żadnym innym pokarmie.

Dlaczego można dodać do suplementacji? (link w moich rekomendacjach).

- Dostarcza dziecku immunoglobulin (IgA, IgG, IgM) – gotowych przeciwciał, które chronią przed infekcjami.
- Zawiera laktoferynę – białko działające przeciwbakteryjnie, przeciwwirusowo i przeciwgrzybiczo.
- Wzmacnia barierę jelitową i pomaga „uszczelniać” jelita dziecka, aby patogeny nie przenikały do krwiobiegu.
- Wspiera rozwój mikrobioty jelitowej.
- Działa jak pierwszy „szczepionka naturalna” – uczy organizm dziecka prawidłowych reakcji odpornościowych.

EkoSynbiotyk

Zawiera połączenie probiotyku z prebiotykiem, czyli korzystne bakterie razem z naturalną „pożywką”, która wspiera ich namnażanie i działanie w jelitach. Dzięki temu preparat działa skuteczniej niż zwykły probiotyk – pomaga odbudować i utrzymać równowagę mikroflory jelitowej.

Gdy mikrobiota jest w równowadze, dziecko rzadziej choruje, lepiej trawi i szybciej regeneruje się po infekcjach.

Kiedy warto stosować EkoSynbiotyki?

- u dzieci i dorosłych często łapiących infekcje,
- po antybiotykoterapii, gdy mikroflora potrzebuje odbudowy,
- przy problemach trawiennych (wzdęcia, zaparcia, biegunki),
- jako codzienne wsparcie odporności w sezonie jesienno-zimowym.

Ma dość specyficzny smak, ale łatwo sobie z tym poradzić – wystarczy dodać go do odrobiny soku jabłkowego, a dzieci piją go bez problemu.

Magnez

Magnez odpowiada za pracę mięśni, układu nerwowego i równowagę emocjonalną. Jego niedobór powoduje rozdrażnienie, problemy ze snem, bóle wzrostowe.

Wspiera również odporność – bo bez magnezu wiele enzymów i procesów immunologicznych nie działa prawidłowo.

👉 Praktyczna wskazówka: najlepiej sprawdzają się formy: cytrynian, jabłczan, glicynian. U dzieci dobrze działa także magnez transdermalny (np. w kąpielach z solą magnezową Epsom)

Magnez firmy Norsa Pharma - link w moich rekomendacjach

Świetne formy ma również firma Labs212 - [TUTAJ](#). Kod Mamalife daje 10 % zniżki



Witamina C

Witamina C to klasyczne wsparcie w okresach przeziębień – wzmacnia barierę ochronną, działa antyoksydacyjnie i wspiera gojenie się ran.

U dzieci warto podawać ją w naturalnych źródłach (papryka, czarna porzeczka, kiszonki), ale czasem suplementacja bywa potrzebna.

👉 Praktyczna wskazówka: wybieraj formy łagodne dla żołądka – np. askorbinian sodu. W mniejszych dawkach podawaj regularnie w ciągu dnia.

Witamina C Norsa Pharma (link i kod w moich rekomendacjach) lub BestLab w kroplach dla dzieci



Domowa miód - malina - witamina C

Składniki:

- 200 g malin (świeżych lub mrożonych)
- 200 g miodu naturalnego
- 27 g witaminy C w proszku (np. askorbinian sodu lub czysta witamina C)

Przygotowanie:

1. Maliny lekko podgrzej (max. 40–50°C, aby zachować wartości odżywcze).
2. Zblenduj je i wymieszaj z miodem.
3. Dodaj witaminę C w proszku i dokładnie wymieszaj.
4. Przechowuj w lodówce, podawaj dla całej rodziny. Możesz zrobić mniejsze ilości albo kombinować z proporcjami.

Dawkowanie:

- 1 łyżka (15 ml) = ok. 1 g witaminy C plus składniki wzmacniające zdrowie pochodzące z malin i miodu.

Warto pamiętać, że żaden suplement nie jest w stanie zastąpić zdrowej i różnorodnej diety. Suplementy to dodatek, który ma wspierać organizm w okresach zwiększonego zapotrzebowania, przy niedoborach czy w sytuacjach, gdy trudno dostarczyć wszystkiego z jedzenia (np. zimą w przypadku witaminy D).

Podstawą odporności dziecka są:

- naturalne, odżywcze posiłki,
- odpowiednia ilość snu,
- codzienny ruch,
- kontakt z naturą,
- i emocjonalne poczucie bezpieczeństwa.

Suplementacja powinna być traktowana jak wsparcie dla organizmu, a nie „magiczna pigułka”, która rozwiąże wszystkie problemy. Nawet najlepszy preparat nie zadziała, jeśli codzienna dieta będzie opierała się na słodyczach, białym pieczywie i żywności przetworzonej.

Dlatego najpierw dbamy o zdrowe fundamenty – a suplementy dodajemy jako element uzupełniający.

**Dobre nawyki
wspierające zdrowie**

Odporność to nie tylko jedzenie i suplementy, ale również codzienne nawyki, które tworzą środowisko sprzyjające zdrowiu. O czym mówię?

Sen to „naturalny lekarz”. W trakcie snu organizm produkuje cytokiny i hormony, które wspierają układ odpornościowy. Dzieci powinny spać odpowiednio długo do wieku:

- niemowlęta: 12–16 godzin,
- przedszkolaki: 10–13 godzin,
- dzieci w wieku szkolnym: 9–11 godzin.

Codzienny **kontakt ze słońcem** reguluje rytm dobowy, wspiera produkcję witaminy D i poprawia samopoczucie. Warto spędzać czas na świeżym powietrzu także zimą.

Aktywność fizyczna wspiera krążenie, dotlenia organizm i stymuluje układ odpornościowy. Nie musi to być sport — wystarczy codzienna zabawa, bieganie, skakanie, spacer.

Chodzenie boso po trawie, ziemi czy piasku to nie tylko zabawa — kontakt z naturą redukuje stres i wspiera równowagę organizmu.

Częsty kontakt z bakteriami i światem zewnętrznym uczy układ odpornościowy prawidłowych reakcji. Nadmierna sterylność może osłabiać odporność. Dobrym pomysłem jest posiadanie zwierząt. Poza wzmocnieniem odporności, posiadanie przyjaciela czworonoga w domu uczy dziecko odpowiedzialności chociażby. Nie wyobrażamy sobie naszej codzienności bez naszego Tobiego.

Stres u dzieci osłabia odporność tak samo jak u dorosłych. Poczucie bezpieczeństwa, bliskość i wsparcie emocjonalne to ważna „witamina” dla zdrowia.

Światło czerwone i podczerwone – wsparcie odporności i zdrowia

Światło to nie tylko źródło widocznego blasku, ale także potężny regulator pracy organizmu. Coraz więcej badań pokazuje, że światło czerwone (red light, 600–700 nm) i bliska podczerwień (near-infrared, 800–1000 nm) mają pozytywny wpływ na zdrowie.

Jak działa światło czerwone i podczerwone?

- Poprawa pracy mitochondriów – światło o tej długości fali wnika w głąb tkanek, dociera do mitochondriów i poprawia produkcję energii (ATP). Dzięki temu organizm szybciej się regeneruje.
- Redukcja stanów zapalnych – działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe, pomocne przy infekcjach i rekonwalescencji.
- Wsparcie odporności – lepsza praca komórek odpornościowych, szybsza regeneracja po chorobie.
- Regulacja rytmu dobowego – ekspozycja na odpowiednie światło wspiera jakość snu i regenerację nocną.

Na rynku dostępnych jest wiele urządzeń, ale jedno z najlepiej przebadanych i sprawdzonych to lampy Mitoweel.

Ich cechy:

- Emitują zarówno światło czerwone (RED), jak i bliską podczerwień (NIR).
- Można je stosować w domu – naświetlając twarz, klatkę piersiową, plecy czy nogi.
- Sesje są krótkie (kilka–kilkanaście minut) i nieinwazyjne.
- Regularne używanie wspiera odporność, poprawia jakość snu i wspomaga regenerację mięśni oraz stawów.
- Mamy je w domu od 2 tygodni i stosujemy każdego dnia.
- Wierzę, że to dodatkowe wsparcie na jesień będzie pomocne nie tylko dla mnie, ale również dla dziewczynek.

Link do lampy, którą używamy w domu znajdziesz na końcu ebooka w moich rekomendacjach.

Wsparcie naturalne podczas infekcji

Infekcje są częścią dzieciństwa i nie zawsze trzeba je zwalczać lekami. Warto wiedzieć, jak mądrze wspierać organizm, gdy pojawi się przeziębienie.

Aromaterapia

Naturalne olejki eteryczne (np. eukaliptus, lawenda, sosna) mogą pomóc udrożnić drogi oddechowe i poprawić komfort oddychania. Należy używać ich ostrożnie i zawsze rozcieńczać, najlepiej w dyfuzorze.

Inhalacje i zioła

Delikatne inhalacje z soli fizjologicznej, napary z lipy czy rumianku wspierają naturalną odporność i łagodzą objawy przeziębienia.

Jak nie zbijać zbyt szybko temperatury

Gorączka to naturalny mechanizm obronny organizmu. Nie trzeba jej zbijać, jeśli dziecko dobrze się czuje i temperatura nie przekracza 38,5°C.

Wyjątkiem są niemowlęta, dzieci z chorobami przewlekłymi i sytuacje, gdy dziecko jest bardzo osłabione.

Domowe wsparcie

- dużo płynów (woda, napary, bulion),
- odpoczynek i sen,
- lekkie, odżywcze jedzenie

Jeśli dziecko nie ma apetytu - nie zmuszaj! Ważne, żeby piło, organizm potrzebuje energii do zwalczania infekcji i brak apetytu jest w tym czasie zupełnie normalny.

Syrop z miodu i cebuli

To klasyk naszych babć. Cebula ma działanie antybakteryjne i wykrztuśne, a miód łagodzi podrażnienia gardła.

Przepis:

- 1 duża cebula,
- 3–4 łyżki miodu.
- Pokrój cebulę w plastry, przełóż do słoiczka, zalej miodem. Odstaw na kilka godzin, aż cebula puści sok. Syrop podawaj po 1–2 łyżeczki kilka razy dziennie.

Złote mleko (dla starszych dzieci)

Rozgrzewający napój z mlekiem roślinnym lub krowim, z kurkumą i cynamonem.

Przepis:

Podgrzej szklankę mleka, dodaj ½ łyżeczki pasty z kurkumy, szczyptę cynamonu i imbiru, na koniec łyżeczkę miodu.

Jak zrobić pastę z kurkumy?

- ½ szklanki sproszkowanej kurkumy,
- 1 szklanka wody,
- 1 łyżeczka świeżo zmielonego pieprzu (zwiększa wchłanianie kurkuminy),
- 2–3 łyżki oleju kokosowego lub oliwy (tłuszcz ułatwia przyswajanie).

1. Do garnuszka wlej wodę i wsyp kurkumę.
2. Gotuj na małym ogniu ok. 7–10 minut, ciągle mieszając, aż powstanie gęsta pasta.
3. Dodaj pieprz i olej, dokładnie wymieszaj.
4. Przełóż do słoiczka, przechowuj w lodówce do 2 tygodni.

Rodzic nie musi być lekarzem, ale powinien wiedzieć, kiedy infekcja wymaga konsultacji medycznej.

Objawy alarmowe:

- gorączka powyżej 39°C, która nie reaguje na leczenie,
- duszność, świszczący oddech, trudności w oddychaniu,
- silny ból ucha, gardła lub brzucha,
- wysypka, która nie znika po naciśnięciu,
- odwodnienie (brak łez, suchość ust, brak moczu),
- apatia, senność lub brak kontaktu.

Warto pamiętać, że większość infekcji u dzieci ma charakter wirusowy i nie wymaga antybiotyków. Rolą pediatry jest ocena sytuacji i wsparcie rodziny w wyborze odpowiedniego leczenia.

Syrop z czosnku, cytryny i miodu

Czosnek to naturalny antybiotyk, cytryna dostarcza witaminy C, a miód wspiera odporność.

Przepis:

- 3 ząbki czosnku,
- sok z 1 cytryny,
- 3 łyżki miodu.
- Zmiksuj lub drobno posiekaj czosnek, wymieszaj z sokiem cytrynowym i miodem. Odstaw na kilka godzin. Podawaj po 1 łyżeczce dziennie.

Inhalacje z soli i ziół

Prosta metoda na katar i zatkany nos.

- sól fizjologiczna lub sól kuchenna w gorącej wodzie,
- można dodać 1–2 krople olejku eukaliptusowego (dla starszych dzieci).
- Dziecko wdycha parę przez kilka minut (zawsze pod kontrolą rodzica).

**Moje rekomendacje
plus przydatne
konta, strony i
książki**

Na co dzień korzystam z produktów, które sama sprawdziłam i mogę polecić z czystym sumieniem. Wiele z nich wspiera odporność dzieci w naturalny sposób, a część dodatkowo dostępna jest z kodami rabatowymi dla czytelników tego e-booka.

Omega-3 Kids (Eqology)

- Link do omegi kids raz jeszcze [TUTAJ](#). Przy zakupie podaj mój numer ID: 11868691.
- Wysokiej jakości kwasy omega 3 dla dzieci, wspierające odporność i rozwój.

NARUM - link do strony [TUTAJ](#)

- Mleko A2 Junior (od 1. roku życia) – lepiej tolerowane przez wiele dzieci, łagodne dla jelit.
- Mleko liofilizowane A2 – alternatywa w codziennej diecie.
- Narum Max Kids i inne probiotyki – probiotyki połączone z liofilizowanymi warzywami i owocami.
- 👉 Kod zniżkowy: Mamalife

Produkty NORSA PHARMA - TUTAJ

- Nukleotydy – wsparcie regeneracji i odporności, szczególnie w okresach osłabienia.
- Witamina C w formie askorbinianu sodu – łagodna dla żołądka, dobrze przyswajalna.
- Magnez w formach przystępnych
- produkty pod KPU, B complex itd
- 👉 Kod zniżkowy: Mamalife10

COLLOSTRUM GENACTIVE - TUTAJ

- Naturalne colostrum w formie suplementu, wspierające odporność dzieci i dorosłych.
- 👉 Kod zniżkowy: podpięty w linku

FLAVON

- Naturalne preparaty roślinne, bogate źródło polifenoli i antyoksydantów wspierających odporność.

WŁASNA MARKA CZYSTY ŁYK

- Pierzga pszczela – naturalne źródło witamin i minerałów.
- Pasty orzechowe 100% – zdrowa przekąska pełna białka i tłuszczów.
- Zdrowe kakao 100% – bogate w magnez i polifenole.
- Oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia – podstawa zdrowej diety.

Książki, które polecam

- Dominika Tomczak – Domivita (pod kątem homeopatii)
 - „Zdrowe dziecko”
 - „Choroby zakaźne dzieci”
- Ewa Gierula – “Zdrowe dzieci”
- “Choroby dzieci – leczenie megadawkami witamin”

Mieszanki na odporność

- Aromama – olejki i mieszanki eteryczne wspierające dzieci podczas przeziębień.
- Klaudyna Hebda – naturalne mieszanki aromaterapeutyczne dla całej rodziny.

Lampa Mitowell MW300 Pro - TUTAJ

- Światło czerwone (RED) i bliska podczerwień (NIR) – wsparcie odporności, regeneracji i jakości snu.
- Wysoka moc i efektywność – krótki czas sesji, głębsze działanie w tkankach.
- Idealna do użytku domowego – naświetlanie klatki piersiowej, brzucha, pleców czy nóg.
- 👉 Kod zniżkowy: wgrany w link

FLORENTA Plus i syrop z pęków sosny Biolite TUTAJ

- Florenta Plus – naturalny preparat na bazie pędów jodły białej
- Syrop z pęków sosny Biolit – tradycyjny syrop roślinny
- 👉 Kod zniżkowy: Mamalife10

Więcej informacji o kwasach omega 3 i tym czym się zajmuję na co dzień, więcej przepisów, inspiracji znajdziesz na moich profilach w mediach społecznościowych oraz na mojej stronie.

Podsumowując. Budowanie odporności to proces, który wymaga cierpliwości i konsekwencji.

Najważniejsze zasady to:

- Dieta: naturalna, odżywcza, bogata w warzywa, zdrowe tłuszcze i fermentowane produkty.
- Suplementacja: wspiera, ale nie zastępuje diety. Najczęściej potrzebne są: witamina D, omega-3, cynk, probiotyki.
- Nawyki: sen, ruch, światło dzienne, kontakt z naturą, spokój emocjonalny.
- Wsparcie naturalne: aromaterapia, inhalacje, domowe syropy, mądre podejście do gorączki.
- Świadomość: wiedzieć, kiedy infekcja wymaga wizyty u lekarza.

Najważniejsze przesłanie: nigdy nie jest za późno, aby zacząć wspierać odporność dziecka. Każdy mały krok — zdrowszy posiłek, dodatkowy spacer, spokojny wieczór — to inwestycja w zdrowie na całe życie.

**Dziękuję. Niech ta krótka
ściąga Ci służy. Dużo
zdrowia**

