

Po odporność do szkoły?

Twoje dzieci ciągle chorują? Jesień i zima kojarzą ci się ze stosami używanych chusteczek? Okresy nieobecności twojego dziecka w szkole są coraz dłuższe i coraz częstsze? To znak, że czas „wrócić do szkoły”, by nauczyć się na nowo, jak skutecznie wspierać układ immunologiczny dziecka. O problemach dzieci, nie tylko związanych z odpornością, mówi Ewa Łyszczarz, nauczycielka biologii i założycielka praktyki korepetycyjnej dla maturzystów „Trenner”.



Układ odpornościowy uzyskuje pełną zdolność obronną dopiero ok. 6–7 roku życia. Do tego czasu uczy się rozpoznawać drobnoustroje i sobie z nimi radzić. Przedszkole i szkoła sprzyjają infekcjom nie tylko dlatego, że łatwiej tam o kontakt z chorą osobą. Rozłąka przedszkolaka z rodzicami to często ogromny stres, który jest jednym z ważniejszych czynników obniżających odporność. Dla ambitnego ucznia tydzień przeładowany sprawdzianami i nadmiarem obowiązków szkolnych również skutkuje długotrwałym stresem, okupionym obniżeniem odporności. W takich sytuacjach stres można zminimalizować. Rodzicom przedszkolaków radzę przeanalizować, jak wygląda rytuał wybierania się do przedszkola. Czy zdarza się, że poranny pośpiech wpływa na nerwową atmosferę? Jak często zostawiamy rano dziecko płaczące? Czy kiedyś maluch usłyszał w obecności innych, jak mama czy tato są dumni z niego? Jak często zdarzyło się, że dziecko zostawało dłużej w przedszkolu niż inne dzieci i bawiło się samo w wielkiej sali? Analiza tego typu pytań plus miłość rodzicielska powinny podpowiedzieć sposób na minimalizację stresu.

Stres w szkole

Uczniowie stresują się szkołą z dwóch prostych powodów: albo nie radzą sobie z wymaganiami, albo słabo zarządzają własnym czasem. Zanim rodzic

zacznie wymagać od własnego dziecka świetnych wyników w nauce, radzę, by zadał sobie trud i poznał wszystkie przeszkody, które utrudniają osiągnięcie dobrych wyników. Czasem wystarczy nauczyć gimnazjalistę, jak ma zaplanować swój czas w tygodniu i uszankować jego plany, a efekty pojawią się w szkole. Jednocześnie uruchomimy mechanizm minimalizacji stresu, a tym samym wesprzemy układ immunologiczny. Pamiętajmy, że niska odporność uruchamia u uczniów niebezpieczną machinę: uczeń choruje – nie nadrabia – nie rozumie nowych treści – zniechęca się niską oceną – znów choruje – nie ma motywacji do nadrobienia, bo sądzi, że i tak nie da rady – wpada na gorsze oceny – nie wierzy we własne możliwości – nie cierpi szkoły – choruje. Aby przerwać ten niebezpieczny proces, przede wszystkim należy wspierać odporność ucznia.

Odporność dziedziczna

Naturalną odporność przenosi się przez dziedziczenie, według ogólnie przyjętych praw i jest ona mechanizmem fizjologicznym, niezależnym od warunków otoczenia. Jeśli naturalna odporność zawiedzie, nastąpi zakażenie i choroba, to po jej przebyciu pozostaje często odporność na powtórne zakażenie tym samym zarazkiem. Ta odporność jest także odpornością naturalną, ale swoistą tzn. skierowaną przeciw określone-

mu zarazkowi. Odporność swoista może być nabyta czynnie – przez przechorowanie albo biernie – drogą łojyskową lub z mlekiem matki. Zarówno czynną, jak i bierną odporność można wywołać sztucznie przez szczepienia ochronne. Dzieci są szczepione wg kalendarza szczepień. Te, które często chorują, warto zaszczepić przeciw pneumokokom oraz grypie.

Kluczem do immunostymulacji jest prawidłowe żywienie. Dziecko powinno jeść pięć wartościowych posiłków dziennie. Gdy dieta jest zbyt uboga, organizm nie ma siły produkować odpowiedniej ilości leukocytów – białych ciałek krwi, odpowiedzialnych za zwalczanie drobnoustrojów. Dieta powinna obfitować w owoce i warzywa zawierające dużo witaminy C, która wspomaga walkę z wirusami. Jej najlepszym źródłem jest czarna porzeczka, natka pietruszki, kiwi, kiszona kapusta, pomarańcze, grejpfruty. Dziecko powinno jeść też chude mięso, jaja, nabiał i morskie ryby, dostarczające składników działających przeciwwzapalnie. Ważnym składnikiem diety są produkty bogate w witaminę A (zapobiega zakażeniom): marchew, morele, brzoskwinie, a także te z witaminami z grupy B, które wzmacniają organizm – można je znaleźć w warzywach strączkowych, bananach, sliwkach i figach. Niezbędne dla prawidłowej pracy układu odpornościowego jest żelazo – składnik czerwonych ciałek krwi. Żelazo jest w czerwonym mięsie, soi, zielonych warzywach.

Zamiast drożdżówki

Niestety na szkolnym korytarzu najczęstszym obrazkiem jest uczeń z drożdżówką i kolorowym napojem – bombą cukrową. Nie byłoby to tak niepokojące, gdyby nie fakt, że taki zestaw śniadaniowy towarzyszy mu 5 dni w tygodniu. Taki posiłek jest kaloryczny, ale też mało wartościowy. Gimnazjaliści, którzy na lekcjach biologii poznają składniki pokarmowe, często sami dochodzą do wniosku, że takie żywienie nie jest korzystne, ale nawyku nie zmieniają. Łatwiej jest w drodze do szkoły w pobliskiej piekarni kupić słodką bułkę niż przygotować kanapkę z sałatą i wędliną. Młodzież chętniej jada mięso drobiowe. Dobrze jest, jeśli w jadłospisie od czasu do czasu pojawi też mięso czerwone, które zawiera dużo żelaza. Często młodzież, która jada tylko mięso drobiowe, cierpi na anemię z niedoboru żelaza. Okres dojrzewania to często czas wyboru innej diety niż rodzinna. Młodzi lu-

dzie decydują się np. na wegetarianizm. Jeśli szanujemy taką decyzję, w diecie obok roślin strączkowych muszą pojawić się inne źródła pełnowartościowego białka: ryby, sery, jajka.

W cyklu kształcenia szkolnego zdarzają się okresy wzmożonego wysiłku intelektualnego, np. przygotowanie do egzaminu gimnazjalnego, egzaminu maturalnego czy nawet klasyfikacja semestralna, kiedy stres może tak bardzo dać się we znaki, że znacznie obniży odporność ucznia. Warto, żeby wtedy właśnie pojawiły się w zasięgu ręki orzechy, migdały oraz suszone owoce. Są one źródłem wielu witamin, potasu, fosforu, magnezu i żelaza.

Pamiętajmy, że nawyki rządzą nami. Na szczęście pojawiają się inicjatywy, które zamieniają gorsze nawyki żywieniowe na lepsze. W niektórych przedziałach wprowadza się miód jako substancję słodzącą, wiele szkół przystąpiło do akcji „szklanka mleka”.

Zdrowy dodatek

Często wydaje się nam, że kupujemy żywność urozmaiconą i bogatą w pełen zestaw składników odżywczych, niestety nie mamy pewności, że zawiera ona wszystko, co niezbędne. Wzbogacenie posiłków bezpieczną suplementacją optymalizuje efekt. Alveo jest wygodnym, zbilansowanym suplementem, który bezpiecznie można podawać dzieciom, mając świadomość, że już z samego rana dostają coś wartościowego. Odporności sprzyjają ruch na świeżym powietrzu oraz hartowanie metodą ciepło-zimno. Gwałtowne zmiany temperatury uczą organizm, jak ma sobie radzić ze zmianą pogody. Jeśli dziecko chce chodzić zimą na basen, to wspólnie, niech tylko dobrze wysuszy po kąpieli włosy i dźwoży czapkę lub kaptur. Zachęcaj je do uprawiania ulubionego sportu, najlepiej na świeżym powietrzu, a jeśli nie jest chętne, to chociaż do spacerów (nawet w paskudną pogodę!). Jednak rodzic ciągle musi być czujny, np. jeżeli syn lub córka obsesyjnie zaczyna dbać o swą fizyczność. Nietrudno zauważyć, że w naszym społeczeństwie panuje kult ciała. Dziewczęta prześcigają się w gubieniu kilogramów, a chłopcy niezmordowanie walczą o jak największe bicepsy. Sam fakt dbania o wygląd zewnętrzny nie jest czymś groźnym, ale niebezpieczeństwo tkwi w braku umiaru w dążeniu do wymarzonej figury i w metodach jej osiągnięcia. Nauczyciele i rodzice bardzo często zbyt późno spostrzegają symptomy, anorek-

sji czy nadużywania sterydów. Oprócz zmiany wagi, której nie zauważa się na co dzień, pojawiają się coraz częstsze infekcje wirusowe. Nadużywanie sterydów niesie za sobą wiele poważnych konsekwencji, między innymi zmniejszoną odporność organizmu. Motywy obsesyjnego odchudzania czy popularnego „koksovania” leżą w psychice młodych ludzi. Główną przyczyną to niska samoocena, brak wiary w siebie i realizację założonych celów.

Wspólny wyjazd

Mądry rodzic będzie szukał rozwiązań, które dowartościują dziecko, pozwolą mu na samoakceptację. Często wcześniej nieplanowany wyjazd z dzieckiem pozwoli zbudować płaszczyznę porozumienia. Zmiana klimatu również kształtuje odporność. Gdy organizm musi się dostosować do nowych warunków atmosferycznych, mobilizuje wszystkie siły, dzięki czemu wzrasta odporność. Jeśli tylko możemy, korzystajmy z wyjazdów i możliwości zmiany klimatu, zwłaszcza jeśli dziecko często choruje. Każdy rodzic chciałby swemu dziecku dać wszystko, co najlepsze, więc warto wspomnieć, że przy całej dbałości o odporność rodzice często zapominają się i palą przy dziecku. W strumieniu wydychanego dymu jest więcej szkodliwych substancji niż w tym, którym zaciąga się osoba paląca. Bierne palenie osłabia serce, upośledza pracę układu odpornościowego, podrażnia gardło i oskrzela. Powodując kaszel, zwiększa też ryzyko infekcji ucha środkowego i sprzyja rozwojowi astmy oskrzelowej i alergii. Ciągłe uczymy się budować odporność własnej rodziny. Decyzja wyboru preparatu Alveo jest wspieraniem immunologii, ale nie tylko. Często sięgnięcie po ten naturalny suplement uruchamia analizę naszego żywienia. Interesujemy się tym, co jest na etykiecie produktu, który zjada nasze dziecko, uczymy się obserwować własny organizm. Czyli stajemy się mądrzejsi, a o to właśnie chodzi. Życzę osiągnięcia wysokich wyników odporności!

■ Ewa Łyszczarz

fot. Michał Głuszak