

Małgorzata Salamucha naturopata
Holistyczne Usługi
Zdrowia
Małgorzata Salamucha

Małgorzata Salamucha Doradca konopny w ujęciu CBD

Ekspert "żywej wody"
Doradca suplementacji
41-216 Sosnowiec
ul.Łukasiewicza 25 A
holistyczneuslugizdrowia.
pl



Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana, przechowywana ani przesyłana w jakiejkolwiek formie ani żadnymi środkami, elektronicznymi, mechanicznymi, fotokopiowaniem, nagrywaniem, skanowaniem ani w inny sposób bez pisemnej zgody wydawcy.

Kopiowanie tego e-booka, zamieszczanie go na stronie internetowej lub dystrybuowanie w jakikolwiek inny sposób bez zezwolenia jest nielegalne.

Treści zawarte w tym e-booku mają charakter wyłącznie informacyjny i edukacyjny .Nie stanowią porady medycznej ,diagnozy ani zaleceń terapeutycznych .W przypadku jakichkolwiek problemó zdrowotnych ,przed wprowadzeniem zmian stylu życia ,diecie lub przedstwionych metod ,zaleca się konsultację z lekarzem .Każde działanie podjęte na podstawie zawartych tu treści odbywa się na własną odpowiedzialność czytelnika.

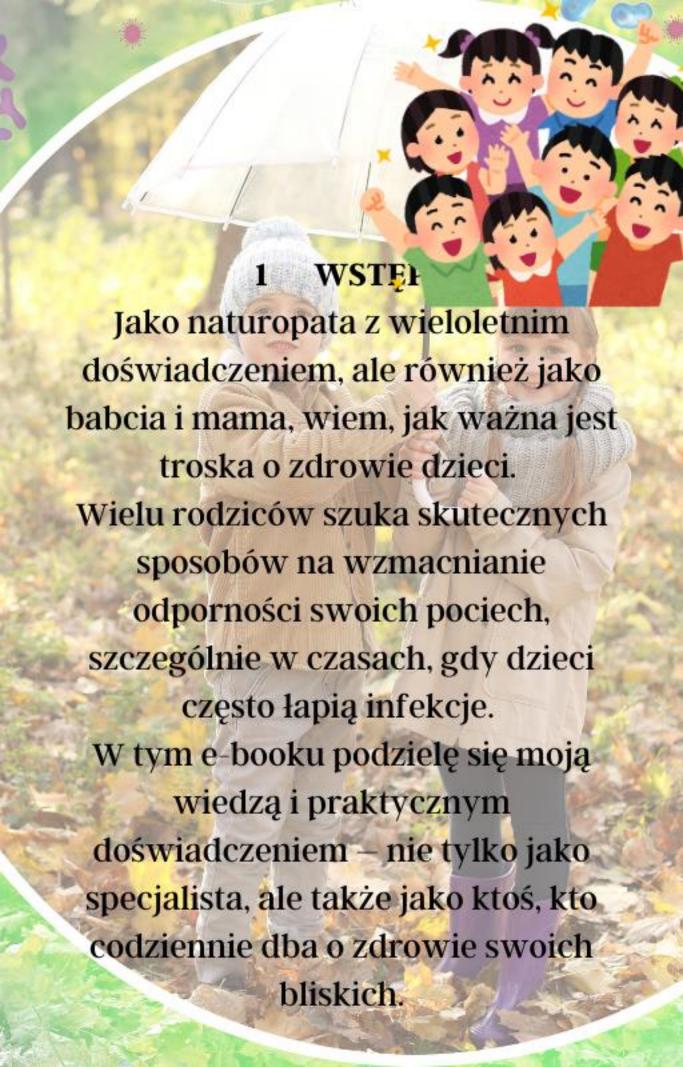
SPIS TREŚCI

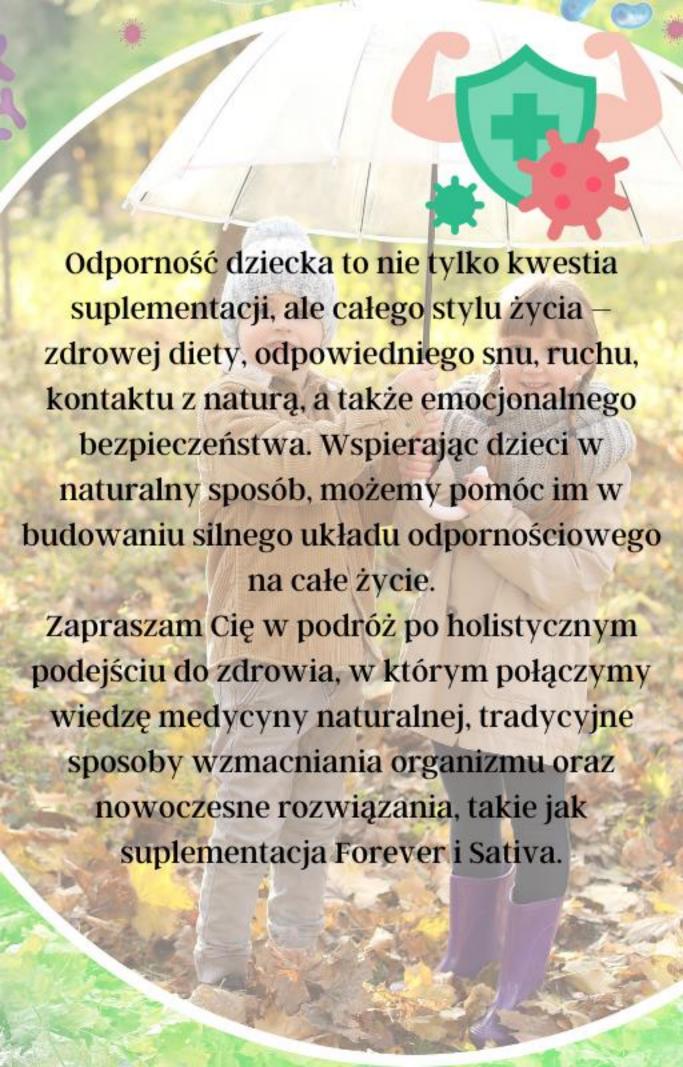
	Wstęp
	WS

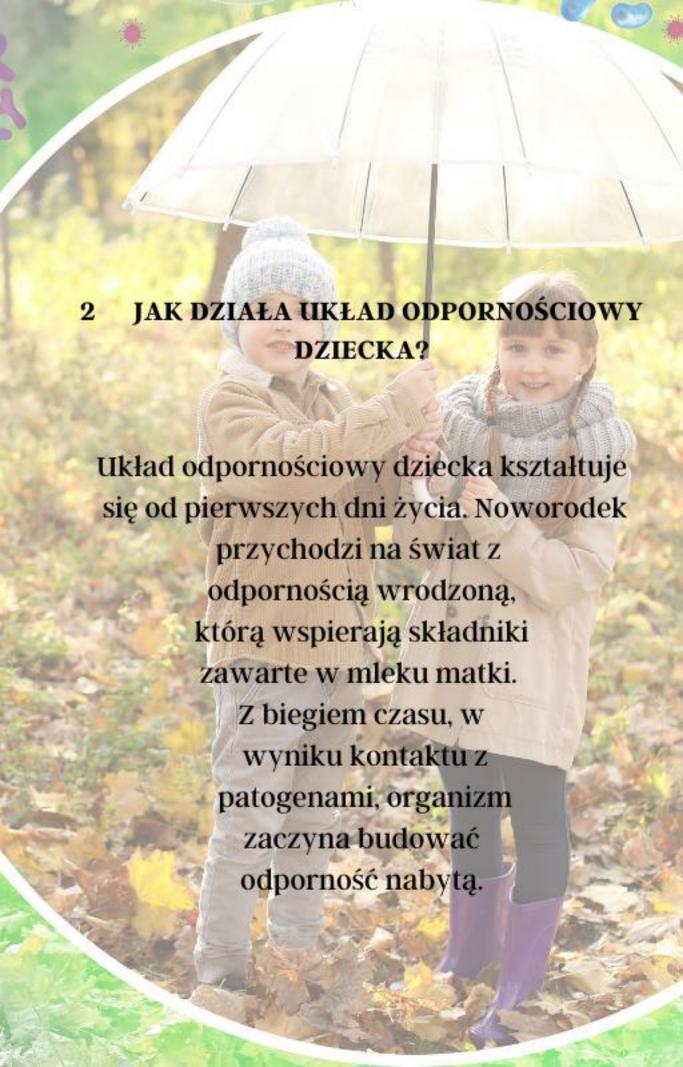
- Dlaczego odporność to fundament zdrowia dziecka?
- Rola natury i holistycznego podejścia
- 2. Jak działa układ odpornościowy dziecka?
 - Budowanie odporności od narodzin
 - Różnice między odpornością wrodzoną a nabytą
 - Jak wspierać odporność na różnych etapach rozwoju
- 3. Styl życia jako fundament odporności
 - Sen najlepszy lekarz
 - Ruch i aktywność fizyczna na świeżym powietrzu
 Jak bartować organizm?
 - Jak hartować organizm?
- 4. Rola diety w budowaniu odporności
 - Naturalne produkty wzmacniające odporność
 - Przepisy na zdrowe posiłki
- Jak unikać produktów osłabiających odporność?

- 5 .Suplementacja jako wsparcie naturalnych mechanizmów
 - Kiedy warto sięgnąć po suplementy?
 - Forever natura w najlepszej postaci
 - Sativa moc konopi dla zdrowia
 - Porównanie i praktyczne zastosowanie suplementacji
 - Probiotykoterapia buduje odporność
 - 6 .Zioła i naturalne sposoby na odporność
 - Najlepsze zioła dla dzieci
 - Przepisy na domowe syropy i herbatki wzmacniające organizm
 - 7 .Zdrowie psychiczne a odporność
 - Jak stres wpływa na układ odpornościowy?
 - Budowanie zdrowych emocji u dzieci
 - Techniki relaksacyjne dla najmłodszych
 - 8 Odporność a środowisko domowe
 - Jak zadbać o czyste powietrze w domu?
 - Znaczenie naturalnych materiałów i kosmetyków









3 STYL ŻYCIA JAKO FUNDAMENT ODPORNOŚCI

Sen to jeden z najważniejszych czynników wpływających na odporność dziecka. Gdy maluch śpi, jego organizm regeneruje się i produkuje kluczowe dla odporności cytokiny.

Jak zadbać o zdrowy sen dziecka?

- Ustal stałe godziny snu
- Wyeliminuj ekrany minimum godzinę przed snem
- Stwórz wieczorny rytuał wyciszający



Ruch i świeże powietrze Ruch na świeżym powietrzu pomaga wzmocnić odporność, pobudzając krążenie i zwiększając ilość tlenu w organizmie. Nawet 30 minut aktywności dziennie może znacznie poprawić kondycję zdrowotną dziecka.







4 Rola diety w budowaniu odporności u dzieci

Zdrowa dieta odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu odporności dziecka. To, co maluch je na co dzień, wpływa na funkcjonowanie jego układu immunologicznego, poziom energii oraz zdolność do zwalczania infekcji.
Odpowiednio dobrane składniki odżywcze wzmacniają organizm, podczas gdy wysoko przetworzona żywność może go osłabiać.

Naturalne produkty wzmacniające odporność

Oto lista produktów, które naturalnie wspierają odporność dziecka:

- ✓ Warzywa i owoce bogate w witaminę C (papryka, cytrusy, kiwi, truskawki, czarna porzeczka, dzika róża) – wzmacniają układ odpornościowy i pomagają w produkcji białych krwinek.
 - ✓ Kiszonki (kapusta kiszona, ogórki kiszone, kimchi) – naturalne probiotyki wspierające florę jelitową, która odpowiada za 70% odporności.
 - ✓ Czosnek i cebula działają antybakteryjnie i przeciwwirusowo, naturalnie wzmacniając organizm.
 - ✓ Miód i produkty pszczele (pyłek pszczeli, propolis) – mają właściwości antybakteryjne i wspierają odporność.



właściwości przeciwzapalne i

antyseptyczne.

Przepisy na zdrowe posiłki dla dzieci

- Koktajl odpornościowy z owoców i kiszonek
 - ✓ Składniki:
- 1 banan
- 1/2 szklanki kiszonego soku z kapusty lub ogórków
 - 1/2 szklanki wody kokosowej
 - 1/2 szklanki malin lub truskawek
 - 1 łyżeczka miodu
 - 1 łyżeczka aloesu

Przygotowanie: Wszystkie składniki blendujemy na gładki koktajl. Podajemy schłodzony.







Jak unikać produktów osłabiających odporność?

Niektóre produkty mogą działać negatywnie na układ odpornościowy dziecka. Oto czego warto unikać:

- X Cukier i słodycze osłabiają florę jelitową i obniżają aktywność białych krwinek.
 - X Fast food i żywność przetworzona
 - zawierają konserwanty i sztuczne dodatki, które obciążają organizm.
 - Słodzone napoje gazowane pełne są cukru i barwników, które zakwaszają organizm.
 - X Produkty mleczne w nadmiarze mogą zwiększać produkcję śluzu, sprzyjając infekcjom dróg oddechowych.
 - Żywność z dużą ilością soli może prowadzić do zatrzymywania wody w organizmie i obciążać nerki.



Forever – natura w najlepszej postaci

Produkty Forever opierają się na naturalnych składnikach, takich jak aloes, który wspomaga odporność i trawienie. Forever Kids to witaminy i minerały specjalnie dostosowane do potrzeb dzieci, a Forever Bee Propolis to naturalny antybiotyk

naturalny antybiotyk wzmacniający układ odpornościowy.



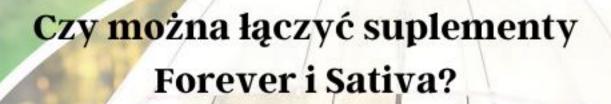




Sativa – moc konopi dla zdrowia

Produkty Sativa bazują na ekstraktach z konopi, które wspierają organizm w walce ze stresem i stanami zapalnymi. Kannabinoidy mają pozytywny wpływ na układ odpornościowy i pomagają regulować procesy zapalne w organizmie dziecka.





Tak! Stosowanie obu linii produktów może się wzajemnie uzupełniać, dostarczając organizmowi niezbędnych składników odżywczych.

Natomiast wszystkie kuracje są dobierane indywidualnie w zależności od braków "które należy uzupełnić w organizmie.



Probiotyki – kluczowy element budowania odporności u dzieci

Probiotyki odgrywają fundamentalną rolę w kształtowaniu silnego układu odpornościowego. To właśnie w jelitach znajduje się około 70% komórek odpornościowych, dlatego ich prawidłowe funkcjonowanie ma ogromny wpływ na ogólną kondycję organizmu. Probiotyki Narum to unikalna seria suplementów wspierających zdrowie jelit, zwłaszcza u dzieci, które są szczególnie narażone na zaburzenia mikroflory jelitowej w wyniku stresu, infekcji czy antybiotykoterapii.



Dlaczego probiotyki Narum? Probiotyki Narum zawierają unikalne szczepy bakterii kwasu mlekowego z rodzaju Lactobacillus, które:

- ✓ Wspierają naturalną odporność dziecka, wzmacniając barierę jelitową.
 - Pomagają w odbudowie mikroflory po antybiotykoterapii i infekcjach.
- Wspomagają trawienie i wchłanianie składników odżywczych.
 - Regulują pracę układu pokarmowego, zmniejszając ryzyko zaparć i biegunek.
 - Mają korzystny wpływ na skórę i zapobiegają reakcjom alergicznym.

Kiedy warto stosować probiotyki Narum?

- Podczas infekcji i antybiotykoterapii – probiotyki pomagają chronić mikroflorę jelitową, zmniejszając skutki uboczne antybiotyków.
- W okresie jesienno-zimowym wzmacniają odporność, ograniczając ryzyko przeziębień i grypy.
 - Przy problemach trawiennych pomagają w regulacji pracy jelit i łagodzą objawy nietolerancji pokarmowych.
- Podczas długotrwałego stresu lub zmian w diecie – wspierają organizm dziecka w trudniejszych okresach, np. podczas adaptacji w przedszkolu czy szkole.



6 Najlepsze zioła dla dzieci wspierające odporność

Zioła to naturalny sposób na wzmacnianie odporności u dzieci. Wspierają układ immunologiczny, łagodzą objawy infekcji i dostarczają cennych składników odżywczych. Oto kilka najlepszych ziół, które można bezpiecznie stosować u najmłodszych:



- 3. Rumianek delikatne wsparcie układu trawiennego i odpornościowego
- Łagodzi stany zapalne i działa kojąco.
 - Pomaga w trawieniu i przy problemach żołądkowych.
 - Można podawać w postaci naparu, inhalacji lub kąpieli.
 - 4. Tymianek idealny na kaszel i infekcje dróg oddechowych
 - Działa wykrztuśnie i odkażająco.
 - ✓ Pomaga w oczyszczaniu dróg oddechowych.
 - Można stosować jako napar lub dodatek do syropów,
 - 5. Prawoślaz lekarski nawilża i chroni gardło
 - Tworzy ochronną powłokę na śluzówkach.
- Lagodzi suchy kaszel i podrażnienia.
- Można stosować w formie syropu lub naparu.

Przepisy na domowe syropy wzmacniające odporność

1. Domowy syrop z czarnego bzu na odporność

Idealny na infekcje, przeziębienia i grypę

Składniki:

- 1 szklanka suszonych owoców czarnego bzu (lub 2 szklanki świeżych)
- 4 szklanki wody
- 1 szklanka miodu (najlepiej lipowego lub gryczanego)
 - 1 łyżeczka cynamonu
- 2-3 goździki
- 1 kawałek imbiru (opcjonalnie)
- Przygotowanie:
- Zagotuj owoce bzu w wodzie i gotuj na małym ogniu przez ok. 30-40 minut.
- Przecedź wywar przez sito lub gazę, aby oddzielić owoce.
- Po lekkim ostudzeniu dodaj miód, cynamon, goździki i imbir. Wymieszaj dokładnie.

- Przelej do wyparzonej butelki i przechowuj w lodówce do 2-3 tygodni.
- Dawkowanie:
- Dzieci powyżej 1 roku życia: 1
 łyżeczka dziennie
 profilaktycznie, 2-3 razy
 dziennie w trakcie choroby.
- Dorośli: 1 łyżka dziennie profilaktycznie, 3 razy dziennie w czasie infekcji.
 - 2. Syrop z cebuli i miodu na kaszel Naturalny antybiotyk, skuteczny na kaszel i ból gardła
 - ✓ Składniki: 1 duża cebula 3-4 łyżki miodu

1 ząbek czosnku (opcjonalnie) Kilka plasterków imbiru (opcjonalnie)

Przygotowanie:

Pokrój <mark>cebu</mark>lę na cienkie plasterki i umieść w słoiku.

Dodaj miód i opcjonalnie czosnek oraz imbir. Zamknij słoik i odstaw na kilka godzin (najlepiej na całą noc), aż cebula puści sok.

- 4. Przecedź syrop i przechowuj w lodówce do 1 tygodnia.
 - Dawkowanie:
 - Dzieci powyżej 1 roku życia: 1 łyżeczka 2-3 razy dziennie.
 - Dorośli: I łyżka 3 razy dziennie.
 - 3. Syrop imbirowo-cytrynowy z miodem Rozgrzewający, wzmacniający odporność i łagodzący infekcje
 - V Składniki:
 - 1 duży kawałek imbiru (ok. 5 cm)
 - 1 cytryna
 - 3-4 łyżki miodu
 - 1 szklanka przegotowanej, ciepłej wody
 Przygotowanie:
 - 1. Obierz i pokrój imbir w cienkie plasterki.
 - 2. Wyciśnij sok z cytryny i wymieszaj go z miodem.
 - 3. Dodaj imbir i zalej ciepłą wodą (nie wrzątkiem, aby nie stracić właściwości miodu).
 - 4 Odstaw na kilka godzin, aby składniki się przegryzły.

Dawkowanie:

Dzieci powyżej 1 roku życia: 1 łyżeczka 2 razy dziennie.

Dorośli: 1 łyżka 2-3 razy dziennie.





Z kolei dzieci, które czują się kochane, akceptowane i bezpieczne, mają stabilniejszy poziom hormonów, co sprzyja prawidłowemu funkcjonowaniu odporności. Kluczowe dla zdrowia psychicznego i odporności jest zapewnienie dziecku spokojnego środowiska, w którym czuje się słuchane i wspierane. Ważna jest także nauka radzenia sobie ze stresem poprzez zabawę, bliskość z rodzicami, techniki relaksacyjne oraz kontakt z naturą.



Jak zadbać o czyste powietrze w domu?

Jakość powietrza w domu ma bezpośredni wpływ na zdrowie układu oddechowego i odpornościowego dziecka.

Zanieczyszczenia, pleśń i toksyny mogą powodować alergie, podrażnienia dróg oddechowych i zwiększać ryzyko infekcji.

- ✓ Codzienne wietrzenie otwieraj okna przynajmniej dwa razy dziennie, nawet zimą, aby wymienić powietrze i zmniejszyć stężenie alergenów oraz toksyn.
- Rośliny oczyszczające powietrze paprocie, skrzydłokwiaty, sansewieria czy aloes pomagają filtrować powietrze z toksyn.

- Oczyszczacze powietrza z filtrem HEPA – skutecznie eliminują kurz, bakterie, pleśń i inne zanieczyszczenia.
- ✓ Unikanie chemicznych odświeżaczy powietrza – zamiast nich stosuj naturalne olejki eteryczne (np. lawendowy, eukaliptusowy, cytrynowy).
 - ✓ Wilgotność na poziomie 40-60% – zbyt suche powietrze podrażnia błony śluzowe, zwiększając ryzyko infekcji. Można używać nawilżaczy powietrza lub rozwieszać mokre ręczniki na kaloryferze.
 - Regularne sprzątanie i odkurzanie kurz zawiera roztocza i toksyny, które mogą podrażniać układ oddechowy.

Znaczenie naturalnych materiałów i kosmetyków

Wiele popularnych kosmetyków, środków czystości i materiałów używanych w domach zawiera substancje chemiczne, które mogą mieć negatywny wpływ na zdrowie dziecka. Warto wybierać naturalne alternatywy, które są bezpieczne i przyjazne dla organizmu.

- Naturalne tkaniny bawełna organiczna, len i bambus zamiast syntetycznych ubrań, które mogą zawierać toksyczne barwniki i mikroplastik.
- ✓ Hipoalergiczne kosmetyki zamiast produktów z parabenami i sztucznymi substancjami zapachowymi wybieraj kosmetyki z naturalnym składem (ja proponuję TianDe " aloes i konopie).
- ✓ Ekologiczne środki czystości chemiczne detergenty mogą podrażniać układ oddechowy i skórę dziecka. Możesz zastąpić je mieszanką octu, sody oczyszczonej i olejków eterycznych.
- Unikanie plastikowych naczyń i pojemników lepiej wybierać szkło, stal nierdzewną lub ceramikę, aby uniknąć kontaktu z bisfenolem A (BPA) i innymi toksynami.



Zdrowie dziecka to inwestycja na całe życie. Stosując holistyczne podejście – zdrową dietę, aktywność fizyczną, odpowiednią suplementację i troskę o emocje dziecka – możemy realnie wpłynąć na jego odporność. Pamiętajmy, że jako rodzice, dziadkowie i opiekunowie mamy ogromny wpływ na zdrowie naszych dzieci. Wspierajmy je mądrze, łącząc wiedzę tradycyjną z nowoczesnym podejściem do zdrowia. Dziękuję, że poświęciłaś czas na przeczytanie tego przewodnika. Życzę Ci i Twoim dzieciom dużo zdrowia!

<u>Linki do zakupu produktów</u>
<u>wymienionych w tekście:</u>

<u>Produkty aloesowe:</u>

https://thealoeveraco.shop/wSTcwnRQ

Produkty konopne i żywa woda:

https://www.sativalife.eu/app/register/PL0063736

Produkty TianDe:

https://tiande.eu/? eferral=@@I89be8f0I432af6424c7e862a289 49fd

Produkty NARUM
www.mynarum.com

Współpraca:

Hasło: holistycznie I968 rabat 5%

Zapraszam do skorzystania z szerokiej oferty gabinetu Holistyczne Usługi Zdrowia Sosnowiec.



Biorezanans Klerunek żywieniowy Suplementocja Sanapiesma 3

Derodca kencepny w ujeciu CBO Warsztaty zdrowia i urody - Berodca hydroterapii

Holistyczne Usługi

Zdrowia

Małgorzata Salamucha

Naturopata z informodiagnostyka i informaterapia

www.holistyczneuslugizdrowia.p

