



zDARma
verzia

*Súčasťou prirodzeného budovania silného imunitného systému je hlavne to, aby sme ho zbytočne neničili svojim vlastným pričinením. A to žiaľ najmä **vd'aka liekom chemickej podstaty a toxickým látkam zo stravy a životného prostredia.***

Existujú 2 najčastejšie chyby, ktoré nesmieme robiť, aby sme nebránili imunitnému systému prirodzene fungovať. O jednej z nich sa dočítate v bezplatnej verzii tohto e-booku na nasledujúcich stránkach.



PharmDr. Lenka Bukviarová

Zakladateľka projektu Web zdravej rodiny

[Viac o mne <<<](#)

TOTO DIELO JE CHRÁNENÉ
Autorským zákonom č. 185/2015 Z. z.

Dalo mi veľa práce napísať ho. Preto ho prosím ďalej ilegálne nešírte elektronickou ani inou formou.

*Ak ho chcete posunúť kamarátkam, pošlite **im link na zDARma verziu Školy zdravia pre mamičky**. Tak to bude fér ☺*



ĎAKUJEME

Kto napísal tento e-book?



*„Povoláním som doktorka farmácie so 7 ročnou praxou v lekárni.
Okrem toho som mamou (zatiaľ) 1 dcéry a mamou úspešného
projektu Web zdravej rodiny.“*

VIAC <<<

AKO SI NIČÍME IMUNITU? *A svojim deťom tiež...*

1. kapitola: Telo nie je hlúpe, *vie sa liečiť samé*

Predpokladám, že ste už doma minimálne raz museli riešiť detskú horúčku. Zo skúsenosti viem, že rodičia sa slova „horúčka“ doslova a dopísmena **desia**. Myslia si, že je to niečo zlé a že sa toho treba za každú cenu zbaviť. Už pri mierne zvýšenej teplote začínajú dieťaťu podávať lieky na zníženie horúčky - antipyretiká. **Je to veľká chyba.** Ak aj vy patríte medzi nich, čítajte ďalej a možno Vás prekvapím.



Horúčka je prirodzený obranný mechanizmus ľudského tela. Zvýšenie teploty je totiž TO najlepšie, čo organizmus môže urobiť ak ho ohrozuje infekcia.

Ak je teplota tela vyššia, imunitný systém pracuje **rýchlejšie**. *Práve to je dôvod, prečo svoju teplotu zvyšuje – chce sa zbaviť infekcie!*

Pri vyššej teplote sú bunky imunitného systému pohyblivejšie a dokážu sa rýchlejšie dostať na cieľové miesta, keďže telo je vďaka teplu lepšie prekrvené. Podmienky pre množenie patogénov sú horšie a tvorba protilátok je vyššia.

Geniálne, nie? Skrátka telo pri horúčke presne vie, čo robí. Iba sa chce zbaviť patogénov a zabrániť vzniku či rozvoju infekcie. Je to úplne prirodzená funkcia imunitného systému.

Horúčka nie je len vedľajší produkt infekcie. Má obrovský význam a skorým tlmením horúčky paradoxne zabraňujete prirodzenému obrannému mechanizmu tela a oddalujete vyliečenie. Existujú vedecké dôkazy o tom, že ešte horúčka

40 °C je pre telo prospešná. To však platí len pre inak zdravých dospelých.

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) odporúča u detí začať zrážať horúčku až keď presiahne 38 – 38,5 °C.

Vyššie teploty už môžu pre detský organizmus predstavovať záťaž.

Výnimkou sú deti, ktoré v minulosti prekonalí febrilné krče. U nich sa horúčka zvyčajne zráža skôr, takže ak je to aj Váš prípad, rešpektujte pokyny pediatra. V opačnom prípade nezrážajte rastúcu teplotu príliš skoro. Nechajte telo chvíľu zabojovať. Váš skorý a neopodstatnený zásah môže paradoxne oddialiť vyliečenie. Téma “horúčka” je veľmi dôležitá a všetky dôležité informácie o nej som spracovala vo video-lekcii v 6. týždni Školy zdravia pre mamičky.

AKÉ SÚ ĎALŠIE SPÔSOBY AKO SVOJEJ IMUNITE NEPROSPIEVAME...?

Lieky chemickej podstaty (medzi nimi antibiotiká), toxíny zo stravy a životného prostredia. To sú faktory, ktoré nášmu imunitnému systému za určitých okolností škodia.

Ako sa k tomu postaviť a čo urobiť pre to, aby sme čo najviac eliminovali nežiaduce vplyvy?

Prečítajte si úplnú verziu e-booku **Ako si ničíme imunitu a svojim deťom tiež...** Nájdete ju v spoplatnenom kurze Škola zdravia pre mamičky.



Ako to v Škole zdravia funguje?

TOTO DIELO JE CHRÁNENÉ
Autorským zákonom č. 185/2015 Z. z.

Dalo mi veľa práce napísať ho. Preto ho prosím ďalej ilegálne nešírte elektronickou ani inou formou.

*Ak ho chcete posunúť kamarátkam, pošlite **im link na zDARma verziu Školy zdravia pre mamičky.** Tak to bude fér ☺*



ĎAKUJEME