Má vaše dieťatko oslabenú imunitu, alergie, astmu alebo problémy s učením?

11. 01. 2024

Nie ste v tom sami. Stále viac a viac počúvame o deťoch, ktoré sú od malička chorľavé a rodičia si s tým nevedia rady.

Aj môj syn nebol iný. Poviem Vám môj príbeh a dôvody, ktoré ja ako rodič vnímam, ktoré prispeli k diagnóze ADHD.

Problém 1:

Prvý problém nastal, keď som bola tehotná. Posledný mesiac som prežívala v nemocnici, pretože som mala rizikové tehotenstvo. Iná možnosť nebola, ale pre vývoj dieťatka, aby sa nervová sústava vyvíjala správne, pohyb je nesmieme dôležitý. U mňa bol pohyb kontraindikáciou, preto sa aj toto podpísalo na jeho vývoji nervovej sústavy.

Problém 2:

Druhý problém bol, že som mala nízke hodnoty železa. Žiaľ, tiež som tomu nemohla zabrániť a tak mi ho dodávali vnútrožilovo. Dieťatko sa mi narodilo s nízkymi hodnotami tiež a musel užívať železo do 1 roka. Kvôli týmto dôvodom mi nemohli odobrať ani pupočníkovú krv.

Problém 3:

Tretí problém nastal, že sa narodil císarskym rezom. Žiaľ, ani tu som nemala na výber a ak by som mala, určite by som rodila normálnym spôsobom. U detí, ktoré sa narodia císarskym rezom chýbajú baktéria, ktoré dieťa nenadobudne pri narodení císarskym rezom. Preto ak by som mala inú možnosť, určite by som si priala, aby sa moje dieťa narodilo normálnou cestou a ak by to nebolo možné, určite by som hľadala miesto, kde veda vaginálny mikrobióm matky premiesť na dieťa aj v prípade císarskeho rezu. Inak je dieťa nedostatočne chránené a baktérie, ktoré má v črievku sú baktérie, ktoré tam nemajú byť – baktérie s ktorými prídu bábätko do kontaktu napríklad kontakt so sestričkou, kontakt s lekárkami. A verte mi, nie sú to baktéria, ktoré potrebuje pri narodení na tento svet. Nedokážu tu ochrániť dostatočne pred mikróbmi, s ktorými príde do kontaktu.

Už tu vzniká oslabená imunita.

Problém 4:

Prišli sme domov a po 1 mesiaci, čo bol len doma, ochorel na angínu. Doktorka mi predpísala antibiotiká. Viete si predstaviť, ako mu to zničilo črevnú flóru? Krv mu neodoberala, takže sme radšej dostali antibiotiká.

Problém 5:

Problém nastane, ak dieťatko je kŕmené formulou. Snažila som sa ho chovať materinským mliekom, ale kombinovali sme, lebo mal častá koliky a mali sme pocit, že bol stále hladný. Materinské mliéko mu nepostačovalo. Kŕmila som ho do 6 mesiacov.

Problém 6:

Už toto všetko bol základ pre jeho nezdravý mikrobióm! Ale to nám nikto nepovedal. Keď mal 8 mesiacov, dostal laryngitídu. Stáli sme s ním celú noc pri chladničke, aby sa mu lepšie dýchalo, nakoniec sme skončili na kortikosteroidoch, ktoré inhaloval. Mal 8 mesiacov a opakované laryngitídy trvali do 3 rokov. V tomto prípade mu zachránili život. Je to proces, keď sa to nebaľuje od začiatku narodenia a potom v 50tke skončí s Parkinsonom?

Tak mu lieky zničili črevnú flóru, opakované antibiotiká a kortikosteroidy, že zo súkromnej školky nás vyhodili kvôli častej chorobnosti.

Keď mal 3 roky, v školkach to bola katastrofa. Sociálne zručnosti nulové, pýtala som sa sama seba, prečo je to tak. Rozmýšľali sme, je to Autizmus, Asperger, ADHD? Do 6 rokov sme zmenili 3 školky! Neviete si predstaviť koľko nálepok sme dostali.

Takže týchto 6 problémov – 1. nedostatočný pohyb v poslednom trimestri 2. nízke hodnoty železa 3. císarsky rez 4. antibiotiká opakovane 5. formula 6. kortikoidy – synovi totálne zničilo zdravý črevný mikrobióm. Áno, zachránilo mu to život. Vybratá ďari – zničené črevo – a s tým treba niečo urobiť.

OSLABENÁ IMUNITA – bol neustále chorý.

ALERGOLÓGIA – zmenili sme 3 lekárky, jedna nám dávala alergény pod jazyk a kortikosteroidy a výsledok po 3 rokoch? Nezabrali. Mal alergií viac ako predtým. Druhá nám povedala, že máme hypersenzitívne dieťa a máme si zvyknúť. A tretia, múdra a inteligentná staršia pani, nám povedala, nič neberte, upravte črevnú flóru a kortikosteroidy užívajte len v prípade, že je to naozaj nutné. Dala nám Imunor na rýchlejší reštart imunity a pomohlo. Momentálne má syn 10 rokov, rok sme u nej a neužívame nič, už ani len Imunor.

KROKY, KTORÉ SME ZA POSLEDNÝ ROK UROBILI A JE Z NEHO ÚPLNE INÉ DIEŤA

Úprava črevnej flóry. Dala som mu vyšetriť stolicu a výsledky ma zarazili. Mal 41% dysbiózu. Jeho črevo okupovali patologické baktérie a niektoré prospešné baktérie mu úplne chýbali! Nečudo, že pred 2 rokmi mal operáciu slepého čreva. **K personalizovaným probiotikám** sme sa dopracovali na odporúčanie našej neurovývojovej terapeutky. Objednali sme ich cez iprobio.sk a užívame ich naďalej, po dokončení 3-mesačnej kúry ich dodržiadame opäť, na jar urobíme znova analýzu stolice a zhodnotíme zlepšenia po 6 mesiacoch. S výsledkami sa radi podelíme.

Pri objednávke personalizovaných probiotik cez stránku www.iprobio.sk použite zľavový kód a môžete si uplatniť 50 Eur zľavu z celkovej objednávky. Zľavový kód: Kingray

1. **Nízkosacharidová strava** – Ak si myslíte, že trápim dieťa, tak nie, moje dieťa má najlepšiu a najzdravšiu stravu, akú mu len môžem dať. Už 6 mesiacov nekonzumuje obilninu, cukor a ovocie len 100g bobuľovité denne. Celá rodina konzumujeme zeleninu, mäso, zdravé tuky. Nie, nechodí do školskej jedálne. Kupujem mrazštro zeleniny a orechov. Organická mäso mám od rodičov z ich farmy, ako aj vajíčka. Kozie jogurty kupujem z farmy nedaleko. A chleby kupujem značku Beketo, a nespomínam ju preto, že ju chcem propagovať, ale Beketo chleby, cestoviny a čokolády sú naše náhrady, ktoré používame veľmi často a viem, že mu nezvyšujú inzulín a sú pre neho bezpečné.

Príklad 1:

- raňajky: kozí jogurt + slnečnicové semiačka + ľanové semiačka + chia + makadamiové orechy + vlašské orechy + pistácie + MCT olej

- obed: zeleninový šalát z organické mäso

- večera: varená zelenina a ryba

- večerný koktej: 20g vlákniny a 1 5g probiotík (personalizované probiotiká a vláknina)

- vitamíny: C, D3, zinok, horčík

Príklad 2:

- raňajky: beketo chlebík + vajíčko

- obed: vegetariánska dziková polievka z hlivy, čina (zelenina a kuracie mäsko)

- večera: kelový prívarok bez múky s mäskom

- večerný koktej: 20g vlákniny a 1 5g probiotík (personalizované probiotiká a vláknina)

- vitamíny: C, D3, zinok, horčík

Príklad 3:

- raňajky: beketo chlebík + šunka + kozí syr

- obed: konjac cetoviny s mäskom a zeleninou na spôsob činy

- večera: rezníky obalené v ľanových semiačkach so šalátom

- večerný koktej: 20g vlákniny a 1 5g probiotík (personalizované probiotiká a vláknina)

- vitamíny: C, D3, zinok, horčík

2. **Neurovývojová terapia** – áno, má vyššiu mieru nevrromotorickej nezrelosti. Takáto miera NMN predstavuje signifikantný zdroj záťaže pre centrálnu nervovú sústavu, ktorá musí jej dopady neustále kompenzovať, čo ovplyvňuje psychickú pohodu dieťaťa, jeho celkový výkon a prirodzenú motiváciu i celkové emocionálne ladenie. Pravidelným cvičením potláčame aktivitu **pretrvávajúcich primárnych reflexov**, čím podporíme zdravý psychomotorický vývoj dieťaťa, vďaka čomu dôjde k **zlepšeniu** nervového spojenia medzi mozgom a telom, medzi mozgovými centrami navzájom, čím vytvoríme pevný základ pre všetky aspekty učenia.
3. **Neurofeedback** – je to cesta, ako učiť mozog sústredeniu. Mozog je flexibilný preto aj toto je spôsob, ako ho naučiť sa sústrediť. Pri tréningu sa sústreďujeme na potlačenie pomalých theta a delta vĺn, ktoré zodpovedajú za bdelú pozornosť.

Ďalšie aktivity, ktoré robíme:

- fyzická aktivita (2x plávanie, 1x tenis, 1x kondičný tréning aj v zime na studenom vzduchu)
- hodiny klavíra (kvôli stimulácii mozgu)

Záver:

Ako rodič som presvedčená, že keby sme vedeli o jeho dysbióze čreva, urobili by sme kroky skôr.

Teraz už viem, že „zlé baktérie", ktoré má v čreve, ak je poškodené črevo „leaky gut", čo u neho určite je, tak malí veľmi negatívny vplyv na jeho mozog. Od mala mal intoleranciie (testovali sme), alergie (testovali sme pravidelne), ekzémy (už keď ma 1 rok), herpesy (od 1 roka) a nikto nám nikdy nepovedal, skontroluje črevo. Nie je to lacná záležitosť, ale sme radi, že sme to urobili. Lepšie neskór ako nikdy.

Som presvedčená, že to bol začarovaný kruh. Alergológ nás posielal k ORL, k obvodnému, ani si neviete predstaviť koľko lekárov sme navštívili, koľko liekov sme brali a koľko antibiotík vybral ročne. Zvažovali sme vyberatie mandlí. Zvažovali sme použitie pupočníkovej krvi dcéry. Mali sme dieťa, ktoré bolo viac choré ako zdravé a bolo vyčlenené z kolektívu, lebo sa nemalo kedy naučiť sociálne zručnosti, lebo nervová sústava dozrievala pomaličke ako u iných detí a bojoval s hmlou v mozgu, kedže jeho črevo bolo neustále zapálené.

Dnes Vám viem s určitosťou povedať, že to, čo vaše deti konzumujú je ALFA OMEGA. Jedlo môže byť jedom, ale aj liekom. Ak majú deti dobrý základ do života, čo sme my nemali, tak strava nie je až takým problémom, ale je osobne odporúčam limitovať cukor a obilniny (múku), lebo myslím si, že objedanie sa sladkosti na Mikuláša a koláčov na Vianoce neprospieva nikomu, ani zdravému organizmu. Na trhu je mnoho kníh o tom, ako cukor škodí a spôsobuje Demenciu, Alzheimera a Parkinsona. Treba deti učiť na zdravý životný štýl, byť im príkladom, veď my sme rodičia a sme im vzorom, nahraďme zemiaky šalátom a ryžu karfiolom, nie je to také ťažké, keď začneme od seba, tak nás budú nasledovať deti. Pre moju širšiu rodinu je low carb strava už úplne prirodzená, je to otázka zvyku. Hlavne keď vidíte aké výsledky strava priniesla – na len synovi, ale všetkým z nás v rodine.

Ak má dieťatko diagnózu ako ADHD, vyšetrenie stolice, neurovývojová terapia a neurofeedback stoja naozaj za zváženie. A netreba zabúdať na fyzickú aktivitu a úpravu stravy.

Tento článok píšem preto, lebo mne nemal kto poradiť pred 10 rokmi. Ak pomôže Vám, nemôžem byť šťastnejšou. Toto je moja skúsenosť, ktorú zdieľam s tými, ktorí sú ochotní zobrať si niečo máličko z mojej skúsenosti.

Zhrnutie zmien, ktoré u syna pozorujeme od Júla 2023 do Decembra 2023 na low carb strave s intervenciami, ktoré sú spomenuté hore:

1. Ústup depresie - predtým bol smutný, niž ho nebavilo, nerád chodil do školy a teraz už chodí do školy rád, má aj kamarátov a vie si ich udržať

2. Hyperaktivita zlepšená - hyperaktívne prejavy mu spôsobovala konzumácia cukru

3. Agresívne správanie už nepozorované (potvrdili aj pani učiteľky) - tento pol rok sme na neho nemali jedinú sťažnosť

4. Koncentrácia zlepšená - vydrží sa dlhšie učiť a neuletava myšlienkami ako predtým, na hodinách klavíra je koncentrovanejší

5. Pamäť zlepšená - je tam zlepšenie, viac si pamätá, ale na tomto ešte musíme popracovať

6. Imunita zlepšená - tu je obrovská zmena, dieťa, ktoré bolo viac doma ako v škole a choroba ho držala aj 3 týždne, tak teraz ak na neho niečo lezie, tak za 2-3 dni je z toho von

7. Nárast energie - aj tu je obrovská zmena, hyperaktívne dieťa, ktoré v polke tréningu už nemalo energiu má zrazu energie na rozdávanie, vytrvalostne sa zlepšil aj sily mu pribudli

8. Správanie skoro úplne normalizované - školské predstavenia zvláda s prejavmi ako normálne dieťa bez ADHD, predtým lyžovačky boli trápením, či sa mu niečo nestane, lebo bol ako rýchlik a teraz poslucha, je opatrnejší a má úplne normálne prejavy, lyžuje aj sám bez neustálého dozoru, v škole nie sú na neho sťažnosti, tréneri na tréningoch pozorujú zmeny k lepšiemu

Ďalšie články

Regeneračný program na 1 mesiac pre obnovu zdravia
Ak črevné baktérie majú dostatok výživných látok, ktoré ...

Personalizovaná medicína - analýza odhalí stav vášho čreva a či si črevné baktérie naštivujú v harmónii
V PRÍPADE PODOZRENIA NA LEAKY GUT JE POTREBNÝ P ...

Mikrobióm a kedy vzniká SIBO, SIFO a IBS (pojmy)
Mikrobiom sa v podstate chápe ako súhrn všetkých mikr ...

SIBO, SIFO a leaky gut syndróm (tkz. priepustné resp. deravé črevo)
Ak dochádza k premnoženiu patologických baktérií a plies ...

Čo odporúčame pri SIBO, SIFO a IBS
Zmierniť zitiaevovanie zákazitie smerom k zdravšiemu Crevníému ...

Príčiny SIBO, SIFO a dysbiózy vášho čreva
Spoločný postup jednotlivca by mal byť: cielená zmena ür ...

Ďalej

ZDRAVIE ZLADU

©2020 - 2024 Kingray s.r.o., Mapa stránky, RSS, Nastavenie cookies, powered by eshop Upgates

OFFLINE - Zanechte správu