



Jak zwiększyć odporność swojego dziecka

Monika Bigoś

Dostępna tutaj:

<https://www.acusmed.pl/sklep/ksiazki-dla-fizjoterapeutow/jak-z-wiekszyz-odpornosc-swojego-dziecka-monika-bigos>

Spis treści

Rozdział 1 - Podróż w czasie

Kiedyś.

Teraz.

Rozdział 2 - Narodziny odporności

A może by tak odpuścić czyli po co poprawiamy odporność dziecka i co się stanie jak tego nie zrobimy?

Soczek malinowy, rosółek czy konkretna diagnostyka?

Kiedy zacząć poprawiać odporność malucha?

Hashimoto i ciąża.

Rady dla Dziadków.

Rozdział 3 - Współczesne źródło odporności - mikrobiota

Szybka, ale ważna lekcja antonii.

Co to jest mikrobiota.

Diagnostyka – kto jest kumplem, kto wrogiem?

Candida – czy wszyscy ją mamy?

Odzyskać przyjaciół – dieta, probiotykoterapia czy leczenie?

Dieta przeciwwgrzybicza i wspomagająca odbudowę bakterii prozdrowotnych.

SIBO – gdy kumple stają się wrogami.

Rady dla Dziadków.

Rozdział 4 - Refluks żołądkowo-przełykowy, choroba refluksowa. Gdy cofa się tam, gdzie nie trzeba i osłabia odporność

Refluks choroba o wielu twarzach.

Diagnostyka krok w kierunku lepszej odporności.

Zgrany team w chorobie refluksowej - farmakoterapia, dieta i styl życia.

Rady dla dziadków.

Rozdział 5 - Słaby odpornościowo grubasek

"Ty gruby..." kilka słów o psychice dziecka z nadwagą.

Zdrowotne powikłania nadwagi i otyłości.

Najpierw matematyka, potem genetyka. Co może odpowiadać za nadwagę i jednocześnie słabą odporność dziecka.

Wzór dzienniczka żywieniowego.

Czynniki odpowiadające za nadwagę u dziecka.

Dziecka się nie odchudza. Małe kroki – wielki sukces.

Odporność w szkolnej śniadaniówce.

Rady dla dziadków.

Rozdział 6 - Problem nie tylko pracujących rodziców - choroby układu oddechowego i inne

Anatomia układu oddechowego.

Wpływ zanieczyszczeń na układ oddechowy i nie tylko.
Zero-waste – moda czy konieczność?
Kilka słów o BPA i odporności organizmu.
Układ oddechowy i toksyny – zespół chorego budynku i zanieczyszczenia powietrza.
Dieta w czasie choroby – czego unikać?
Chorobowe menu.
Choroby przebiegające z brakiem apetytu i nieżytem nosa.
Wirusowe zapalenie gardła, przeziębienie i angina.
Żywienie podczas biegunek.
Alergie pokarmowe – zmiany w układzie oddechowym.
Asthma – poprawić komfort życia dziecka.
Budowanie odporności – co nam daje natura?
Czy zioła są dobrą alternatywą poprawy odporności. Tak...ale...
Rady dla Dziadków.

Rozdział 7 - Pasożyty - wrogowie odporności czy neutralni lokatorzy?

Czynniki sprzyjające szerzeniu się pasożytów.
Człowiek kontra pasożyty.
Lepiej zapobiegać niż leczyć – przystosowania pasożytów do pasożytnictwa.
Szkodliwe działanie dużych i małych robali.
Najczęstsze pasożyty występujące u dzieci.
Świadomość w walce z pasożytami.
Natura czy chemia kontra niechciani lokatorzy.
Rady dla Dziadków.

Rozdział 8 - Ogrom wiedzy, ale co dalej?