

Самое ценное состояние для женщины – чувство материнства!



Карибжанова Макпал,
дипломированный специалист по оздоровлению и омоложению, health coach, институт интегрированного питания, Нью-Йорк

Мы заботимся о наших чадах, живем и «дышим» их успехами, радуемся достижениям. Но как облегчить путь становления малыша в большом потоке информации и жесткой конкуренции сегодняшнего дня? Современные дети получают колоссальную нагрузку, ходят в различные секции, после школы едут на дополнительные уроки и их день расписан с утра до вечера. Как современная заботливая женщина может помочь своему ребенку и где начинается основа здоровья, которая, прежде всего, в руках мамы? Я раскрою несколько основ, которые помогут вам заложить фундамент здоровья вашим малышам.

ВОДНЫЙ БАЛАНС

В наше время практически 95 процентов детей обезвожены, а вода – это основа всей жизни на планете и нашего здоровья! Наш организм на 85 процентов состоит из воды, каждая клетка наполняется водой:

глазницы, все внутренние органы, мозг, кровь. При обезвоживании питательные продукты, которые содержат витамины, минералы, антиоксиданты, полезные жиры, не усваиваются должным образом и не доходят до каждой клетки организма малыша. Информация о том, что ребенок должен пить меньше воды, чем взрослый – ложная. Обязательно наладьте водный баланс – проследите, чтобы у ребенка всегда был доступ к качественной воде из стеклянной посуды. Уберите все пластмассовые бутылки, тарелки и контейнеры, так как во всех пластмассовых изделиях содержится опасный токсин Бисфенол А. Он постепенно, но верно, разрушает детский организм и приводит ко многим фатальным болезням. Купите бутылочку из медицинской стали. Приучите ребенка пить маленькими глотками в течение всего дня, предлагайте воду, травяные чаи, овощные соки на основе огурца. Так вы заложите первый, но очень важный кирпичик к здоровью вашего чада.

УМНЫЙ РЕБЕНОК – ЭТО ГЕНЕТИКА ИЛИ ВСЕ-ТАКИ ПИТАНИЕ?

Могу ответить, что успеваемость ребенка в школе полностью зависит от родителей! То, чем вы кормите его каждый день, напрямую влияет на успеваемость, настроение, характер, мировоззрение! Каждой клетке организма малыша необходимо давать глубокое питание – это правильные углеводы, сатурированные жиры, витамины, минералы, антиоксиданты, легкоусвояемые белки. Когда вы ребенку даете продукты «пустые» – очищенные хлопья, белый очищенный рис, хлеб из высших сортов пшеницы, хлебобулочные изделия с сахаром, паста из очищенной муки с содержанием большого количества глютена, крахмала, конфеты, печенье, чипсы, колу, пиццу – организм получает только сахар! Почему? Там нет минералов, витаминов, все полезное в зерне очистили и выкинули скоту на корм. Но сахар – это тоже энергия!!! Только какая? Что полу-

чила каждая клеточка организма малыша? Может антиоксиданты, минералы, нутриенты, витамины или полезные жиры? Нет! Все клетки организма получили ложную энергию, и у них нет «строительных материалов» для того, чтобы «строить» здоровье. Когда организм недополучает определенные минералы, он перестает посылать в мозг сигналы насыщения, в надежде на то, что он получит питательные вещества в следующей дополнительной порции. А съеденная сверх нормы пища должна куда-то деваться. Куда? В жиры! Так запускается процесс передания, ребенок ест и ест, а организм голодный! Если в рационе не хватает питательных элементов, например магния, организм не успокоится, пока не получит его!

ПРАВИЛЬНЫЙ РАЦИОН

Есть другая крайность: чтобы урегулировать высокий сахар в крови после очищенных углеводов и пищи с высоким содержанием сахара, поджелудочная железа вырабатывает огромное количество инсулина, и для нейтрализации кислотной крови организм начинает разрушать кости ребенка, вытягивая необходимые щелочные материалы. Большое количество инсулина понижает сахар ниже нормы, и ребенок через два часа сидит на уроке сонный, без концентрации, ему не до знаний. Его организм «лихорадит».

Замените все очищенные продукты на цельнозерновые, рацион должен содержать такие продукты, как: зеленая гречка, коричневый рис, пшенка, амарант, киноа. Добавьте в меню овощи, фрукты, грибы, травы, зелень, ягоды, оливковое масло, авокадо,

кокосовое масло, какао, рыбу, птицу, бобы, чечевицу, грибы, водоросли. Не забудьте о ферментированных продуктах – квашеной капусте, крестоцветных, растительном молоке, орехах, семенах, сатурированных жирах, – и ваш ребенок будет на пике своего здоровья.

ПРАВИЛЬНЫЕ ЖИРЫ

Многие родители не понимают разницу между плохими и хорошими жирами! Сатурированные жиры необходимы ребенку как воздух. Они являются основой гормональной системы ребенка. Самая большая ошибка современных родителей – сажать ребенка на обезжиренную диету. Если вы действительно хотите помочь ему с успеваемостью, подключите Омега 3 жиры, которые снимают хроническое воспаление в теле, питают мозг, отвечают за быстрое мышление и память ребенка. В большом количестве они содержатся в нерафинированном оливковом масле первого отжима, рыбьем жире (все виды жирных рыб), орехах, семенах льна. Исключите из рациона детей животные жиры, поднимающие уровень плохого холестерина и Омега 6-9 – его избыточное присутствие создает дисбаланс с Омега 3 жирами, что вызывает хроническое воспаление организма, ведущее ко многим хроническим болезням.

ГДЕ НАЧИНАЕТСЯ АЛЛЕРГИЯ?

Очень важно, чтобы ребенок хорошо прожевывал еду, во время этого процесса из слюны выделяются важные пищеварительные ферменты для усвоения всех питательных веществ в кишечнике. Самые лучшие органические продукты и сбалансированное питание не помогут и не принесут пользы, если он проглатывает пищу.

Не переработанные микрочастицы пищи всасываются в кишечник и попадают в кровь, организм «удивляется и воспринимает чужака», как вирус или бактерию, в ответ атакуя антителами, именно этот процесс запускает аллергию.

Есть еще одна причина: 70 процентов иммунитета человека находится в кишечной флоре. Дисбаланс плохих и хороших бактерий там приводит к запорам, вздутиям, воспалению, плохому усвоению продуктов, и как следствие, к сниженной защите организма от вирусов и гриппа. Если ваш ребенок за всю жизнь принимал хотя бы три курса антибиотика, необходимо обратиться к специалисту по питанию для грамотного восстановления кишечной флоры. Так как сильная колония кишечных бактерий является основой иммунитета.

КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ?

Маленькие дети, не имея четкого понятия в жизни, что полезно или нет, копируют родителей, которым доверяют. Если вы употребляете колу и чипсы, но требуете от детей осознанного отношения к здоровью, ничего не получится. Самый лучший пример – это вы! Уберите из кухни все рафинированные продукты, сахар, конфеты, сладкие напитки, консервы, колбасные изделия и не покупайте их в будущем. Пища, которую едят дети, становится «кирпичиками» их тела, из них складываются кости, мышцы, ткани, ферменты, молекулы, производящие необходимые химические процессы в организме для новых побед в жизни! ■

