

## Częste infekcje.

Mam syna w wieku 14 miesięcy, który ciągle łapie różne infekcje. Zapalenie oskrzeli jest nagminne. Muszę mu często podawać antybiotyki zalecane przez lekarza. Widzę, że synek mój staje się coraz mniej odporny. Gdy w żłobku panuje jakaś choroba mój syn natychmiast na nią zapada.

Wczoraj znowu stwierdzono zapalenie oskrzeli i gardła i jak zwykle zalecono antybiotyk. Błagam Pana o pomoc, bo brak mi już cierpliwości jak długo mam jeszcze truć dziecko lekami. Nie wiem czy mogę tak małe dziecko karmić optymalnie i jak postępować aby było zdrowe! Od 2 miesięcy sama jestem na diecie optymalnej i poza nieprzespanymi nocami (z powodu dziecka) czuję się wspaniale, nic mi nie dolega martwię się tylko o syna.

K.B.

## Odpowiedź:

Dziecko nawet małe, może i powinno stosować Żywnie Optymalne. W wieku już 18 miesięcy może jeść jak dorosły. Najlepsze dla dziecka będą żółtka, gęste rosoły, wątróbki drobiowe, masło śmietana. Należy pamiętać o dostarczaniu dziecku każdego dnia niewielkiej ilości węglowodanów. Są one niezbędne dla wzrostu dziecka.

Z drugiej strony, im więcej podamy dziecku węglowodanów, tym szybciej będzie rosło, szybciej dojrzeje i będzie krócej mogło żyć jako człowiek dorosły.

Mleko krowie zawiera około 4,6g węglowodanów w 100ml. Jest to tak zwana laktoza, czyli cukier mleczny. Składa się on po połowie z glukozy i galaktozy. Galaktoza jest potrzebna do budowy mózgu, ale nie musi być podawana, ponieważ organizm sam potrafi ją wytwarzać.

Mleko kobiece w Polsce zawiera średnio 7g węglowodanów. Z tych 7g węglowodanów organizm spala około 1g a resztę przetwarza na tłuszcz, a następnie pewną ilość tłuszczu na cholesterol.

Do wszelkich syntez, w tym do wzrostu organizmu, potrzebny jest wodór związany w związku zwanym NADPH<sub>2</sub>. Jedynym liczącym się źródłem tego związku jest glukoza przetwarzana w tak zwanym cyklu pentozowym. Im więcej cukrów organizm musi przetworzyć w cyklu pentozowym, tym szybciej dojrzeje dziecko i tym na większego drągala wyrośnie. A dziecko powinno rosnać powoli dojrzewając jak najpóźniej w życiu dorosłym człowiek powinien być niski i lekki. Tylko wówczas będzie mu się żyło długo i dobrze i zawsze we wszystkich zawodach będzie lepszym od tych wysokich i ciężkich.

Wszelkie infekcje działają na organizm jak szczepionka ochronna tylko wtedy, gdy organizm zwalczy chorobę sam. Organizm musi mieć czas aby wytworzyć przeciwciała przeciwko zarazkowi wywołującemu chorobę tak, aby był zabezpieczony przed powtórny zachorowaniem spowodowanym tym samym zarazkiem.

Antybiotyki prawie zawsze szkodzą. Nie pozwalają na wytworzenie się przeciwciał, które zabezpieczyły dziecko przed powtórny zachorowaniem. Rodzice prawie zawsze za najlepszego lekarza uważają tego, który najszybciej potrafi usunąć objawy choroby. Najszybciej robi to lekarz, który zapisuje najsilniejsze antybiotyki nawet tam, gdzie nie są wcale potrzebne.

Rodzicom nie powinno chodzić o to, aby jak najszybciej wyleczyć chorobę u dziecka, ale o to, aby w ogóle ono nie chorowało. Im więcej dziecko musi przyjmować antybiotyków tym jego odporność staje się mniejsza i tym częściej chorować musi. Nie oznacza to że antybiotyków brać nie trzeba, gdy się zachoruje na poważniejszą chorobę. Oznacza, to że chorować na choroby infekcyjne się nie powinno, a wówczas antybiotyki staną się zbędne. Dziecko powinno być karmione piersią co najmniej rok, a najlepiej 3 lata.

Do czasu, gdy będzie mogło wybierać samo takie jedzenie jakie będzie mu smakowało i jakie będzie dla jego organizmu najlepsze. Najlepsze dla dziecka będą takie produkty, które pod względem składu chemicznego będą najbardziej zbliżone do składu chemicznego mleka matki i takie dziecko będzie wybierało o ile będzie miało z czego wybierać.

Rodzice chcą dla swoich dzieci jak najlepiej. Ale nie wiedzą co dla ich dzieci jest dobre, a co złe. Często zmuszają dzieci do jedzenia, zmuszają aby zjadło więcej niż potrzebuje, przekupują aby zechciało jeść szpinaczkę czy marchewkę, których dziecko zjadać nie chce i nie powinno.

W czasie wojny w Korei u ponad 80% poległych Żołnierzy amerykańskich znaleziono zmiany miażdżycowe w tętnicach wieńcowych i w aorcie, w wieku średnio 18 lat tym u ponad 30% zmiany te były znaczne. U żołnierzy w dzieciństwie karmionych mlekiem matki przynajmniej rok, lub dłużej, żadnych zmian miażdżycowych nie było. Karmienie piersią zabezpiecza nawet przed zachorowaniem na miażdżycę, jeśli trwa długo i jeśli dziecko będzie później mogło samo wybierać i - jeśli będzie miało z czego wybierać.

Uwaga: nigdy nie należy zmuszać ani namawiać dziecka, aby zjadło to, co jest dla niego "zdrowe", aby zjadło tyle ile według rodziców zjadać powinno i wtedy, gdy rodzice uważają, że jeść powinno.

Dziecko nie powinno być zmuszane do zjadania różnych odżywek, czy witamin. Wszystkie są znacznie gorsze od naturalnych wartościowych pokarmów. Nie powinno być również zmuszane do picia herbatek, soczków, przecierów, wód mineralnych.

Przy Żywnieniu Optymalnym wszystkie potrzebne składniki mineralne występują w optymalnych ilościach i proporcjach.

Jan Kwaśniewski