

Stärkung der Immunität von Kindern - Ratgeber, Hausmittel, natürliche Mittel, Nahrungsergänzung

Natürliche Unterstützung in einer ansteckenden Welt! Das Navigieren in unsicheren Zeiten ist keine Kleinigkeit, insbesondere für Eltern, die sich Sorgen machen, wie sie ihre Kinder glücklich und sicher machen können.

Maßnahmen wie Schulschließungen, häufiges Händewaschen und körperliche Distanzierung, die zum Schutz vor COVID-19 vorhanden waren (und in einigen Fällen noch bestehen können), haben auch bei Eltern und Kindern gleichermaßen zu einer gewissen Sorge beigetragen. Obwohl es nicht genügend Daten gibt, um natürliche Behandlungen für diesen bestimmten Virusstamm zu empfehlen, sollten Sie sich darüber im Klaren sein, dass es Möglichkeiten gibt, das Immunsystem Ihres Kindes auf natürliche Weise zu unterstützen, damit
…



**Natürliche Unterstützung in einer
ansteckenden Welt!**

Das Navigieren in unsicheren Zeiten ist keine Kleinigkeit, insbesondere für Eltern, die sich Sorgen machen, wie sie ihre Kinder glücklich und sicher machen können. Maßnahmen wie Schulschließungen, häufiges Händewaschen und körperliche Distanzierung, die zum Schutz vor COVID-19 vorhanden waren (und in einigen Fällen noch bestehen können), haben auch bei Eltern und Kindern gleichermaßen zu einer gewissen Sorge beigetragen.

Obwohl es nicht genügend Daten gibt, um natürliche Behandlungen für diesen bestimmten Virusstamm zu empfehlen, sollten Sie sich darüber im Klaren sein, dass es Möglichkeiten gibt, das Immunsystem Ihres Kindes auf natürliche Weise zu unterstützen, damit es stärker und widerstandsfähiger gegen Infektionen ist, die möglicherweise auftreten, einschließlich der durch sie verursachten saisonale Erkältungs- und Grippeviren.

Eingebautes Sicherheitssystem

Stellen Sie sich vor, Sie gehen für einen Familienausflug durch die Flughafensicherheit. Das Röntgengerät scannt den Inhalt des Koffers Ihres Kindes, um festzustellen, ob es sicher im Flugzeug ist. Das Immunsystem Ihres Kindes erfüllt eine ähnliche Funktion, um festzustellen, ob Substanzen aus der äußeren Umgebung sicher in ihrem Körper verbleiben können. Gefährliche Substanzen wie Keime lösen eine Immunantwort aus, bei der der Körper versucht, sie aus dem Körper zu entfernen.

Wenn sich Keime ansiedeln

Keime beziehen sich auf Mikroorganismen, die häufig Krankheiten verursachen, einschließlich Viren, Bakterien, Parasiten und Pilze. Während das Immunsystem sein Bestes tut, um eine Infektion zu vermeiden, fühlen sich Keime oft wohl und bleiben länger willkommen.

Viren sind besonders schlechte Hausgäste, da sie einen liebenswürdigen Wirt (wie Menschen) brauchen, um leben zu können, und sie entführen unsere zellulären Proteine in jeder Phase ihres Lebenszyklus. Häufige Viren sind Influenza, Rhinovirus (die Hauptursache für Erkältungen) und humane Coronaviren, die auch Erkältungen und Infektionen der unteren Atemwege wie Bronchitis und Lungenentzündung verursachen können.

Bitte nicht berühren

Die beste Abwehr gegen Infektionen besteht darin, die Exposition gegenüber Keimen zu vermeiden. Wir konzentrieren uns weiterhin darauf, die Ausbreitung des Virus zu verhindern, das COVID-19 verursacht. Diese Belastung wird von einer infizierten Person durch Husten, Niesen, längeren engen persönlichen Kontakt und Berühren von Oberflächen übertragen.

Während die Forschung über das Verhalten und die Ausbreitung dieses Coronavirus fortgesetzt wird, besteht das derzeitige Verständnis darin, dass man sich mit dem Virus infiziert, indem man Atemtröpfchen einatmet oder infizierte Oberflächen berührt und dann Mund-, Nasen- und Augenschleimhäute berührt.

Wenn Sie Ihre Kinder beim Einkauf für das Nötigste mitnehmen müssen, halten Sie ihre Hand oder bringen Sie ein Spielzeug mit, damit sie sie nicht berühren. Helfen Sie Ihrem Kind, das Gesicht nicht zu berühren, indem Sie daraus ein Spiel machen. Wenn sie beispielsweise ihr Gesicht berühren, lassen Sie sie sich stattdessen die Knie kratzen.

Obwohl die Stabilitätsraten des Coronavirus, das COVID-19 verursacht, derzeit untersucht werden, bleiben andere humane Coronaviren bis zu sechs Tage lang bei Raumtemperatur auf Oberflächen infektiös, was darauf hindeutet, dass eine regelmäßige Desinfektion der Oberflächen zu Hause hilfreich sein kann, um eine Ausbreitung zu verhindern. Nach dem Berühren eines Objekts mit infektiösem Rhinovirus kann es auf

den Fingerspitzen bleiben und bis zu 24 Stunden lang infektiös sein.

Zu Hause sind Türklinken, Kühlschrankgriff, TV-Fernbedienung und Badarmaturen die am stärksten kontaminierten Oberflächen. Achten Sie besonders auf Gegenstände, mit denen Ihr Kind häufig umgeht, einschließlich Spielzeug und Touchscreens, und stellen Sie sicher, dass diese häufig und gründlich gereinigt werden.

Wählerisches Essen

Ein Mangel an immunmodulierenden Mikronährstoffen (einschließlich B-Vitaminen, Vitaminen C, D und E, Eisen, Zink und Selen) wirkt sich auf die Anfälligkeit eines Wirts für Infektionskrankheiten aus und verändert den Verlauf und das Ergebnis einer Infektion.

In Industrieländern wie Kanada ist die häufigste Ursache für Nährstoffmangel bei Kindern eher wählerisches Essen, da viele pingelig sind, wenn sie viele nährstoffreiche Lebensmittel wie grünes Blattgemüse essen. Niedrige Vitamin D-Spiegel aufgrund unzureichender Nahrungsaufnahme oder Sonneneinstrahlung können das Infektionsrisiko, insbesondere der Atemwege, erhöhen.

Die Wiederherstellung der empfohlenen Mikronährstoffwerte auf die empfohlenen Werte erhöht die Infektionsresistenz und unterstützt eine schnellere Genesung. Insbesondere für wählerische Esser reicht es möglicherweise nicht aus, Nahrungsquellen für diese Nährstoffe zu sich zu nehmen. In diesem Fall kann ein Multivitamin mit Mineralien hilfreich sein.

Immunität ausüben

Körperliche Aktivität hat unzählige gesundheitliche Vorteile für Kinder und Jugendliche, einschließlich der Verbesserung der Herz-Kreislauf-Gesundheit, der Förderung eines positiven

Selbstwertgefühls und der Verringerung von Depressionen und Angstzuständen.

Bewegung kann auch der Schlüssel zur Aufrechterhaltung einer gesunden Immunfunktion sein. Es wurde festgestellt, dass Bewegung mit mäßiger Intensität das Immunsystem stärkt. Forscher glauben, dass dies auf eine verbesserte Immunüberwachung, eine verringerte Entzündung und einen verbesserten psychischen Stress zurückzuführen ist.

Die Canadian Pediatric Society empfiehlt, dass Kinder an sechs oder mehr Tagen pro Woche mindestens 60 Minuten körperlicher Aktivität mittlerer bis starker Intensität sammeln.

Die Stimmung hoch halten

Wenn Ihr Kind weiterhin nach COVID-19 fragt, bittet es Sie möglicherweise um Sicherheit, um mit seiner Angst fertig zu werden. Geben Sie Ihr Bestes, um die Situation zu erklären, ohne unnötige Angst vor Keimen, Misstrauen gegenüber anderen und Sorgen um die Zukunft zu erzeugen.

Chronischer Stress kann die Immunfunktion beeinträchtigen. Daher ist die Bewältigung des Stress durch Spielen, Erstellen, Trainieren, Meditieren und Sprechen mit Ihrem Kind eine der besten Möglichkeiten, um das Wohlbefinden in dieser Zeit zu fördern.

- Kinder unter einem Jahr haben durchschnittlich sechs Mal pro Jahr eine Erkältung.
- Kinder zwischen 10 und 14 Jahren haben durchschnittlich dreimal im Jahr eine Erkältung.
- Saisonale Grippe tritt häufiger bei Kindern unter fünf Jahren auf.

Schließen Sie die Lücken mit natürlichen Nahrungsergänzungsmitteln

- Die Supplementierung mit (Link entfernt) bei Kindern im schulpflichtigen Alter kann dazu beitragen, das Auftreten von Influenza A zu verringern.
- Eine Supplementation mit (Link entfernt) kann dazu beitragen, die Schwere der Erkältung und ihre Dauer bei Kindern um bis zu 14 Prozent zu senken.
- Eine (Link entfernt) kann dazu beitragen, das Risiko einer Lungenentzündung und Erkältung, insbesondere bei Kindern, zu verringern. (Link entfernt), die innerhalb von 24 Stunden nach den ersten Symptomen eingenommen werden, können die Dauer und den Schweregrad der Erkältung bei Kindern verkürzen.

Unsere Top-Empfehlung für eine Allround-Lösung: (Link entfernt)

Unsere Empfehlung für Vitamin-D: (Link entfernt)

Unsere Empfehlung für Vitamin-C: (Link entfernt)

Unsere Empfehlung für Zink: (Link entfernt)

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki