**Babcine przepisy na odporność - czy nadal skuteczne?**

By odpowiedzieć na to pytanie, postanowiliśmy skonfrontować babcine rady i wyobrażenia o ich wpływie na odporność u dzieci z dzisiejszym stanem wiedzy medycznej.

**Domowe obiadki…**

Współczesna medycyna, coraz częściej zwraca uwagę na istotny związek między tym, co jemy a stanem naszego zdrowia. Czyżby więc nasze babcie miały rację, że [właściwe odżywianie](https://zdrowyprzedszkolak.pl/zdrowie/747/pokonac-przeziebienie-domowe-sposoby-wprost-ze-spizarni.html) ma tak istotny wpływ na podnoszenie odporności u dzieci? Ależ tak! Zbilansowana dieta, pozwalająca na dostarczenie organizmowi odpowiednich składników odżywczych, witamin i minerałów, ma kluczowe znaczenie dla zdrowia i odporności dzieci, ponieważ dobrze odżywiony organizm ma siłę walczyć z chorobami, a odpowiednia ilość witamin i minerałów stanowi jego naturalną tarczę ochronną.

**Sen jest dobry na wszystko**

I w tej kwestii babcine rady zdają się mieć uzasadnienie. Dziś już wiemy, że braki snu mogą w sposób istotny osłabiać organizm, podobnie jak stres i nieregularny tryb życia. Odpowiednia ilość godzin i jakość snu, stałe godziny posiłków, dają dziecku poczucie bezpieczeństwa i, co już dziś da się udowodnić naukowo, wzmacniają siły obronne organizmu a więc i odporność dziecka.

**…bo kto się hartuje nigdy nie choruje**

Brzmiał refren popularnej niegdyś, edukacyjnej piosenki dla dzieci. Ile w tym stwierdzeniu prawdy? Okazuje się, że całkiem sporo. Odporność dziecka jest nabyta. Co to znaczy? Dokładnie tyle, że organizm dziecka uczy się walczyć z drobnoustrojami i innymi zagrożeniami. Im częściej ćwiczy tym dla niego lepiej. Tak więc, nadmiernie chroniąc zdrowe dziecko, nie dajemy systemowi obronnemu jego organizmu, możliwości do przećwiczenia sposobów walki z zagrożeniami zewnętrznymi.

**Czapka, szal i ...ciepłe majtki**

Ile razy w dzieciństwie buntowaliśmy się przed ich założeniem. Tymczasem to prawda! Właściwe dostosowanie ubioru do warunków pogodowych może uchronić przed chorobą. Chroniąc maluszka przez wychłodzeniem i w konsekwencji przeziębieniem, możemy skutecznie zapobiegać niepotrzebnym infekcjom. Niestety nasze babcie miały tendencje do przegrzewania dzieci, co jak już dziś wiemy, ma równie niekorzystny wpływ na ich zdrowie.

**Zmiana klimatu**

Wyjazdy wakacyjne, były uważane za niezwykle ważny element podnoszenia odporności dzieci i dorosłych. Jak okazuje się i w tej kwestii współczesna medycyna przyznaje babciom rację. Zmiana klimatu może w istotny sposób wpływać na podniesienie odporności organizmu, pod warunkiem, że wyjeżdżamy w odpowiednie miejsce i na dostatecznie długo. Dla dziecka mieszkającego na Śląsku prozdrowotny wpływ będzie miał wyjazd nad morze, a dla mieszkańca Pomorza istotną zmianą klimatu możemy nazwać wyprawę w góry. By jednak skorzystać z dobrodziejstwa zmiany klimatu wyjazd musi trwać, co najmniej dwa tygodnie.