

Czy dzieci należy hartować? Bezwzględnie tak!

Szczególnie te chorowite. Zahartowane dzieci chorują rzadziej i mają silniejszy układ odpornościowy.

Rodzice, a jeszcze częściej babcie i ciocie, myślą, że dzieci chorują z powodu zimna. Bardzo się mylą. **Dzieci chorują raczej z powodu przeziębienia, jednak to zupełnie coś innego, a nawet przeciwnego do „zimna”.** Przyczyną przeziębienia jest najczęściej brak odporności na zimno. Dziecko nie zdobędzie tej odporności przez unikanie zimna. Innymi słowy główną przyczyną przeziębień i infekcji jest **przegrzewanie dziecka**, szczególnie w okresie jesienno-zimowym. Przegrzewanie zaburza rozwijającą się dopiero wewnętrzną termoregulację dziecka, które przez to gorzej znosi zmiany temperatury, szybciej marznie i w związku z tym częściej choruje.

Hartowanie organizmu to podstawa w przeciwdziałaniu chorobom i zwiększaniu odporności. Wiele mam mylnie twierdzi, że jeśli uchroni przedszkolaka przed zimnem to ich pociecha będzie zdrowsza. To niestety zamiast zwiększać odporność przedszkolaka, jedynie osłabia go, co w konsekwencji prowadzi do obniżenia wytrzymałości organizmu i przeziębień, gryp, itp. Hartowanie krzepi i wzmacnia organizm dziecka. Powszechność przegrzewania i niewielka aktywność przedszkolaków na świeżym powietrzu sprawia, że hartowanie staje się bardzo istotnym czynnikiem mającym znaczący wpływ na zdrowie dziecka.

Układ odpornościowy dziecka

Dzieci chorują częściej niż dorośli, ponieważ ich układ odpornościowy nie jest jeszcze nauczony, jak się bronić i musi się uczyć tego jeszcze przez kilka lat, zanim młody organizm będzie odporny na wirusy i bakterie. **Dlatego właśnie tak ważne jest wzmacnianie układu odpornościowego najmłodszych.**

Kto częściej choruje

Łatwiej zachoruje dziecko niewyspane, tęskniące za rodzicami i płaczące. Także niejadek, któremu nic nie smakuje oraz maluch przeegrzany, **niż to które wyszło na spacer w chłodny dzień.**

Jak hartować przedszkolaka?

Należy przede wszystkim pamiętać, że dzieci hartujemy zawsze, gdy są zdrowe.

- **Przede wszystkim nie przegrzewaj!** Temperatura w domu powinna być jak najniższa: 20°C uznaje się za odpowiednią temperaturę, chociaż byłoby jeszcze lepiej, gdyby w pokoju, w którym śpi dziecko, była nawet niższa.
- Wietrz pokój dziecka nawet gdy jest bardzo zimno (nagrzewaj go ponownie, zanim przyjdzie dziecko).
- Oswajaj organizm dziecka z chłodnymi potrawami takimi, jak lody czy chłodne napoje (również zimą). Pamiętaj jedynie, aby nie łączyć gorącego z zimnym.
- Przyzwyczajaj dziecko do różnych temperatur. Pamiętaj, że chłodne powietrze krzepi, wzmacnia.
- Wyjeżdżaj z dzieckiem (najlepiej w góry). Zmiana temperatury, wilgotności i ciśnienia powietrza, "zmusza" organizm do wysiłku, by przystosować się do zmiany, a co za tym idzie wzmacnia odporność.
- Chłodny prysznic od czasu do czasu zamiast gorącej kąpieli pomoże zahartować przedszkolaka.
- **Spaceruj z dzieckiem bez względu na pogodę! W zimowe, mroźne dni najlepiej spacerować z dzieckiem w południe. Jest to czas, kiedy większość rodziców pracuje, więc mając na uwadze zdrowie dziecka, powinno zadbać o to przedszkole.**

Artykuł opracowany na podstawie wypowiedzi **dr Małgorzata Kotnowskiej**, która od 7 lat zajmuje się terapiami niskotemperaturowymi i metodami hartowania dzieci