



a pak dávat ruce do pusy. Je samozřejmé, že samo se to naučí až v pozdějším věku, ale měli byste začít u sebe a dbát na tyto hygienické normy od jeho útlého věku. I tady se dítě učí především nápodobou.

Otužování a saunování

S otužováním můžeme začít již v kojeneckém věku. Teplotu vody ve vaničce ke koupání můžeme velmi pozvolna postupně snižovat z 37 stupňů až na 32 – 34 stupňů, podle toho, jak je to dítěti příjemné. Samozřejmě s otužováním nezačínáme hned u novorozenců, počkáme minimálně 4 – 6 týdnů. U starších kojenců blížících se jednomu roku můžeme začít velmi pomalu aplikovat závěrečné osprchování chladnější (nikoliv studenou!) vodou. Začneme zvolna ubírat teplou vodu v míchací baterii, jakmile to dítěti začne být nepříjemné, osprchování ukončíme. S otužováním obvykle nezačínáme v podzimním či zimním období a nikdy, pokud je dítě nemocné nebo oslabené po nemoci.

Většina odborníků se shoduje na dvou letech věku dítěte jako nejnižší věkové hranici, při níž je možno k saunování přistoupit. Nejdůležitější je ovšem dodržovat délku pobytu v sauně i ochlazovací lázni a následně doplnění tekutin. V sauně se střídáním teplot vysokých a nízkých, které různými způsoby přijímá naše tělo, zbavujeme škodlivých látek v organismu a posilujeme imunitní systém. Dětský organismus však reaguje trochu jinak než dospělé tělo. V prvních dvou minutách se působením teplého vzduchu v sauně tělo prohřívá a děti je cítí příjemně. Během dalších minut dojde ke zvýšení tělesné teploty a přirozené reakci organismu – vyrovnávání teploty pomocí termoregulačního systému těla. Rozšiřují se cévy a vlasečnice, zvyšuje se teplota krve. Rychlost prohřívání a zvýšení tělesné teploty je v přímé souvislosti s velikostí povrchu těla a je rozhodující

cí pro stanovení délky pobytu v sauně. Po ukončení saunování teplota těla klesá, v ochlazovací lázni dochází k prudkému poklesu teploty povrchu těla a postupnému ochlazování tělesného jádra. Pokud dodržíme dobu stanovenou jako vhodnou pro prohřívání, nemělo by při prudkém ochlazení v lázni dojít k žádným negativním reakcím organismu.



Kromě rozšíření cévního systému dochází při prohřívání v sauně ke zvýšení tepové frekvence a zrychlenému dýchání. Rozpuštěním a odstraněním hlenu v dýchacích cestách dochází k uvolnění dolních dýchacích cest. Upravuje se činnost vegetativního nervstva, takže děti jsou po saunování klidnější, mají velkou chuť k jídlu a mají také později klidnější spánek. Dalším projevem je zvýšené pocení. Děti ztrácejí tekutiny pocením dvakrát rychleji než dospělí! Ztrátu tekutin je po saunování nutno postupně a dostatečně doplnit. Reakcí hormonálního systému je pocit euforie a psychického uvolnění, dochází také ke zvýšení imunitních látek (imunoglobulinů).

Vzhledem k tomu, že se jedná o velkou zátěž pro dětský organismus, je žádoucí se o návštěvě sauny poradit se svým pediatrem, který dobře zná zdravotní stav dítěte.

NÁŠ TIP

POHÁDKA NA DOBRŮU CHUŤ O IQEJCÍCH, JÓDU A SELENU

V království uprostřed Evropy žili král a královna. Z lásky přišli na svět dva princové. Pár měsíců nato k nim mířila vrána s holčičkou. Královna byla při čekání unavená, měla trable se štítnou žlázou, imunitní systém slábl. Povolali lékaře. „Chybí vám jód i selen, prvky pro zdraví vaše i dětí nezbytné! Jezte mořské ryby!“ „Uprostřed Evropy?“ „Aha, tak zkuste mořskou řasu!“ Královna ji ochutnala a šklebila se. „Fuji! Tu nejím, je dobrá tak pro slepice!“ Šel kolem hloupý Honza, co v zátku pásl slepice. „Kvočnám řasu? Dobrá!“ Za pár dní už slepice snášely vejce plná jódu a selenu. Honzu chválili, jak je chytrý. Na jeho počest začali vejcem říkat IQejce. Královna byla brzy fit. Dcerka přišla na svět zdravá a plná života. Od těch dob je IQejcí dost pro všechny. Jezte je - jód a selen nebudou nikdy chybět vám ani dětem. Dobrou chuť a barevný podzim bez nachlazení s posílenou imunitou od IQejcí!

KROMĚ KLASU
ZOBEM ŘASU



www.IQejce.cz