

**BIBLIOTEKA ZDROWIA**

**dr Jadwiga Górnicka**



**2**

# **Zdrowie twojego dziecka**





**BIBLIOTEKA ZDROWIA**

---

**dr Jadwiga Górnicka**



**Zdrowie  
twojego dziecka**



© Copyright for the text by Jadwiga Górnicka, Warszawa 2013

© Copyright by Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski, 2013

Zdjęcie na okładce

© Panther Media

Redakcja

Monika Marczyk

Koordinacja

Martyna Maroń

Korekta

Zespół redakcyjny AWM

Skład

HAPPY Studio DTP

Projekt okładki

Piotr Kozera

Rysunki

Dorota Cybulska (str. 108–111, 116)

Andrzej Wróblewski (str. 13, 39, 42, 47, 64, 72, 78, 81, 96, 100)

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za efekty stosowania porad zawartych w niniejszej książce. Prosimy pamiętać o tym, że żaden poradnik nie zastąpi diagnozy lekarskiej.

Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski

Janki k. Warszawy, ul. Wspólna 17a, 05-090 Raszyn

tel. +48 22 720 35 99, faks +48 22 720 34 91

e-mail: [awm@morex.com.pl](mailto:awm@morex.com.pl)

[www.awm.waw.pl](http://www.awm.waw.pl)

ISBN 978-83-7250-841-6

# Spis treści

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| <b>OD WYDAWCY</b> . . . . .                                      | 7  |
| <b>OD AUTORKI</b> . . . . .                                      | 9  |
| <b>Zdrowa ciąża i zdrowa mama</b> . . . . .                      | 11 |
| Kiedy dziecko jest dopiero w planach... . . . . .                | 11 |
| Co jeść w czasie ciąży? . . . . .                                | 12 |
| Odżywianie matki karmiącej . . . . .                             | 21 |
| <b>Najważniejsze odżywianie</b> . . . . .                        | 24 |
| Piramida żywienia . . . . .                                      | 24 |
| Zasady prawidłowego odżywiania . . . . .                         | 25 |
| Czym karmić maluchy? . . . . .                                   | 27 |
| Jak żywić ucznia? . . . . .                                      | 36 |
| Ważne kwasy tłuszczowe. . . . .                                  | 40 |
| Szkodliwe fast foody! . . . . .                                  | 41 |
| Jak postępować z niejadkiem? . . . . .                           | 44 |
| <b>Alergie</b> . . . . .                                         | 52 |
| Skaza białkowa . . . . .                                         | 52 |
| Katar sienny i alergie oddechowe . . . . .                       | 53 |
| Jak leczyć alergię? . . . . .                                    | 57 |
| <b>Przeziębienia i inne choroby układu oddechowego</b> . . . . . | 59 |
| Hartować albo chorować . . . . .                                 | 59 |
| Częste przeziębienia i słaba odporność . . . . .                 | 61 |
| Zapalenie oskrzeli i bronchit . . . . .                          | 64 |
| Ból gardła . . . . .                                             | 66 |
| Częste zapalenia ucha środkowego . . . . .                       | 67 |
| Częste katary . . . . .                                          | 68 |
| Niedrożność nosa i polipy . . . . .                              | 69 |
| <b>Choroby zakaźne</b> . . . . .                                 | 71 |
| Świnka . . . . .                                                 | 71 |
| Odra . . . . .                                                   | 74 |
| Różyczka . . . . .                                               | 76 |
| Ospa wietrzna . . . . .                                          | 79 |

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| <b>Pasożyty układu pokarmowego</b>       | 81  |
| Glistnica                                | 81  |
| Lamblioza                                | 82  |
| Owsiki                                   | 84  |
| <b>Choroby okresu dojrzewania</b>        | 86  |
| Anoreksja                                | 86  |
| Bulimia                                  | 88  |
| Trądzik pospolity                        | 91  |
| <b>Różne schorzenia</b>                  | 98  |
| Afty                                     | 98  |
| Anemia                                   | 99  |
| Blednica                                 | 102 |
| Biegunka                                 | 104 |
| Celiakia                                 | 105 |
| Choroba lokomocyjna                      | 107 |
| Dziecięce bóle stawów                    | 109 |
| Krzywa szyja                             | 110 |
| Krzywica                                 | 112 |
| Moczenie nocne dziecka                   | 114 |
| Naczyniaki                               | 116 |
| Nadmierna potliwość                      | 117 |
| Półpasiec                                | 119 |
| <b>Indeks</b>                            | 121 |
| <b>Kalendarz szczepień obowiązkowych</b> | 125 |

# OD WYDAWCY

Jak urodzić zdrowe dziecko? Czym karmić malucha? Jak przekonać niejadka, żeby zaczął jeść? Jak wyleczyć skazę białkową i alergię u dzieci?

Na te i inne pytania odpowiada dr Jadwiga Górnicka w swojej nowej książce.

Drodzy Rodzice! Tu znajdziecie receptę na zdrowie waszych pociech.

W środku między innymi:

- co powinna jeść kobieta w ciąży, aby jej dziecko było zdrowe
- jak zrobić masaż niemowlakowi
- jak zwalczyć chorobę lokomocyjną
- jak rozpoznać dziecięce choroby zakaźne
- jak zachęcić niejadka do jedzenia
- jak wyleczyć trądzik, anoreksję i skazę białkową

**Zadbaj o dzieci... naturalnie!**

**Jadwiga Górnicka** – lekarz medycyny, wybitna specjalistka chorób wewnętrznych i medycyny naturalnej w Polsce. W swojej ponad 60-letniej praktyce zawodowej metodami naturalnymi wyleczyła tysiące pacjentów, w tym wielu takich, których dolegliwości uważano za nieuleczalne. Popularyzatorka wiedzy o medycynie naturalnej i potrzebie życia w zgodzie z naturą. Autorka książek publikowanych nakładem AWM: *Apteka natury – poradnik zdrowia*, *Na zdrowie. Porady dr Górnickiej*, *Zdrowie przez dotyk*, *Bądź zdrowa. Poradnik dla kobiet*, *Bądź zdrowy. Rady dla niego*, *przewodnik dla niej* oraz artykułów w licznych czasopismach.

## OBJAŚNIENIA ZNAKÓW



ODNOŚNIK

Więcej informacji szukaj na stronach podanych na strzałce



RECEPTURA/PRZEPIS



ĆWICZENIE



UWAGA!

Ważne lub szczególnie ciekawe informacje

# OD AUTORKI

Na wstępie tej książki, opisującej zdrowie dzieci, chciałam wspomnieć o kwestiach bardzo istotnych, o których często się zapomina. Problemy emocjonalne, podatność na stresy, kumulowanie w sobie złych emocji – nie biorą się z niczego. Wynikają zazwyczaj z atmosfery wniesionej z domu, w którym rodzice głównie karali i wymagali, zamiast chwalić za osiągnięcia i jak najczęściej przytulać swoje dzieci.

Wszyscy potrzebujemy ciepła, przyjaznego otoczenia i akceptacji. Dlatego tak ważna jest rola rodziców, którzy są obecni i aktywnie uczestniczą w życiu dziecka. Apeluję zatem do Was, Rodzice – okazujcie miłość swoim dzieciom, mówicie i pokazujcie im, jak jesteście z nich dumni, a wyrosną z nich pełni wiary w siebie i świat, mądrzy dorośli. Spędzajcie też z nimi dużo czasu, uczcie wszystkiego, od czytania i liczenia po grę w piłkę.

Kiedy dzieci zachowają miłość do rodziców, dobre wspomnienia z dzieciństwa, wtedy jako dorośli będą życzliwi i będą kochać własne pociechy. Jeśli dziecko nie odczuwa szczerzej miłości rodziców, całe życie będzie tego łaknęło, nawet nieświadomie będzie do tego dążyć. Będzie się czuło niedocenione i mało warte, wciąż będzie szukać akceptacji.

Dziecku należy okazywać miłość, aby miało dobre wspomnienia z domu rodzinnego. Ważne jest też chwalenie dziecka przed innymi, tak żeby ono też to słyszało lub po prostu mówienie mu, że daną rzecz zrobiło dobrze i że jesteśmy z niego dumni. Słowem więź rodzinna i miłość okazywana dziecku od pierwszych chwil życia, a nawet wcześniej, jeszcze w okresie płodowym, jest kluczowa dla późniejszego rozwoju malucha i jego przyszłego szczęśliwego życia.

Niezwykle ważną sprawą jest odpowiednia dieta kobiety w ciąży. Pragnę mocno podkreślić, że zastosowanie przez przyszłe mamy

trzech zaleceń, które podaję poniżej, może pozytywnie wpłynąć na całe nowe pokolenia zdrowych i dobrze rozwijających się dzieci:

1. W ciąży cały czas należy stosować wapno – kobiety będą po porodzie miały nadal zdrowe kości i zęby, a kręgosłup dziecka rozwinie się prawidłowo.
2. Kobiety powinny pić 2 razy dziennie ocet jabłkowy (3 łyżeczki octu zmieszane z 2 łyżeczkami miodu i rozpuszczone w szklance ciepłej wody), co uchroni je przed poronieniem i zatruciem ciążowym.
3. Jeśli przez całą ciążę kobiety będą zażywać pyłek kwiatowy z miodem propolisowym, u płodu rozwiną się zdrowe komórki mózgowe, a dziecko będzie miało celujące i bardzo dobre oceny.

*dr. Górnicka Jadwiga*

# Zdrowa ciąża i zdrowa mama

## Kiedy dziecko jest dopiero w planach...

Kiedy staramy się o dziecko, warto zwrócić uwagę na stan zdrowia obojga partnerów, również przyszłego taty. Mam wrażenie, że się o tym w wielu publikacjach zapomina. Dlatego już na etapie planowania rodzicielstwa namawiam przyszłych rodziców do dbania o siebie. Odporność poprawi zażywanie pyłku kwiatowego, zmieszanego z miodem propolisowym w proporcji 100 g pyłku na 200 ml miodu, 4 razy dziennie po 1 łyżeczce do herbaty, przez 2–3 miesiące. Przyszli rodzice powinni też stosować 2 razy dziennie po 3 tabletki Humavitu (witamina B complex, pokrzywa i skrzyp).

Decydujące jest jednak zdrowie kobiety, ponieważ to w jej organizmie będzie rozwijało się dziecko. Dlatego już w młodym wieku dziewczęta (i ich mamy) powinny dbać o to, żeby miesiączki były regularne. Pomoże w tym wyciąg z nagietka Tinctura Calendulae, przyjmowany 2 razy dziennie po 50 kropli na wodzie, przed posiłkiem lub po nim. Reguluje on pracę jajników. Obrzękom piersi oraz rozstrojom nerwowym towarzyszącym menstruacji zapobiegnie przyjmowanie na 3 dni przed miesiączką pasty ziołowej Fitoven. Pół łyżeczki pasty należy rozpuścić w ½ szklanki gorącej wody. Tak przygotowaną miksturę przyjmować 3 razy dziennie przez 3 dni. Zamiast Fitovenu można zastosować Fitolizynę (pół łyżeczki pasty rozpuszczo-



ne w ¼ szklanki gorącej wody) i krople Venoforton (60 kropli na wodzie). Oba preparaty przyjmuje się z taką samą częstotliwością jak Fitoven.



Stosowanie tych ziół nawet przy regularnych i prawidłowych miesiączkach ma działanie profilaktyczne:

- wpływa na regularne i niebolesne miesiączki, a w przyszłości na łagodny przebieg menopauzy,
- zapobiega obrzękowi piersi i sutków oraz powoduje, że nie dochodzi do żadnego ucisku, a prawdopodobieństwo wystąpienia guzów (również złośliwych) i torbieli jest niemal wykluczone.



I jeszcze jedna ważna sprawa – wszystkie kobiece choroby w obrębie pochwy i macicy wyleczą tampony zmoczone w rozgotowanej na gęstą papkę cebuli, na czubku posmarowane 10-proc. maścią propolisową.

## Co jeść w czasie ciąży?

Kiedyś uważano, że kobieta w ciąży powinna jeść za dwoje, czyli za siebie i za mające się narodzić dziecko. Jest to oczywiście z gruntu fałszywy pogląd. Podobnie zresztą jak inny, że należy ograniczyć kaloryczne oraz białkowe pokarmy. Liczne badania wykazały bowiem, że nieprawidłowe żywienie w tym okresie może prowadzić do wielu zaburzeń, włącznie z przedwczesnym porodem i zwiększoną śmiertelnością noworodków. Ważna jest jakość pożywienia, a nie jego ilość.

Racjonalne  
odżywianie

Kobieta w okresie ciąży powinna przede wszystkim odżywiać się racjonalnie, czyli tak, by dostarczać organi-

zmowi wszystkich niezbędnych składników, jakie są potrzebne jej i dziecku. Należy do nich przede wszystkim białko, ważny budulec dla rozwijającego się organizmu. A więc mięso, zwłaszcza chuda wołowina, cielęcina i drób, ryby, a poza tym mleko, jaja, twaróg oraz wszelkie przetwory mleczne. Oprócz tego masło, tłuszcz w postaci oleju, najlepiej sojowego, lnianego lub słonecznikowego, a także kasze oraz owoce i warzywa – różnorodne i w dużej ilości. Pieczywo i potrawy mączne najlepsze będą z mąki razowej, która dostarcza dużej ilości błonnika.

