IMUNITATEA COPIILOR ÎN SEZONUL RECE

5 QUICK TIPS

SFATURI pentru PĂRINȚI

Himalaya®
SINCE 1930

IMUNITATEA COPIILOR ÎN SEZONUL RECE

CUM FUNCȚIONEAZĂ SISTEMUL IMUNITAR AL COPILULUI

Sistemul imunitar al copilului se dezvoltă în primii ani de viață, fiind esențial pentru „antrenarea” acestuia. Imunitatea ajută organismul să recunoască și să lupte împotriva virusurilor și bacteriilor. Iarna, copiii răcesc frecvent din cauza timpului petrecut în spații închise și a diferențelor de temperatură, iar expunerea repetată la viroze contribuie la maturizarea imunității.

Himalaya®
SINCE 1930

IMUNITATEA COPIILOR ÎN SEZONUL RECE

VITAMINE, MINERALE, PRODUSE SPECIALE ȘI ALIMENTAȚIE PENTRU O IMUNITATE PUTERNICĂ

O dietă echilibrată este esențială pentru o imunitate puternică. Alimentele bogate în vitamina C, D, zinc, fier și antioxidanți ajută la reducerea inflamației și la combaterea infecțiilor. Fructele, legumele, supele calde, cerealele integrale și proteinele de calitate sunt cruciale în alimentația copiilor. Combinațiile alimentare pot spori beneficiile nutritive, cum ar fi vitamina C care ajută la absorbția fierului. De asemeni, exista produse speciale care contin plante benefice pentru imunitate.

Himalaya®
SINCE 1930

IMUNITATEA COPIILOR ÎN SEZONUL RECE

PLANTE BENEFICE PENTRU IMUNITATE

- *Tinospora cordifolia* întărește imunitatea naturală și ajută la protecția sănătății plămânilor.
- *Rubia cordifolia* sprijină sistemul imunitar și are proprietăți antioxidante importante.
- *Glycyrrhiza glabra* (Lemn dulce) susține sistemul imunitar și sănătatea tractului respirator, elimină disconfortul respirator și ajută în caz de răceala prin efect calmant la nivelul gâtului și pieptului.
- *Terminalia chebula* întărește sistemul natural de apărare al organismului, având o cantitate mare de antioxidanti naturali.

Himalaya® SINCE 1930

IMUNITATEA COPIILOR ÎN SEZONUL RECE

ROLUL SOMNULUI ȘI AL RUTINEI ZILNICE

Somnul este „medicul invizibil” al copilului. În timpul somnului, corpul produce proteine esențiale pentru lupta împotriva infecțiilor, reglează hormonii și repară țesuturile. Copiii obosiți sunt mai vulnerabili la răceli și viroze. O rutină zilnică stabilă — mese regulate, timp de joacă, liniștire seara — ajută organismul să funcționeze armonios și reduce stresul, un factor care slăbește imunitatea. Un copil odihnit este un copil protejat.

Himalaya®
SINCE 1930

IMUNITATEA COPIILOR ÎN SEZONUL RECE

AERUL RECE, JOACA AFARĂ ȘI EXPUNEREA LA MICROBI „BUNI”

Aerul rece nu îmbolnăvește copiii, ci le îmbunătățește sănătatea. Activitățile în aer liber în timpul iernii stimulează circulația, respirația și expunerea la microbi benefici, esențiali pentru un sistem imunitar sănătos. Joaca în natură și contactul cu solul și animalele ajută la diversificarea microbiomului, protejând astfel împotriva alergiilor și infecțiilor.

Himalaya®
SINCE 1930

IMUNITATEA COPIILOR ÎN SEZONUL RECE

PREVENIREA VIROZELOR ȘI CÂND E CAZUL SĂ MERGEM LA MEDIC

Nu toate virozele necesită tratament agresiv sau vizită imediată la medic. Majoritatea răcelilor trec de la sine în 5–7 zile cu hidratare, repaus și îngrijire blândă. Totuși, există semne care nu trebuie ignorate: febră persistentă peste 72 de ore, respirație dificilă, apatie, deshidratare sau dureri puternice.

Himalaya®
SINCE 1930

IMUNITATEA COPIILOR ÎN SEZONUL RECE

SPRIJIN NATURAL PENTRU IMUNITATE: SUPLIMENTE, PROBIOTICE ȘI HIDRATARE

Suplimentele nu înlocuiesc alimentația, dar pot sprijini nevoile copilului în perioade dificile, cum ar fi iarna. Vitamina D este importantă pe tot parcursul anului, iar probioticele ajută flora intestinală, esențială pentru imunitate. Hidratarea adecvată este crucială pentru a combate virusurile și susține funcțiile vitale. Alegerea suplimentelor trebuie să respecte vârsta, dozajul și recomandările medicale pentru a preveni excesele.

Himalaya®
SINCE 1930

IMUNITATEA COPIILOR ÎN SEZONUL RECE

QUICK TIPS

5 QUICK TIPS

1 Creează rutine simple și constante

Copiii se simt în siguranță cu o rutină previzibilă pentru somn, mese și joacă, ceea ce reduce stresul și sprijină imunitatea, fără a fi rigidă, ci doar consecventă.

2 Oferă zilnic porții mici de sănătate

O supă caldă, un fruct proaspăt, câteva nuci sau legume crude pot avea un impact semnificativ.

3 Ieșiți afară indiferent de vreme

Îmbracă copilul în straturi, evitând hainele prea groase, și du-l în parc pentru plimbări sau joacă. Aerul rece și mișcarea îi stimulează pofta de mâncare, somnul și imunitatea, fără a-l îmbolnăvi.

4 Limitează supra-igienizarea

Curățenia este importantă, dar sterilizarea excesivă poate dăuna. Permite copilului să atingă pământul și natura; contactul cu „microbii buni” este esențial pentru un sistem imunitar sănătos.

5 Ai grijă la semnele de alarmă, dar nu te speria inutil

Majoritatea virozelor sunt ușoare. Cere ajutor medical doar dacă: febra persistă peste 72 de ore, copilul respiră greu, refuză lichidele sau devine apatic. În rest, hidratarea, odihna și răbdarea sunt tratamentele de bază.

Himalaya®
SINCE 1930

IMUNITATEA COPIILOR ÎN SEZONUL RECE

Material realizat de Desprecopii.com

despreCopii
de 25 de ani alături de părinți

cu sprijinul

Himalaya®
SINCE 1930

toare drepturile rezervate © 2025