

PROTOCOLLO PER LE DIFESE DEI PIÙ PICCOLI

Soluzioni specifiche per il sistema immunitario
e il benessere dei bambini.



Le informazioni riportate non sono consigli medici. I contenuti hanno solo fine illustrativo e non sostituiscono il parere dell'esperto.

Per approfondire e scoprire altri consigli:
farmacistipreparatori.it



HEALTH & LONGEVITY

Consigli dal tuo Farmacista

Bimbi al TOP!



 **FARMACISTI
PREPARATORI**
Comunità Scientifica per la tua salute

 **FARMACIA
SAN VALENTINO**
Innamorati della Salute

Nei bambini più **dell'80% del SISTEMA IMMUNITARIO è situato a livello intestinale** e per sostenerlo possiamo arricchire la loro alimentazione con **Probiotici e Prebiotici**. Inoltre **fino ai 6 anni le difese non sono completamente "formate"**, motivo per cui i bambini si ammalano spesso. Per una crescita in salute è bene ricordare quindi la corretta prevenzione e il giusto recupero!

Possibili sintomi: malanni frequenti; stanchezza e inappetenza; disturbi intestinali; ricadute frequenti o persistere di alcuni sintomi.

Spesso collegati a: cambi di stagione; frequentazione di ambienti a rischio (asilo, scuole, palestra, ambienti chiusi...).

Fattori di rischio: carenza di vitamine; difficoltà a dormire; eventi stressanti; convivenza con fumatori.



Utilizza gli integratori come "booster" periodico, curando in primis alimentazione e abitudini. Chiedi al tuo Farmacista un consiglio per un **protocollo di difesa e recupero** adeguato al tuo bambino.

ALIMENTI PER LA DIFESA

- Far mangiare le verdure ai bambini può essere complesso, per questo meglio "nasconderle" in colorate polpette vegetali o vellutate di bietole, spinaci, broccoli, cipolle, zucca, con ceci, fagioli e lenticchie;
- Tonno, salmone, pesce azzurro;
- Arance, mandarini, clementine; kiwi e ananas; frutti rossi e melograno;
- Yogurt e cioccolato fondente.

SANE E BUONE ABITUDINI PER RINFORZARE IL TUO BAMBINO



Aiuta il tuo bambino a rinforzare le difese per tempo. Già dai primi giorni di asilo o scuola integra la sua alimentazione con vitamina D3, sambuco, zinco e fermenti lattici vivi. **Il suo microbiota va mantenuto in equilibrio** grazie a un'alimentazione ricca di cereali integrali, verdura e frutta di stagione. Completano il corretto stile di vita: **dormire bene e a sufficienza, fare movimento all'aria aperta**, svagarsi, ridere e giocare per **scaricare tensione e eventi stressanti!**



E se si ammala, senti il Pediatra per individuare la corretta terapia. Ricorda però che la **febbre non è una malattia, ma un sintomo e come tale va gestito e non soppresso**. Nei bambini si parla di alterazione dai 37,5°C e di febbre alta dai 39°C. Fai bere molti liquidi al bambino (acqua, tè poco zuccherati, brodo leggero, spremute di frutta fresca) per mantenere la piena efficienza metabolica, in casa vestilo in modo leggero e monitora i sintomi e il comportamento. Ricorda inoltre che **il contatto con i nuovi germi aiuta il sistema immunitario** a potenziare le difese, rendendo più forti!



È fondamentale **garantire un ottimo recupero per evitare continue ricadute**, per questo è bene tenere a casa il bambino un paio di giorni in più, anche se guarito. Il riposo è importante, tanto quanto una corretta integrazione e un'alimentazione nutriente, ma leggera.

LO SAPEVI CHE... l'allattamento al seno è importantissimo per le difese del bambino? Nel latte materno sono presenti degli oligosaccaridi, come il Fucosillattosio (presente specialmente nel primo latte, il colostro), che vanno ad agire sulle difese nutrendo in maniera specifica i batteri buoni del microbiota.

ALIMENTI PER IL RECUPERO

- Arance, mandarini, clementine, carote;
- Cereali integrali, legumi, frutta secca e semi oleosi;
- Salmone, sgombro, formaggi grassi, latte e derivati, uova e carni rosse;
- La Pappa Reale è molto utile anche in caso di inappetenza.