



mans mazais
eksperti

**GUNDEGA RUDŽĪTE-
AŅIŠČENKO,**
uztura speciāliste

**ALEKSANDRS
AŅIŠČENKO,**
sertificēts masieris

TRADICIONĀLI ASTMU, KAS IR VIENA NO VISVAIRĀK IZPLATĪTAJĀM BĒRNU SLIMĪBĀM, ĀRSTĒ AR MEDIKAMENTIEM. IZRĀDĀS, MAZO ASTMAS SLIMNIECIŅU VESELĪBU VAR UZLABOT ARĪ AR UZTURU UN MASĀŽU.

Pret astmu – ar uzturu un masāžu

Bronhiālās astmas gadījumā nav vienas konkrētas diētas, tomēr jaunākie zinātniskie pētījumi apliecina, ka uzturam ir ļoti liela nozīme. Gundega Rudzīte-Aņiščenko gan atzīst, ka ar uzturu nevar panākt izveseļošanu, bet, līdzīgi klasiskajai un punktu masāžai, tas var būt kā papildu ārstēšanās veids. Sakārtojot bērna ikdienas uzturu, kā arī veicot masāžu, iespējams panākt, ka viņš slimu retāk un mazāk.

5 uztura pamatprincipi

IZVĒLOTIES ATBILSTOŠU UZTURU, PASTĀV PIECI FAKTORI, KAS TIEK VĒRTĒTI KATRAM BĒRĒM INDIVIDUĀLI UN KAS VAR ATVIEGLOT VIŅA SAJŪTAS.



- **Uzturam jāstiprina imunitāte** – ja kuņģis un zarnas jūtas labi, arī imunitāte strādā labi. Nav nepieciešams bērnam dot C vitamīnu burciņās, jāpiedāvā šķiedrvielas – dārzeņi, augļi, pilngraudu putras; ja nav alerģijas – arī pektīnus, ko satur, piemēram, āboli. Zarnu traktam *patīk* arī skābpiena produkti – kefīrs, paniņas, bifido dzērieni. No uztura vajadzētu izslēgt kūkas, bulciņas, cepumus, jo zarnu traktā dzīvo labās un sliktās baktērijas: labajām nepieciešamas šķiedrvielas (dārzeņi, augļi), sliktajām – cukuri. Kad bērns uzņēma cukurus, imunitāte pavājinās; kad dārzeņus – tā kļūst spēcīgāka.

- **Alerģēnus nesaturošs jeb hipoalerģisks uzturs un krusteniskās reakcijas** – ja nav zināms alerģiskais produkts (vai alerģiskie produkti), kas arī izraisa astmas lēkmes, bērnam piedāvā hipoalerģisku uzturu. Sākumā nedod olas, zivis, riekstus. Tomēr pētījumi pierāda, ka šāds uzturs nemaz nav tik ieteicams, tāpēc jāmēģina atrast konkrēto alerģēnu, bet pārējie produkti jāpiedāvā pa drusiņai. Nedrīkst aizmirst, ka alerģijām var būt krusteniskās reakcijas, piemēram, ja bērnam ir alerģija pret selerijām, tā var būt arī no burkāniem.

- **Uzturam jāsamazina iekaisums elpceļos**, tāpēc bērnam piedāvā produktus, kas to samazina un līdz ar to uzlabo arī elpceļu vielmaiņu bronhos vai plaušās. Pirmkārt, ierobežo sāls patēriņu. Otrkārt, vairāk izvēlas produktus, kas satur kalciju, arīdzan piena produktus. Treškārt, izvēlas produktus, kas nesatur vai ļoti maz satur skābeņskābi, – astmas slimnieciņam nav ieteicams ēst skābenes, spinātus, kakao, jo tie izvada kalciju. Ceturtkārt, samazina vienkāršo ogļhidrātu patēriņu. Pēc iespējas mazāk lieto kviešu miltu izstrādājumus, kā bulciņas, cepumi, manna, makaroni, arī saldumus un citus našķus, kas satur daudz cukura. Nelieto margarīnu un sliktas kvalitātes eļļu, lai mazais neuzņemtu nevajadzīgas transtaukskābes. Astmas gadījumā ļoti svarīga ir taukskābju omega 3, omega 6 un omega 9 attiecība: omega 3 un omega 9 nepieciešamas vairāk, bet omega 6 – mazāk. Omega 3 ir linsēklās, rapšos, zivīs, riekstos, omega 9 – arī olīveļļā, bet omega 6 – saulespuķu eļļā, ko bērnam dot nevajadzētu. Bērna uzturā jābūt C vitamīnam, ko viņš apēd ar augļiem un dārzeņiem, E vitamīnam, kas ir augu eļļās un ko var pievienot salātiem, selēnam – auzās, griķos, jūras produktos, cinkam – pākšaugos, ķirbju sēklās, karotīnam, ko satur burkāni.

- **Uzturam jāsamazina bronhu spazmas, kas ir viena no iekaisuma pazīmēm.** Tas nozīmē, ka uzturam jābūt bagātam ar magniju un fosforu, kā arī produktiem, kas satur kalciju. Tie ietekmē zarnu gļotādu, un tas nozīmē – jo spēcīgāks zarnu trakts, jo mazākas alerģiskās izpausmes. Kalciju satur piens un piena produkti, kas ir viens no visvairāk izplatītajiem alerģijas izraisītājiem. Tad pienu var aizstāt ar liesu sieru, biezpienu, bezpiedu jogurtu. Ja bērnam ir jutība pret visiem piena produktiem, lieto tumši zaļos lapu salātus – biešu lapas, pētersīļus, salātus, brūnos rīsus, zirņus, pupas. Fosforu satur gaļa, zivis, olas – arī pēdējie divi produkti mēdz būt alerģiski, tāpēc jāskatās katram individuāli. Ja ir alerģija, bērnam piedāvā pākšaugus, auzas, miežus. Ar magniju īpaši bagāti ir neapstrādāti graudi, mandeļi, tumši zaļie dārzeņi.



- **Astmas saasinājumu var izraisīt ne tikai ēdiens, bet arī tā smarža.** Piemēram, mamma virtuvē cep gaļu un bērnam sākas lēkme. Šajā gadījumā nav vainīga gaļa, bet tās gatavošanas procesā radusies smarža, kas kairina elpceļus. Gaļu no bērna uztura neizslēdz, bet, piemēram, negatavo to mājās vai gatavo, kad bērna nav līdzās. Bērnam nedod asas garšvielas, sinepes, marinādes, sāļījumus, žāvējumus, jo tie kairina elpceļus. Sevišķi spēcīgs elpceļu kairinātājs ir gaļas vai zivju buljons. Ja ir astma, nereti organismā pastiprināti uzkrājas šķidrums, tāpēc reizēm astmas slimnieciņiem neiesaka dzert ūdeni. Gundega Rudzīte-Aņiščenko uzskata: ja vien neveidojas tūskainums, puslitrs vai litrs ūdens atkarībā no bērna vecuma dienā tomēr nekaitēs.

Masāžu var veikt jebkādā secībā, kaut ko var izlaist un pamasēt tikai pāris punktu. Vislabāk punktu masāžu veikt rotaļājoties, lai mazais nepretojas, bet ir atslābis un patīkamā noskaņojumā.

Astma visbiežāk izpaužas kā sēkšana, lēkmjveida elpas trūkums, kas rodas bronhu spazmu, bronhu gļotādas tūskas un pastiprinātas sekrēcijas dēļ; tai raksturīgs klepus un krūškurvja sasprindzinājums. Aleksandrs Aņiščenko stāsta, ka masāžas uzdevums astmas ārstēšanā ir uzlabot asinsriti, padziļināt ārējo elpošanu un palielināt plaušu spēju, atvieglojot krēpu izdalīšanos u. tml. Masāža uzlabo izveseļošanās ātrumu, atvieglo, nomierina, samazina lēkmes. Ārstēšanas efektivitāte ir lielāka, ja klasiskajai ārstnieciskajai masāžai pievieno punktu masāžu, kas ir noturīgāka nekā parastā masāža. Ar punktu masāžu aktivizē organismu, un tas ar laiku saprot, kas tam ir vajadzīgs, un pats sāk strādāt un piepalīdzēt, atvieglojot slimības simptomus. Parasti organismu var iekustināt ar trijām, piecām masāžas reizēm, arī uzlabojums parādās pēc trešās, piektās reizes, bet kopumā ieteicamas desmit procedūras. Sākumā var doties pie masiera, kas apguvis arī akupresūru, pēc tam vecāki var masēt bērnu mājās paši. Pirmajās reizēs mammai var būt grūtkā sameklēt konkrētos punktus, bet jušanu var uztrenēt. Arī tad, ja netrāpa pilnīgi precīzi, iedarbība notiek tik un tā, kaut gan nav tik spēcīga. Būtiskākais – bērnam nodarīt pāri nevar! Procedūru ieteicams veikt katru dienu vai ik pārdienas, tad punkti darbojas efektīvāk. Masēt bērnu var visu laiku, ne tikai periodiski vai slimības saasinājuma laikā, jo masāžai nav nekādu ierobežojumu. Masāžu var veikt jau pavisam mazam bērnam, turklāt pierādīts – jo mazāks bērns, jo augstāka efektivitāte.

Padomi, kā masēt mazuli mājās



Procedūru sāk ar muguras masāžu – sākumā atslābina muguras un kakla daļu, to vienkārši glāstot; var maigi izglāstīt arī līnijas gar mugurkaulu. Ja bērns bieži klepo, viņš rauj plecus uz augšu un viņam ir savilkts sprands. Tāpēc paliec bērna galvu uz priekšu, atrodi punktu virs kakla skriemeļa, kura masēšana mazina saspringumu. Var sākt no šī punkta, maigi izberzējot un pārejot uz kakla rajonu.

Gar mugurkaulu atrodas svarīgi punkti – skaitot no septītā kakla skriemeļa, jāsameklē trešais krūškurvja skriemelis (punkts BL13), kam ir tieša ietekme uz plaušām. Tas atrodas uz leju no lielā, izvīrītā skriemeļa, starp lāpstiņu un mugurkaulu, – šos divus punktus ar apļveida kustībām masē aptuveni vienu minūti.



Kad mazais guļ uz muguras vai sēž, tieši kakla vidus bedrītē ir aktīvais punkts (REN22), kas ir sāpīgs, bet ļoti efektīvs. To izmanto, kad ir klepus, saaukstēšanās, tā atbrīvo krūškurvi.



Bērnā sēžot, masē punktu (DU14), kas atrodas virs septītā skriemeļa, tad to (GB21), kas atrodas uz trapeces, bet, kad bērns guļ uz vēdera, atrod punktu uz muguras plecu vidusdaļā.



Pēc tam var izberzēt līniju zem atslēgas kaula virzienā no centra uz perifēriju, uzsverot punktu LU 1, – tas ir viens no svarīgākajiem plaušu meridiāna punktiem. Jāizglāsta zem pirmās ribas, tad zem otras.

Masē krūšu zonu, tad rokas, akcentu liekot uz plaukstām un pirkstu masāžu. Masē mazā zeltneša un ikšķa spilventiņus, taču jūtīgi ir visi pirkstu gali un roka, tāpat kā pēdas, kur atrodas daudz aktīvo punktu. Pēdu var apņemt visaptveroši un iedarboties kompleksi, jo galvenie astmas slimības punkti atrodas uz muguras.

