



BARNENS HÄLSA OCH VÄLFÄRD

Av fd överläkare Bo Møgelvang

Funderar du på om ditt barns livstil och den kost de har idag kan påverka deras fysiska och emotionella hälsa i morgon? Det finns starka bevis för att så är fallet.

Vi kan inte garantera en perfekt hälsa för våra barn under deras livstid, men som förälder har man möjligheten att göra allt som går för att ge dem ett bra och hälsosamt försprång. Vi kan stimulera till en sund och aktiv livstil och ge dem rätt kost så har man kommit en bra

bit på vägen. Att aktivera barnen är enkelt, men vad är rätt kost? Räcker det med att man ser till att de får hälsosam mat med de näringsämnen de behöver för att utvecklas och bygga upp ett starkt immunförsvar...eller behöver de hjälp på vägen?

Fortsätt att läsa och se hur du kan hjälpa ditt barn eller barnbarn till ett långt och lyckligt men framför allt friskare liv.

om de är friska eller ej behöver ta vitaminer och mineraler av hög kvalite beror på:

- Att vårt moderna och hektiska liv vi lever idag gör att våra barn faktiskt äter mer snabbmat regelbundet än hemlagad och hälsosam mat.

- Att de flesta barn idag äter mindre

INNEHÅLL	
Måste jag ge mitt friska barn vitaminer och mineraler?.....	första sida & sid 2
Mat allergier kan förhindras med vitaminer och mineraler.....	sid 2
Det här är Oskar.....	sid 3
Säg adjö till ditt barns astma och allergier med vindruvskärnextrakt.....	sid 3
Vitaminer och mineraler skyddar ditt barn från eksem.....	baksidan
Paracetamol ökar astma hos barn.....	baksidan

MÅSTE JAG GE MITT FRISKA BARN VITAMINER OCH MINERALER?

En fråga som du säkert ställt till dig själv är: Om mitt barn är friskt och äter en balanserad sund kost, varför skulle han eller hon behöva ta tillskott av vitaminer och mineraler? Och det är en bra fråga att ställa till sig själv och troligtvis för ett par decennier sedan skulle ditt barn inte behöva ta kosttillskott för att hålla sig stark och frisk. Men anledningen till varför barn oavsett

frukt och grönsaker.

- Trots att de äter en balanserad kost, så är mängden av näringsämnen i frukt och grönsaker i dag praktiskt taget uttömda. Detta beror på vårt sett att hantera jordbruksproduktions process.

Forts. på sida 2...

...Fortsättning från föregående sida

Det i sin tur gör att barn idag skulle behöva äta i genomsnitt **sex gånger** så många frukter eller grönsaker för att få i sig tillräckligt med vitaminer och mineraler, för tio år sedan hade det räckt med en normal konsumtion för att täcka barnets behov av viktiga näringsämnen, så mycket har dagens kvalite på grönt försämrats.

- Att dagens förorenad miljö ökar, gör att barnens behov av kosttillskott behövs för att motarbeta fria radikaler och oxidation i kroppen.
- Ett aktivt barn som deltar i idrottsaktiviteter och dylikt behöver större dos av näringsämnen.
- Att ditt barn väljer att inte äta kött, fisk eller fågel. Om så är fallet är ditt barn i stort behov av extra vitaminer och mineraler då det inte får i sig alla näringsämnen den behöver.

• Att ditt barn kanske lider av någon kronisk sjukdom t.ex astma, då är det väldigt viktigt att få i sig ett stort utbud av näringsämnen för att dämpa dess symtomer.

Slutsatsen är enkel? Även om ditt barn verkar friskt och du göra allt för att säkerställa ett sunt levande, så räcker det inte med enbart bra kost, detta för att man idag inte kan leverera den mängd av näringsämnen i dagens diet som barn idag behöver för:

- Ben och tandutvecklingen
- IQ, inläring, minne och koncentration
- Stärka immunförsvaret
- Det sociala beteendet
- Att förebygga kroniska sjukdomar i vuxen ålder

Det är väldigt viktigt att man inte ser vitaminer och mineraler som ett substitut för hälsosam mat, oavsett om de är av hög kvalite så är det ett viktigt komplement.



När ska barn börja ta vitaminer och mineraler?

Studier säger att: För att få en optimal tillväxt och utveckling för ditt barn och för att kunna ge bästa skydd mot sjukdomar, så bör man börja ta vitaminer och mineraler av hög kvalite vid tidig ålder helst redan vid tre års ålder och det ska man göra under hela livet för att bibehålla en god grund hälsa.

DOCTOR'S NATURAL HÖGKVALITATIVA VITAMINER OCH MINERALER FÖR BARN



Se till att ditt barn eller barnbarn får i sig alla viktiga vitaminer och mineraler i en effektiv dos med våra högkvalitativa vitaminer och mineraler för barn i ålder 3 till 11.

För mer information ring någon av våra hälsorådgivare för fri rådgivning på 08-5000 66 08 eller besök vår hemsida: www.doctorsnatural.com för mer information. Du kan även enkelt göra din beställning via vår hemsida.

MAT ALLERGIER KAN FÖRHINDRAS MED VITAMINER OCH MINERALER

Det Nationella Hälso Institutet (NHI) uppskattar att omkring 8 % av dagens barn har någon form av mat allergi. Allergi är ett tillstånd där det specifika livsmedlet du är allergisk mot gör så att immunförsvaret av misstag trigger kroppen att producera antikroppar så kallade (IgE). Det menas med att nästa gång man äter, luktar eller berör den mat man är allergisk mot så attackerar antikropparna processen av intaget och skapar på så sätt symtomer för mat allergi. Mat allergi kan vara en mycket allvarligt sak. Idag är mat allergi hos barn den vanligaste orsaken till att man kan få återkommande

infektioner i öron, näsa och hals. Huvudvärk eller migrän. Mat allergi kan förvärra kroniska sjukdomar så som t.ex astma.

Även om det inte är så vanligt så är det viktigt att veta om att mat allergi kan framkalla en så kallad anafylaxi. Det betyder att man kan hamna i en allergisk chock som i sig kan vara livshotande.

Men den goda nyheten är att en studie visar att barn som tar vitaminer och mineraler av bra kvalite från tidig ålder (3 år) minskar sina risker med 39 % att utveckla allergi längre fram i deras liv.

Vitaminer och mineraler: Ett hjärn-lyft för barnet



En ny studie, visar att barn som tar dagligt tillskott av vitaminer och mineraler presterar betydligt bättre på uppmärksamhets tester än barn som inte tar tillskott. Det fantastiska är att resultatet ger omedelbar effekt och stärker hjärnans funktion på bara tre timmar efter att man tagit sina tillskott.

DET HÄR ÄR OSKAR...



Oskar före

Redan vid ett och ett halvt år led Oskar av kronisk bihåleinflammation och bronkit samt pollenallergi, vilket sänkte hans immunförsvar kraftigt. Han var ofta sjuk med hög feber, Oskar hostade hela tiden och hade även en snorig och täppt näsa. Om inte det vore nog så vaknade han ofta på natten och kippade efter luft, detta på grund av allt slem som samlades i hans luftrör. Bristen på sömn påverkade hans humör och gjorde honom aggressiv mot andra barn på dagis och det i sin tur gjorde ju att han inte tyckte det var roligt att gå till dagis då ingen ville leka med honom.



Oskar efter

Men det var då ... Nu, ett år efter att ha tagit Doctor's Natural Grapavita, vitaminer och mineraler för barn, har Oskar förändrats

"Vi har en helt annan pojke och för första gången ett helt normalt liv. Vi sover alla gott om natten. Och efter som Oskar är utvilad och inte har några besvär längre så är han glad och uppåt och det bästa är att han tycker om att gå till dagis, han har slutat att slåss med de andra barn och han har fått nya vänner," säger Oskars mamma.

Hur kan Doctor's Natural hjälpa ditt barn eller barnbarn? Ring vår hälsorådgivare på 08-5000 6608 eller besök vår hemsida: www.doctorsnatural.com

SÄG ADJÖ TILL DITT BARN'S ASTMA OCH ALLERGIER MED VINDRUVSKÄRNEXTRAKT

Lider ditt barn av astma och/ eller allergier? Tänk om du kunde underlätta ditt barns lidande på ett naturligt, effektivt och säkert sätt? Nu kan du det med vindruvskärnextrakt!

Vindruvskärnextrakt är ett kosttillskott som är rikt på antioxidanter som kallas OPC (oligomeric proanthocyanidiner). Otaliga studier visar att ett dagligt intag av vindruvskärnextrakt förbättrar lungfunktionen och dess kapacitet samt hjälper kroppens immunförsvar och håller borta onödiga inflammationer.



Grapavita - ditt barns källa för vindruvskärnextrakt



Grapavita är Doctor's Natural's kosttillskott med vindruvskärnextrakt speciellt framtagen för barn.

Ring oss idag för att ta reda på vilken dos du ska ge ditt barn för bästa resultat och vilka specialerbjudanden vi har just nu.

Ring din hälsorådgivare på 08-5000 6608 eller besök vår hemsida: www.doctorsnatural.com

Hur får du ditt barn att ta kosttillskott

Det är inte enkelt att få sitt barn att ta kosttillskott. Barn gillar inte att svälja tabletter och de ser allt som medicin och att det smakar illa. Men med Doctor's Natural's vitaminer och mineraler kan du enkelt dela kapslen och strö det över yoghurten eller blanda det med lite frukt juice. Det är dock viktigt att tala om för ditt barn varför det är så viktigt med vitaminer och mineraler. Och du som förälder får ett friskt och glatt barn.



VITAMINER OCH MINERALER MINSKAR RISKEN FÖR BARNEKSEM

Cirka 15% av alla små barn drabbas av en typ av eksem som kallas atopiskt eksem. Atopiskt eksem är torra kliande utslag på kroppen. Utslagen sitter oftast runt kinderna, vid blöjområdet och arm eller knäveckan.

Ungefär vart femte barn har idag atopiskt eksem. Tyvärr leder det oftast till atopisk dermatit vilket betyder att ditt barn kan utveckla astma, allergier eller hösnuva som bara orsakar mer lidande.

Att öka intaget av vitaminer och mineral ämnen skyddar ditt barn från eksem

En ny studie visar att om barn får ett tillräckligt intag med vitaminer

och mineraler så skyddar det utvecklingen av eksem i tidig ålder. Studien visar att speciellt betakaroten och vitamin E minskar risken att få eksem. **Betakaroten med 56 % och vitamin-E med hela 67 %**.

Omega-3 lindrar också ditt barns symtomer på eksem

I en annan studie visar det sig att även omega -3 (fiskolja) förbättrar eksem symtomen med 23% och detta bara efter åtta veckors dagligt intag av Omega-3. En viss typ av fettsyror som finns i omega-3 som kallas för dokosahexaensyra (DHA) är särskilt fördelaktigt på grund av dess anti-inflammatoriska effekter.



Doctor's Natural Omega-3 är fri från tunga metaller och är ett gift fritt sätt att ge ditt barn essentiella fettsyror!

Kombinera du det med Doctor's Natural vitaminer och mineral av högsta kvalitet så ger du ditt barn den bästa effekten för att inte utveckla eksem

**Ring på 08-5000 66 08 eller besök vår hemsida:
www.doctorsnatural.com**

PARACETAMOL ÖKAR ASTMA HOS BARN

Nästa gång du överväga att ge ditt barn paracetamol, kom ihåg detta: En studie visar att oddsen för att utveckla astma förhöjs anmärkningsvärt hos barn som tar paracetamol.

Astma - den vanligaste kroniska sjukdomen bland barn

I Sverige har ca 3 miljoner barn någon form av allergi eller/och astma och får behandling för det. Men det verkliga antalet som lider av denna lungsjukdom är betydligt högre. Nya fall av astma har ökat dramatiskt under de senaste tre decennierna, vilket gör allergi och astma till den vanligaste kroniska sjukdomen bland barn.

En kombination av miljö, livsstil och genetiska faktorer verkar spela

en stor roll. Dagens miljöförstöring, rökning, ärftliga sjukdomar och vissa mediciner gör våra barn mer sårbara och mottagliga för astma och allergier.

Idag äter tyvärr barn (och vuxna) mycket mer receptfria och receptbelagda läkemedel. Det smärtstillande läkemedlet paracetamol är ett av de mest populära läkemedel, och folk tror att det är säkert att ge det till sina barn och till sig själv oavsett om det är receptfritt eller ej. Detta är felaktig information. Barn får ofta mediciner som innehåller paracetamol vid förskylning eller hosta. Paracetamol har många biverkningar, däribland leverskador och nu enligt vetenskapliga undersökningar så ökar det också risken för att få astma.

Att ta Paracetamol ökar risken att framkalla astma

En studie från 2009 visar att oddsen för att framkalla astma är betydligt högre för människor som tar paracetamol. Denna risk är särskilt påtaglig hos barn som har tagit paracetamol under sitt första levnadsår eller året innan de fick diagnos om att de utvecklat astma.

Paracetamol i samband med din graviditet

Samma studie fann också ett samband mellan paracetamol och gravida kvinnor och risken för att utveckla astma hos barnen. Kvinnor som tar paracetamol precis innan födseln och i slutet av graviditeten från vecka 20 och framåt, har en signifikant risk att få ett barn med pipande andning och/eller astma.

Referenser:

Haskell, C.F. & all. "Cognitive and mood effects in healthy children during 12 weeks' supplementation with multi-vitamins and minerals." *British Journal of Nutrition*. November, 2008; Oh, S.Y. & all. "Antioxidant nutrient intakes and corresponding biomarkers associated with the risks of atopic dermatitis in young children." *European Journal of Clinical Nutrition*. 2009; Koch, C. & all. "Docosahexaenoic acid (DHA) supplementation in atopic eczema: a randomised double-blind, controlled trial." *April, 2008*; Marmsjo, K. & all. "Use of multivitamin supplements in relation to allergic disease in 8-year-old children." *American Journal of Clinical Nutrition*. 2009; Allergy UK; National Health Service (NHS); Fitzgerald, M. & all. "Acetaminophen use and risk of asthma in children and adults." *Chest*. November, 2009. Shaheen, S. & all. "Paracetamol use in pregnancy and early childhood wheeze." *Thorax*. 2002; Hosseini, S. & all. "Pycnogenol in the management of asthma." *Journal of Medicinal Food*. 2003.

Disclaimer: Skribenter i Doctor's Natural Nyhetsbrev är bland andra: Författare till Doctor's Natural Nyhetsbrev är bl a fd överläkare Bo M. Nielsen, och följande oberoende skribenter: Fd professor vid Karolinska Institutet Magnus Nylander Ph.D., överläkare Allan Larsen, Ph.D., specialistläkare i ortopedkirurgi, Klaus Hancke, specialistläkare, Vitalrådet, samt Birgitte M. Nielsen, Fysioterapeut, Nutrition advisor. Information som ges i detta nyhetsbrev baseras på forskningsresultat och läkarnas erfarenhet. Denna information ersätter inte läkemedel, medicinsk rådgivning, diagnos eller behandlingsförslag som ordinerats av patients läkare eller annan kvalificerad sjukvårdspersonal. Doctor's Natural återger endast forskningsresultat och hänvisar till källan. Nyhetsbrevet är endast avsett för medlemmar i Doctor's Natural Hälsoklubb och får ej - utan skriftligt tillstånd från nyhetsbrevets redaktör - varken helt eller delvis offentliggöras, spridas till icke-medlemmar i Doctor's Natural Hälsoklubb, kopieras eller på annat sätt spridas till tredje part.