

Consigli per la Salute dei Bambini

Introduzione e Allattamento

La prima infanzia è un periodo intenso, delicato e solido insieme, di crescita e formazione verso la struttura corporea sempre più definita dello sviluppo dell'uomo. La sintonia, il processo gestito unitariamente da madre e figlio nella gravidanza, continuano anche durante il parto e per tutto il periodo dell'allattamento al seno, perché l'intero fisico materno risponde in modo coordinato e finalizzato alle esigenze della vita nata e crescente.

Proprio il latte materno si rivela fondamentale per lo sviluppo equilibrato di un organismo in salute. La sua assenza può dare deficit di varia natura a molti apparati, compreso il sistema Linfatico, programmato per diventare sempre più attivo in tutta la crescita. Sono anche le proteine contenute nel latte, che formano lo sviluppo coerente delle difese immunitarie. Ma il latte materno contiene anche un eccezionale microbiota formato da oltre 700 specie, anche con bifidobatteri e batteri lattici, fondamentali per colonizzare l'intestino. Contiene oligosaccaridi (composti organici degli zuccheri), che hanno un'attività prebiotica, favorendo la crescita dei bifidobatteri, classe specifica della flora intestinale, che ha molte funzioni.

Significa che il latte materno protegge il neonato dalle infezioni e contribuisce alla maturazione del sistema immunitario.

Problemi

Nei casi in cui non è possibile l'allattamento occorrerà mettere attenzione a integrazioni adeguate di tipo proteico di qualità, piuttosto che ai prodotti più commerciali. Nel merito la proposta degli operatori sanitari pediatrici, è stata in alcuni casi assai limitata.

I vaccini non necessari e in età prematura possono inficiare la funzione del latte materno, attraverso l'inibizione, non sempre breve e transitoria, dello sviluppo del sistema immunitario del bambino. Il latte perde l'informazione crescente naturale perché alcune sostanze vaccinali e/o le componenti infettive del vaccino hanno compromesso le capacità di difesa e la crescita del microbiota.

Aggiornamento 1 (Aldo Sacchetti sulla maternità – Allattamento e azione prebiotica latte materno– Il sistema immunitario del bambino – Vaccini)

Alimentazione

Lo svezzamento è una fase importante nella dieta del bambino, è utile avere una buona guida e seguire esperienze positive, ascoltando poi il proprio istinto materno. Vanno rispettati i tempi, non prima dei 6 mesi, evitando forzature.

L'alimentazione del bambino è migliorata negli ultimi anni, la dieta si è arricchita di cibi più naturali e meno raffinati, di cereali integrali, verdure e frutta. Rimangono, però, un eccesso di obesità nel 10 per cento e di sovrappeso nel 20 per cento, per cattive abitudini alimentari e scarsa attività fisica.

Non è ancora chiaro l'utilizzo corretto delle proteine, perché un loro uso limitato comporta l'eccesso di carboidrati. Vanno calcolate a 1,2 grammo per chilo di peso, e dovrebbero essere il 15% della dieta giornaliera, alternando gli alimenti che le contengono (latticini scelti, yogurth naturale, parmigiano, ricotta; pesce, carne sia bianca che rossa sempre accompagnate da verdure, legumi). Se non sono sufficienti le proteine o c'è una carenza di ferro, aumenta il desiderio di cibo.

Devono essere presenti anche i grassi, nella giusta proporzione e quantità, tenendo presente che, mentre carboidrati e proteine danno 4 calorie per grammo, i grassi arrivano a 9 calorie per gr. Ma vanno mangiati i grassi giusti, non vanno consumati i grassi trans, di nessun tipo, se non molto raramente.

Sono quelli contenuti nei grassi artificiali idrogenati industriali (comodi chimicamente per la durata dell'alimento). Interferiscono con l'utilizzo da parte del corpo degli acidi grassi essenziali per le cellule e con la perdita di peso. Se si usa anche questo tipo di grassi, indipendentemente dal consumo di omega 3 e omega 6 salutari, si ostacola il cammino verso la salute.

Si trovano nei prodotti dell'industria alimentare, tipo biscotti e prodotti di pasticceria, chips e patatine fritte, cracker, ciambelle, muesli industriale (tipo Kellogs), pop corn, dessert surgelati, grassi per pasticceria, creme (tipo nutella), maionese, margarina, ...

GRASSI: DATI UTILI DA CONOSCERE

Alcuni tipi di grassi sono indispensabili per buon funzionamento del corpo e del cervello. Altri tipi, sebbene non essenziali, non sono particolarmente dannosi. Una moderata presenza nella dieta aiuta a digerire e ad assorbire le sostanze nutritive liposolubili (si sciolgono con i grassi, come carotenoidi, vitamina A, E. Vanno mangiati i grassi giusti e nelle giuste proporzioni.

E' semplice distinguere i diversi tipi di grassi, formati da acidi grassi, catene di atomi.

Sono **Saturi** quelli solidi (saturati da molecole di idrogeno, richiedono energia e calore per essere liquefatti), come il burro, il grasso della carne, l'olio di cocco, margarina, alimenti di origine animale, pancetta, pelle del pollo, manzo, maiale, agnello, latticini.

Devono essere consumati nella giusta proporzione, altrimenti provocano aumento di peso, infiammazione e disturbi cardiovascolari. Vanno evitati pancetta, pelle di pollo, olio di cocco e di semi di palma.

Monoinsaturi (sono quelli instabili, non saturati da idrogeno, con molecole aventi un unico doppio legame). Sono quelli liquidi a temperatura ambiente, che tendono a diventare densi e viscosi se refrigerati, come l'olio di oliva. E' necessario assumerne una modesta quantità giornaliera, il loro consumo sembra avere una minore incidenza sulle malattie cardiache.

Sono contenuti in: olio di oliva, mandorle e olio di mandorle, semi di sesamo, di zucca, anacardi, nocciole, pistacchi, pinoli e avocado sono la scelta migliore. Anche pollame senza pelle e pesce ne contengono.

Polinsaturi : sono composti da molecole con più di un doppio legame. Si dividono in Omega 3 e Omega 6.

Omega 3 sono contenuti in: Pesce, in particolare acciughe, pesce azzurro, aringhe (marinate), sgombro (varietà dell'Atlantico è l'unica sicura), merluzzo nero, salmone, sardine (fresche o in scatola nel loro stesso olio), storione e tonno (meglio fresco, varietà pinna blu, non gialla). Lo strombo è l'unico mollusco ricco di omega 3.

Il pesce che sarebbe da preferire è quello grasso, di acque fredde, come il salmone, che si ciba di alghe che contengono omega 3. Il salmone da allevamento può essere utile, ma dipende dal tipo di alimenti che vengono somministrati.

Fonti vegetali di omega 3:

Semi di lino e olio di lino prima di tutto. Anche noci, soia, fagioli bianchi, verdure a foglia verde di ogni tipo ne contengono ma sono povere di grassi.

Sono gli acidi grassi migliori per la salute e spesso è utile una loro integrazione con prodotti specifici.

Soprattutto va equilibrato il rapporto con gli altri grassi.

Omega 6: oli vegetali, mais, girasole, ecc.; semi di zucca, di sesamo; carne, pollo, latticini, uova, pesce.

Il vero segreto sta nel mangiare i grassi giusti nelle giuste proporzioni.

Omega 6 (carne, pollo, pesce, latticini, uova)

Omega 3 (piante verdi, alghe, erbe, foglie, ma la concentrazione è bassa, che le piante verdi contengono pochissimi grassi) pesce, semi e olio di lino.

Un rapporto sbilanciato tra i due tipi di acidi causa problematiche diffuse (infiammazione, malattie cardiache,) e un sovrappeso difficile da eliminare.

Il rapporto medio ideale corretto è di 4: 1. Alcuni anni fa in un alcuni paesi il rapporto era di 20:1 a causa dell'alto consumo di oli vegetali e il basso utilizzo di pesce e di verdure a foglia verde.

(da Leo e Jonathan Galland - La Dieta Galland – Tea)

Aggiornamento 2 (Svezamento Alimentazione Obesità)

Disturbi

In caso di malattie evidenti, (febbre elevata o persistente, tosse acuta, otite, diarrea prolungata ...) la madre, naturalmente ferma e determinata, sa che occorre rivolgersi a un medico, magari che abbia esperienza comprovata. Per quanto riguarda invece altri disturbi senza forme acute, è possibile che la medicina attuale non sia efficace nella comprensione e nelle cure. Si tratta spesso di anomalie funzionali, cioè non di malattie vere e proprie, ma di squilibri a carico di apparati come il Linfatico, Polmone, Intestino Tenue e Crasso, Allergia, Cute. E' sempre presente una causa anche in questi disturbi. Alcune anomalie possono interessare l'apparato Endocrino per l'attività enorme a cui il bambino è sottoposto nella crescita

Apparato Respiratorio

E' un apparato spesso sensibile, in autunno e in inverno, al raffreddamento con infezioni, in primavera alle allergie. Nelle alte vie respiratorie predomina lo Stafilococco (batterio gram positivo), nei seni paranasali provoca raffreddore anche persistente e dai seni può interessare anche le adenoidi, provoca otiti, infezioni cutanee al viso e mal di gola.

Nelle basse vie respiratorie predominano virus respiratori, tra i batteri Pneumococco e lo Streptococco beta emolitico. Una tosse ripetuta indica spesso una presenza infettiva bronchiale o polmonare, poiché l'apparato respiratorio cerca di rimuovere una presenza batterica o virale in eccesso. Il tampone faringeo andrebbe effettuato nei primi tempi della tosse, in seguito l'infezione potrebbe avere già oltrepassato la barriera tonsillare, per andare nei bronchi o nei polmoni. Se queste anomalie infettive vengono trascurate, possono a volte alterare e sensibilizzare l'apparato, provocando anche forme allergiche,

piuttosto diffuse e spesso curate con metodi standard solo sintomatici, non privi di effetti collaterali. Si può guarire da una tosse continua e ripetuta, anche da un'allergia respiratoria, quest'ultima spesso con tempi necessariamente più lunghi.

Non sono pochi i rimedi naturali efficaci per questo apparato. Non devono contenere alcool almeno fino all'età di 9-10 anni. Eccellenti anti-infettivi sono l'Oro Colloidale, l'estratto secco di Tabebuja, la Propoli senza alcool, l'Argento Colloidale da vaporizzare nelle cavità nasali e nella cavità orale, il Salice può diminuire la febbre.

Di supporto al sistema immunitario linfatico e all'organismo in generale è molto importante la Vitamina C, e anche l'Echinacea e l'Uncaria. Altre utili integrazioni vengono da oli essenziali da emulsionare e applicare (Timo, Bergamotto, Lavanda, Arancio dolce e altri secondo il bisogno).

Apparato Intestinale

Gonfiori, difficoltà digestive, squilibri del transito sono spesso provocati da eccesso di microrganismi, dalla carenza di flora batterica, da un'alimentazione sbilanciata verso i cereali e lo zucchero raffinato, e i latticini industriali

In questo apparato le classi infettive sono numerose:

- Batteri gram negativi, come Escherichia Coli e altri, che ad esempio ostacolano la funzione degli importanti lattobacilli (Bacillus Coli Mutabilis)
- Mycobatteri e i Miceti, tra i quali Candida albicans, che, in eccesso, squilibra la flora batterica intera
- Parassiti, non solo ossiuri, a volte anche Giardia Lamblia che può creare difficoltà digestive consistenti e creare infiammazioni anche nell'Intestino Tenue
- Virus, possono provocare fenomeni diarroici

Un eccesso infettivo può essere causato da uso prolungato di antibiotici, dalla carenza della flora batterica, da squilibri alimentari, da deficit linfatici. Nel caso di parassiti, come gli ossiuri, da contatto anche in ambienti scolastici poco puliti.

I rimedi efficaci, in dosi ridotte e adeguate all'età, sono Oro Colloidale, Estratto di Semi di Pompelmo e Formula Caisse in compresse, prebiotici e probiotici adeguati. E' utile anche un'alimentazione adeguata per evitare la crescita della Candida.

Infezioni Cutanee

Sono abbastanza diffuse e la causa spesso non viene compresa. Si tratta, nella maggior parte di batteri come Stafilococco che provoca eruzioni cutanee a livello del viso e di monilia o candida albicans in molte parti del corpo, a volte anche sul viso. Sono Localizzati a livello delle labbra gli herpes virus labiali.

Le cure naturali possono essere molto efficaci e risolutive, ottimi gli oli di foglie di Neem, di Nigella Sativa. Dopo la loro applicazione vanno utilizzate creme idratanti e lenitive, anche gel di Aloe o con Tea Tree oli.

Problemi da vaccino

Nei casi di bambini con squilibri da vaccinazioni, si possono creare deficit per non pochi Apparati, come il Sistema Linfatico e quello Respiratorio, l'Intestino Tenue e l'Intestino Crasso, la Circolazione, Allergia,..

Si può creare un arresto delle difese immunitarie, ho avuto la possibilità di osservare la presenza contemporanea, nell'apparato intestinale, di più classi infettive con disagi intensi. A volte dolori e infiammazioni provocano risentimenti al Sistema Nervoso, aumentando ancora di più la sofferenza. Quando alcune sostanze tossiche o infettive vaccinali raggiungono e superano la barriera encefalica e viene meno la protezione del sistema nervoso centrale. In questo caso Cervello e Intestino sono sottoposti a tensioni reciproche elevate e a problemi complessi.

Il Sistema Endocrino e il Sistema Nervoso sono sistemi delicati nello sviluppo, possono subire anomalie più o meno profonde, anche nelle sfere emotive e del linguaggio, fino al Deficit dell'Attenzione e Iperattività e all'Autismo, secondo la profondità raggiunta dagli squilibri nell'apparato cerebrale.

Altri problemi riguardano il Tessuto Connettivo e le Articolazioni. Nel Connettivo il rifiuto di sostanze estranee genera irritazione permanente, sensazione di dolore diffuso nelle fasce fibrose che ricoprono i muscoli, anche fascicolazioni. In Italia la definizione ricorrente in cui possono rientrare questo tipo di problemi è Fibromialgia, mai spiegata nelle sue cause originali dalla medicina ufficiale, mentre mi sembra più pertinente la definizione dei ricercatori francesi di Miofascite Macrofagica, per l'attivazione dei macrofagi che non sono in grado, non essendone naturalmente preposti, di fagocitare sostanze non biodegradabili, ma tossiche persistenti, come l'alluminio.

In questo caso un aiuto può venire dal plasma marino originale isotonicamente di R. Quinton. E' ottenuto esclusivamente da acqua di mare e da acqua di sorgente selezionate secondo rigido protocollo, ha un'identità fisiologica con il plasma umano. Rigenerando l'ambiente interno, favorisce l'attività extracellulare e quella del nucleo della cellula. Si attivano il ricambio idroelettrico e un riequilibrio funzionale enzimatico a favore di tutto l'organismo, e la forza necessaria per disintossicarsi ed espellere le sostanze tossiche. Non può dare risultati positivi per eventuali problemi a carico del Sistema Nervoso perché la sua forma integra non supera la barriera encefalica. Nelle forme non gravi dell'Apparato Cerebrale può essere utile il Cannabidiolo da Canapa Light, alle concentrazioni minori.

Descrizioni sulle integrazioni naturali citati sono in pubblicazione sul sito <https://albertofrattini.it/>

Approfondimento 1

Maternità Allattamento Microbioma

Prebiotici Sistema Immunitario Vaccini

- Aldo Sacchetti “La Sublime bellezza della maternità” articolo 2002

Albertofrattini.it - <https://albertofrattini.it/la-sublime-bellezza-della-maternita-di-aldo-sacchetti/>

- La Leache League Italia: esperienza, consigli, approfondimento

<https://www.lllitalia.org/>

- Placenta e microbioma: la ricerca della microbiologa Indira Mysorekar

http://www.lescienze.it/news/2018/01/27/news/placenta_batteri_microbioma_fetale_contaminazione-3835715/

- L’Azione prebiotica del latte materno

https://www.microbiologiaitalia.it/batteriologia/azione-prebiotica-del-latte-materno-umano-sul-microbiota-intestinale-umano/#Cibo_per_i_bifidobatteri_e_trappola_per_i_germi_patogeni

- I Bifidobatteri

<https://www.asseintestinocervello.com/2018/05/10/bifidobatteri-batteri-buoni/>

- Una buona descrizione del Sistema Immunitario: dal neonato alla completa maturazione

https://www.medicoebambino.com/?id=SEM0410_10.html

- Vaccini Alberto Frattini “Obblighi Vaccinali e Scienza”

Piani vaccinali e legge dell’obbligo – Analisi degli adiuvanti – Malattie e incidenze – Approfondimenti

<https://albertofrattini.it/wp-content/uploads/2020/10/1Parte-def.pdf>

Approfondimento 2

Svezamento Alimentazione Obesità

- Carlos Gonzalez “UN DONO PER TUTTA LA VITA” seconda edizione ampliata e aggiornata- Il Leone Verde
<https://www.leoneverde.it/upload/libri/estratti/533-Un-dono-per-tutta-la-vita---seconda-edizione.pdf>

- “I bambini italiani sono poco attivi e mangiano male: uno su 5 è in sovrappeso e uno su 10 obeso” Istituto Superiore di Sanità 2020
https://www.iss.it/web/guest/comunicati-stampa/-/asset_publisher/fjTKmjgSgdK/content/id/5513109

Approfondimento 3

Disturbi

Microrganismi Dieta anti-candida Rimedi Naturali

- Microrganismi, alcune infezioni e rimedi
<https://albertofrattini.it/microrganismi-e-alcune-infezioni/>

- Indicazioni alimentari per una dieta anti-candida
<https://albertofrattini.it/consigli-nella-scelta-degli-alimenti/>

- Come specifico antifettivo intestinale è giustamente conosciuto l’estratto di semi di pompelmo, ricavato dal seme del frutto e in misura minore dalla polpa e dalla membrana essiccate. E’ noto come “antimicrobico naturale”, ma va dosato sia nella quantità che nella durata. Occorre anche cercare e trovare il prodotto più naturale e adatto.

- Plasma Marino di René Quinton

Philip Goeb – Plasma Marino e Plasma Umano. Identità fisiologica nella rigenerazione dell’Ambiente interno da “Plasma Marin et Plasma Humain” Edizioni Jakin

André Mahè – Plasma di Quinton: il mare che guarisce Edizioni Andromeda

J-Claude Rodet e M. Layet – Curarsi con l’Acqua di Mare Macro Edizioni