

感冒及流感季節

之預防保健

THE COMMON COLD SEASON



林庭安 營養師

美國、中華民國 國家考試合格
雙執照營養師

“開學”在每個學齡兒童的人生中意味著重大的改變；這些改變包含著新朋友、新的課程、新老師、以及新的經驗，而開學季節同時也是季節氣候轉變的時節，小朋友們同時面對環境及氣候轉變，再加上同學們之間的頻繁接觸，感冒、咳嗽、中耳炎及其他感冒併發症的流行也就不那麼令人意外了，這個時期對家長來說也是一大考驗，要如何保護孩子們及家長本身的健康呢？也許你會有下列疑問：

1. 為什麼有些孩子老是被傳染，而有些則不會？
2. 為什麼有些孩子即使被傳染了也很快就痊癒，而有些孩子的症狀總是會拖好幾個星期？
3. 預防感冒的方法除了流感疫苗之外，有其他天然的方法或替代物嗎？
4. 在這個季節裡，我要怎麼使用自然醫學療法及保健食品來保護及加強孩子的免疫系統？

經常發生的情況是：在這些病症可以被輕易、安全的用天然草藥處理的時候，人們卻用抗生素來治療它，在這篇文章裡我們會探討這個議題，並告訴大家在這個季節裏如何利用一些知識及實用技巧來維持孩子的健康

敏感性：誰會感冒？

感冒有兩個決定性因素：

1. 病原體的強度
2. 孩子免疫系統的強度

這兩個因素決定了誰會被感染？誰會生病？及症狀的嚴重程度。

我們每年每月每一天，都暴露在充滿病原體的環境中，在日常生活裡我們總是不可避免的會接觸到一些病菌，但是通常只有10-30%的人會受到感染而產生症狀，而受感染者與健康者間最大差別即是他們的免疫功能。

普通感冒(colds)及流行性感冒(flus)對於孩子免疫系統的健全發展及成熟扮演著很重要的角色，適度的感染能產生抗體，使孩子日後的免疫系統更加健全，而適當的天然草藥及營養補充更能減輕症狀，使病童更快從生病中恢復。

如果您的孩子總是很容易被傳染，而且恢復期很長、需要很多時間心力及藥品、甚至抗生素的使用才能痊癒，那就表示您的孩子缺乏草藥及營養補充品來維持健康系統，那麼我們可以為孩子的免疫系統做些什麼呢？首先我們設計了一系列的問題來幫助釐清孩子的免疫情形：

1. 您的孩子生病時(包括普通感冒、流行性感冒、耳朵感染等)通常花多久時間痊癒？
2. 您的孩子到目前為止一共用過幾次抗生素？
3. 過去或現在是否接受過過敏治療？
4. 孩子的飲食是乾淨、有機的全食物(whole food)還是精緻的、化學合成或充滿添加物的食物或速食？
5. 他們有攝取任何維生素或是營養補充品嗎？

回答上列問題之後，您應該可以大致瞭解孩子的免疫系統強度屬於完整的、中度的或是低下的，接著我們可以來看看哪些天然的補充品可以用來加強、維持免疫及預防疾病。

綜合維他命/礦物質

美國國家科學院公布了16項必須維生素及礦物質，主要是根據他們在身體及腦部的重要功能，其中有一些在免疫系統扮演著更直接的角色，例如維他命C及鋅，然而，所有的維生素及礦物質在健全的身體機能中皆佔有一席之地，提供孩子均衡的飲食及補充各種維生素及礦物質是建立孩子健康基礎的第一步。

維他命C

自從諾貝爾獎得主Linus Pauling發表疾病與缺乏維生素的關聯之後，已經有數以千計的研究報告證實維他命C對免疫系統有著很大的幫助，維他命C同時是體內裡最主要的抗氧化劑，維他命C能保護孩子免受工業社會中的各種污染及毒素的傷害，同時也能紓解免疫系統的壓力。

專利乳酸菌

乳酸菌是自然界中調節及增強免疫系統的最好食物，腸道佔人體免疫系統的70%，若能將腸道菌相維持平衡，則可以有效的改善免疫功能。

乳酸菌對人體具有正面的效益，自1961年至1998年間，國際上已完成研究並發表在知名學術期刊的乳酸菌人體臨床試驗共計143件，受測人數達7,526人，均未有負面的結果報導！

預防及維持劑量

每天給予孩子上述三種營養品便能夠加強孩子的免疫防禦系統，使他們輕鬆度過流感季節。如果您的孩子過去曾經頻繁的感冒，或是感冒總是不容易好，我們建議您每天都給予孩子這三項，若是他們免疫系統良好，偶爾才感冒，那麼可選擇在流感季節中建議每天給予。

有感冒前兆時該怎麼做

當孩子出現一些輕微的感冒前兆，例如活動力變差、情緒不佳或體溫微升時，及時給予

孩子下列建議的營養配方能增強免疫力，而不至於出現更嚴重的症狀。

建議配方：

1. 天然草本萃取液：針對感冒症狀之常見天然草本成分有：橄欖葉萃取、金絲桃草、落葉松多醣體、懸浮銀、維他命C及鋅，這些配方在過去五年中被證實對感冒前兆十分有效。

草本植物也可以用來作為預防性使用，當您的孩子暴露在充滿病菌的環境中（例如班上有其它孩子感冒）時，選擇針對孩童設計的配方，使用一到兩天或是確定您的孩子遠離感染源即可，在第一個前兆出現時即馬上給予，一天使用3至4次直到症狀解除，能加強孩子免疫及天然防禦系統，給孩子全年的保護。

2. 維他命C：出現任何感冒症狀都可使用，劑量可隨症狀增加並持續使用到完全痊癒為止。

當症狀剛開始時的劑量

天然草本萃取液：立即給予，一天3-4次直到症狀解除。

維他命C：同上

專利乳酸菌：使用比維持劑量稍高的劑量，一天給予2-3次直到症狀解除。

使用上述配方直到您的孩子已經完全痊癒而且活動力及情緒都恢復為止，在孩子痊癒後的兩天內您也可以繼續使用，這麼做可以防止二次感冒。

保護您所愛的人

上述的這些建議都是可以幫助您維持孩子免疫系統的天然方法，加強、維持並支持孩子的免疫系統是你能給他的最佳禮物，一個完整的免疫系統能幫助建立孩子的生活品質及日後人生的健康。

當您使用這些天然療法幫助您孩子從任何感染痊癒時，同時也幫助他們的免疫系統完成每一次任務、產生一種抗體，而抗體會在孩子未來的人生中保護他們，就好像人們從一次次的人生經驗中學習智慧並成長，免疫系統也是如此逐漸成熟的。