
SÅDAN HJÆLPER DU DIT BARN TIL EN GOD FORDØJELSE



KINESIOLOGI-LIV.DK

V/ MIRIAM LUND HANSEN

LIDER DIT BARN AF FORSTOPPELSE?

Forstoppelse er en meget ubehagelig og smertefuld tilstand og det belaster dit barns fysik og psyke.

Det kan være rigtig svært, at sikre dit barn en god fordøjelse, og kigger man statistikker, har 20 % af danske børn forstoppelse, så du er slet ikke alene med dette problem.

Der er mange faktorer, som spiller ind og medvirker til forstoppelse, og det kan derfor være svært at undgå,

Det er svært, at se sit barn være forstoppet, og måske har du også måttet ty til medicin, feks. Movicol. Medicin fjerner symptomerne, det aktuelle ubehag, men løser ikke årsagen til forstoppelse. Og der kan være bivirkninger i form af: kvalme, opkastning, mavesmerter, oppustethed, diarré, luft fra tarmen mm

Men der er meget du KAN gøre og derved hjælpe dit barn fri for forstoppelse - også uden afføringsmedicin.

SLIP FOR FORSTOPPELSE - UDEN MEDICIN

Med denne guide får du mulighed for at hjælpe dit barn til en sund fordøjelse - uden medicin - og til øget trivsel, uden at du skal forandre jeres liv radikalt.



HVAD KAN DU GØRE?

FOOD-PREPPING SIKRER AT DINE BØRN SPISER GRØNTSAGER OG FRUGT

Alle ved, at børn skal have frugt og grønt hver dag. Det skal de pga. vitaminer, mineraler og fibre, som binder og transporterer affald ud gennem tarmen.

Tarmen har brug for masser af fibre.

Food-prepping er at gøre grøntsagerne og frugterne spiseklare, sådan at dit barn og resten af familien lige kan snuppe feks nogle skrællede gulerødder - det skal være let tilgængelig, ellers snappes noget andet - vi orker vi ikke altid at skulle til at skrælle og snitte.

DRIK MASSER AF VAND

Mennesker består af op til 75 % vand. Vandets vigtigste opgave er at transportere næringsstoffer ind og affaldsstoffer ud af cellerne, men vand har vist sig at være meget mere end et transportmiddel.

Vandet bruges også, når maden skal fordøjes. Får dit barn for lidt vand, bliver afføringen hård. Lær dit barn at slukke tørsten i vand og vænne sig til at drikke vand. Sørg for at dit barn drikker ca 1 liter vand hver dag.

GIV DIT BARN EN TUR I BADEKARRET ELLER ET FODBAD TILSAT EN KOP EPSOM SALT EN TIMES TID INDEN SENGETID.

Epsom salt er magnesium sulfat, der beroliger og afslapper muskler. Epsom salt trækker giftstoffer ud af kroppen og øger dit magnesium niveau i kroppen. Ud over, at fodbadet giver dit barn en god nattesøvn, har alle kroppens muskler og organer brug for magnesium. Tarmen har brug for magnesium, for at peristaltikken fungerer ordenligt.



MOTION OG FRISK LUFT

Når dit barn bevæger sig, afkortes den tid, det tager for maden at passere tyktarmen. Jo hurtigere maden passerer gennem systemet, des mindre vand forsvinder der undervejs, hvilket betyder, at afføringen vil være mere blød og lettere at komme af med. Samtidig øger bevægelse vejrtrækningsfrekvens og puls, hvilket er med til at stimulere dit barns tarmmuskulatur, så den trækker sig ordentligt sammen og transporterer afføringen effektivt.

HOLD TARMEN SUND

I tarmen findes bakterier, som sørger for, at der ikke trænger ubudne gæster og affald gennem tarmvæggen.

Via barnets kost kan du hjælpe eller modarbejde disse bakterier. Sukker, raffinerede produkter og alkohol er eksempler på fødevarer, som nærer svampevækst i tarmen og kan medføre dysbioser. Giv i stedet dit barn masser af frugt, grønt og masser af vand.

LÆR DIT BARN SUNDE TOILETVANER

Lær dit barn faste toiletvaner. Efter morgenmaden og efter aftensmaden. Samt at lytte til sin krop - at gå toilettet med det samme, der mærkes afføringstrang. Ellers hober afføringen sig op og bliver hård.

STRESS PÅVIRKER DIT BARN'S FORDØJELSE

Jo mindre stresset dit barn er i hverdagen, jo bedre vil dets fordøjelsessystem sandsynligvis have det. Hjælp dit barn til at finde rolige stunder. Sørg for at der hver dag er ro i hjemmet, med stilhed og tid til fordybelse. Gør evt. nogle af hverdagens opgaver til stille samarbejde i et roligt tempo, feks. madlavning eller putte-ritualer.



KOM GODT I MÅL

Jeg håber, at denne guide, giver dig den hjælp, du har brug for, for hjælpe dit barn til en god fordøjelse,

Hvis du oplever, at dit barn stadig er forstoppet, når du har prøvet disse tiltag, så kan det skyldes, at dit barn har følelsesmæssige udfordringer, feks lavt selvværd, skyldfølelse,

føler sig stresset eller helt andre ting, feks. intolerance.

Det er alltsammen noget, vi kan finde ud af og transformere med kinesiologi, som er en blid og holistisk behandlingsform. Det kan du kan læse mere om på her: kinesiologi-liv.dk

HAR DU BRUG FOR YDERLIGERE HJÆLP?

Hvis du har brug for yderligere hjælp til at afhjælpe dit barns forstoppelse eller øge dit barns trivsel, kan du booke en tid til en kinesiologi - behandling hos mig her:

[Bestil tid](#)

