

RÁCZ LÍVIA
EGÉSZSÉGSZAKI



BEVEZETÉS A GYEREK-NÁTHA MENTES ÉLETBE

AUGUSZTUSI KÜLÖNKIADÁS

A szeptemberi
betegség-cunami ellen



Azonnali egészségépítő protokoll,
amit már holnaptól alkalmazhatsz



Kinek szól ez a füzet

Neked, ha a gyereked többet van otthon, mint a közösségben. Ha alig gyógyul meg, és már jön is a következő. Ha a vitamin nem segített, és nem tudod, mit csinálj másképp.

És neked is, ha még nem tartotok itt — de látod, hogy jön: most kezdi a bölcseit vagy az ovit, közeleg az őszi szezon, vagy van egy nagyobb testvér, aki hetente hazahoz valamit. Ilyenkor a legkönnyebb dolgod: még nyugalomban tudsz építkezni.

Két dolgot tanulsz meg belőle:

1. **Hogyan indítsd el az első hónapot** — mit csinálj, amikor stabilizálni akarsz egy gyakran beteg gyereket
2. **Mit tegyél, amikor mégis megbetegszik** — hogy enyhébb és rövidebb legyen

Nem kell hozzá előképzettség, és nem kell ismerned semmilyen rendszert. Amit tudnod kell hozzá, azt az első néhány oldalon megkapod.

Ha már a Gyerek-Nátha Mentés Élet kurzus tagja vagy: ez a füzet a kurzus két legtöbbet forgatott moduljának a kivonata, összefűzve és önállóan olvashatóra szerkesztve. Nyomtasd ki, és tedd oda, ahol megtalálod éjjel is.

1. Mielőtt bármit adnál — a lényeg három percben

A mókuserék

Megint beteg. Megint a doki. Megint az antibiotikum, megint az orrszívás hajnali kettőkor, megint a telefon a munkahelyre.

Aztán pár nap nyugalom — és kezdődik előlről.

Ez nem balszerencse, és **nem a te hibád**. Az ember mindig a rendelkezésére álló információból hozza ki a maximumot. Te is ezt tetted. Attól, hogy nem lett eredményes, nem lettél rossz szülő — rossz információid voltak.

Csak Magyarországon ez a probléma **hatszázezer családot érint**.

Mi történik valójában?

A gyerek elkap valamit. Kap rá kezelést, ami a **tünetre** hat. A tünet elmúlik, ő visszamegy a közösségbe. Két hét, és jön a következő.

Csak közben, láthatatlanul, minden kör után egy kicsit hátrébb kerül. A bélfloájája sérül. A nyálkahártyája vékonyodik. A védekező képessége nem épül, hanem újra és újra nulláról indul.

Ezért nem stagnál a helyzet, hanem évről évre rosszabb. Nem azért, mert nem csináltok semmit — hanem mert a kör maga viszi lefelé.

Három dolog, amit érdemes tudni, mielőtt belekezeldez

1. Nem a kórokozót kerüljük, hanem a szervezetet készítjük fel.

Ugyanazok a kórokozók vannak jelen télen és nyáron is. Az, hogy mikor lesz belőlük betegség, azon múlik, milyen állapotban van a szervezet, amikor találkozik velük. Ezért nem stratégia a bezárkózás.

2. Nincs csodaszer — rendszer van. Ha lenne egyetlen készítmény, ami ezt megoldja, rövidebb lenne ez a fűzet. Ami van: néhány elem, aminek megvan a helye, az ideje és a feladata — és ami együtt sokkal többet tud, mint külön-külön.

3. A kevesebb több. Ez a legnehezebb elfogadni, mert szembemegy a szülői ösztönnel: ha aggódom, adjak többet. Pedig fordítva működik. Egy gyerek szervezete egyszerre csak véges mennyiséget tud feldolgozni. Ha túl sokat tolsz bele, nem többet hasznosít — **a rendszer bezár.**

És egy szó a türelemről

Nem fogom azt ígérni, hogy a gyereked soha többé nem lesz beteg. Ez lehetetlen, és nem is lenne jó neki.

Amit ígérek: **hétről hétre fog változni.** Ritkábban kap el fertőzéseket. A tünetek enyhébbek lesznek. És egyre rövidebb idő alatt gyógyul meg — ha eddig két hét kellett, egyszer csak azt látod, hogy tíz nap. Aztán egy hét. Aztán négy nap.

Ez a haladás. Nem az, hogy soha többé nem lesz semmi.

2. Honnan indul a gyereked?

Mielőtt bármibe belekezel, egy dolgot el kell döntened: **kell-e egyáltalán alapozás**. Nem mindenkinek kell.

Menj végig ezeken a kérdéseken. Nem diagnózis — csak azt dönti el, hol kezd.

Az első nyolc arról szól, **milyen most a gyerek**. A következő három arról, **mi vár rá**.

1. Milyen most az állapota? Egészséges, beteg, vagy éppen lábadozik?

2. Milyen gyakran betegszik meg? Konkrét szám, ne érzés.

3. Milyen tempóban gyógyul, és milyen könnyen esik vissza?

4. Van visszatérő tünetcsoport? Mindig a füle, mindig a hasa, mindig krupp lesz belőle?

5. Milyen az emésztése? Van naponta széklete? Hasfájós? *Ez a legmegbízhatóbb jelző az egészben.*

6. Hogyan alszik, mennyire terhelhető? Két és fél éves kor felett a rendszeres éjszakai ébredés már jelzés.

7. Hogyan fejlődik — egyenletesen vagy hullámozóan?

8. Van krónikus alapbetegsége, vagy sok antibiotikum a háttérben?

Három kérdés arról, mi vár rá

Az eddigi nyolc kérdés arról szólt, **milyen állapotban van** a gyerek. Ez a három arról, **mi jön rá a következő hetekben** — és ez legalább annyira számít.

9. Most megy először közösségbe? Bölcsi, ovi vagy iskola. A közösségbe lépés az egyik legnagyobb terhelés egy gyerek életében: egyszerre, hirtelen találkozik több tucat olyan kórokozóval, amivel addig soha — és közben felborul az alvása, az étkezése és a napirendje is. Ez a három együtt.

10. Néhány héten belül indul az őszi szezon? Augusztus végétől, a bölcsi-ovi-iskola beindulásával jön az, amit a legtöbb szülő betegség-cunamiként él meg. Ha ezt szeretnétek megelőzni, akkor **most van itt az ideje** — nem októberben, amikor már benne vagytok.

11. Van testvér, aki szintén közösségbe jár? Akkor a fertőzés hazajön. És beindul a körbefertőződés: az egyik meggyógyul, a másik megbetegszik, aztán vissza az elsőre — a család hetekig nem szabadul.

A három állapot

● **STABIL** — ritkán beteg · gyorsan gyógyul · jó étvágy és alvás · stabil emésztés · egyenletesen fejlődik → Önmagában **nincs szükség alapozásra** — kivéve, ha a következő oldalon lévő négy helyzet valamelyike igaz rátok.

● **INSTABIL** — gyakori betegség · elhúzódó tünetek · könnyen visszaesik · alacsony energiaszint · hullámzó fejlődés → **Alapozás kell. Figyelj:** ez a lista nem „és”, hanem „**vagy-vagy**”. Nem kell mind az öt. Ha akár egy vagy kettő igaz, a gyerek instabil.

● **BETEG VAGY LÁBADOZÓ** — aktív tünetek → **Először a FOA betegség protokoll** (4. fejezet), utána az alapozás.

Négy helyzet, ami automatikusan eldönti

Ezekben az esetekben **akkor is kell a stabilizálás első körben**, ha a gyerek most éppen makkegészséges. Nem azért, mert baj van — hanem mert **tudjuk, mi jön**.

1. Most kezdi a közösséget

Ez a legfontosabb, és a leggyakrabban kihagyott.

A legtöbb szülő akkor kezd el keresgélni, amikor a gyerek már a harmadik hónapja hozza haza egyiket a másik után. Pedig **a beszkoktatás előtti négy hét az, ami a legtöbbet ér** — akkor még nyugalomban, terhelés nélkül lehet felépíteni azt a védelmet, amire ott szüksége lesz.

Ha most készültök közösségbe: ez a füzet a lehető legjobb pillanatban került hozzád.

2. Néhány héten belül indul az őszi szezon

Ugyanez a logika, csak nem az első évre vonatkozik.

Az őszi augusztusban kell készülni. Ha októberben kezded, akkor arra az őszi már nem leszel készen — a következőre leszel. Ez nem szigorúság, hanem időzítés kérdése: a felépítés hetekben mérhető, a szezon pedig nem vár.

3. Van közösségbe járó testvér

Ilyenkor nem egy gyereket kell nézni, hanem **a családot mint rendszert**.

Hiába stabilizálad az egyiket, ha a másik hetente hazahoz valamit. A körbefertőződés attól körbefertőződés, hogy sosem ér véget: mire az egyik kigyógyul, a másik már beteg.

Ezért testvérek esetén mindig mindenkinél egyszerre indul az alapozás.

Nem egyesével, nem „majd a másik is, ha ez bevált”. Ha egy gyerek kimarad, ő lesz az, aki fenntartja a kört.

És mindenkinél a saját testsúlya szerinti adag — ez az egyetlen, amiben nem lehet spórolni. A dobozok viszont közősek lehetnek, és az esti rutin is mehet egyszerre.

4. Krónikus alapbetegség vagy sok antibiotikum

Bármilyen krónikus állapot — ekcéma, allergia, asztma, ételintolerancia, ízületi panasz — esetén kell a stabilizálás. Kivétel nincs.

Az ekcémáról külön: sokan kérdezik, hogy „egészséges a gyerek, csak ekcémás — akkor is kell?” **Igen. Mert ha ekcémája van, akkor nem egészséges.** Az ekcéma túlnyomó részben krónikus emésztőrendszeri problémakör, aminek a bőrön van a tünete.

És ha egy éven belül három-négy antibiotikum-kúrát kapott, akkor is kell — függetlenül attól, hogy most éppen jól van.

Miért? Egy közepes erősségű, hétnapos antibiotikum-kúra egy kisgyerek bélflórájának a fejlődését hat-nyolc hónappal veti vissza.

Három kúra körülbelül másfél év elmaradás. Ez nem az antibiotikum elleni beszéd — vannak helyzetek, amikor szükséges, sőt életmentő. De számolni kell vele.

3. A SOS START alapozó program

Mi ez, és mi nem

Ez egy **egyhónapos stabilizáló alapozás**. A célja, hogy a szervezet eljusson egy olyan alapállapotba, ahonnan bármilyen további támogatás egyáltalán hatni tud.

És három dolog, ami **nem**:

Nem terméktesztelés. Nem arról szól, hogy kipróbálunk pár dolgot, és megnézzük, mi tetszik.

Nem lassú bevezetés. Nem egyesével vezetjük be az elemeket.

És nem maga a hosszú távú program. Az utána jön.

Miért indul minden egyszerre?

Ez a leggyakoribb kérdés, és a legfontosabb megérteni.

Az ösztön azt súgja, hogy óvatosan, egyesével — nehogy megterheljük. Én mégis azt mondom: **egyszerre**.

Gondolj rá úgy, mint egy hadseregére. Ha a csapatok egyesével érkeznek a frontra, mindegyiket külön verik szét. Ha együtt érkeznek, egymást tudják támogatni.

A szervezetben ugyanez történik. Az elemek nem egymástól függetlenül dolgoznak — **egymás hatását erősítik**.

És itt nem arról van szó, hogy együtt egy kicsit jobb az eredmény.

Nagyságrendi a különbség. Ha egyesével adod be őket, mindegyik a saját, gyenge környezetébe érkezik, és a töredékét tudja abból, amire képes lenne. Ha együtt érkeznek, akkor egymásnak készítik elő a terepet — és onnantól nem összeadódnak a hatások, hanem felerősítik egymást.

Ezért indul minden egyszerre — **a testsúlyhoz igazított adagolásban**. A helyes adag az, ami ezt biztonságossá teszi, nem a lassú bevezetés.

Miből áll?

Négy étrend-kiegészítő és két aromaterápiás termék. Ennyi — és pontosan ennyi.

Az első oszlopban a saját fejlesztésű FOA-termékek állnak, mert ezekkel dolgozom. A harmadik oszlop azért van ott, mert **a rendszer nem márkafüggő**: ha máshonnan szerzed be, ezek a megfelelők.

Termék	Mire való	Alternatíva
FOA Cordyceps	immunmoduláció, légúti és vese-támogatás, adaptogén hatás	TIENS Cordyceps (teljes értékű)
FOA Agaricus Blazei	immunmoduláció, bakteriális terhelés kezelése; újszülöttkortól	alternatívát nem ajánlok — lásd lent
FOA ImmuCalcium	kalcium, magnézium, D3, K2 és kolosztrum egyben	TIENS Calcium (Továbbfejlesztett vagy Gyerek)
FOA CitaBoom	C-vitamin, antioxidáns (2026 november-decembertől)	TIENS Vigor Shot
FOA GuardiBalm	esti rutin, külső immuntámogatás — kizárólag a két talpra	—
Fragonia illóolaj	orrspray a nyálkahártya karbantartására	Essential Heal Fragonia

Amit a termékekről tudni érdemes

A két gyógygombát 50-50%-ban kombináljuk, kicsiknél váltott napon.

Ha a gyerek nem nyeli le a kapszulát — és nyolcéves korig sok gyerek nem nyeli le —, akkor van egy gyerekbarát, csokoládés forma: a **FOA CordyChoky**. Ez kiváltja mind a két kapszulát. **Vagy CordyChoky, vagy a két kapszula — nem párhuzamosan.**

Az Agaricushoz szándékosan nem írok alternatívát. Nem azért, mert nincs más a piacon — hanem mert más gyártó ilyen termékével nincs elég meggyőző tapasztalatom ahhoz, hogy a te gyerekednek ajánljam. Amit nem tudok alátámasztani, azt nem ajánlom.

Ha mégis keresned kell alternatívát, ez a három szempont az, amit nem engedhetsz el:

- **legyen organikus**
- **legyen teljes spektrumú gombapor, ne kivonat** — a kivonat egyetlen izolált hatóanyagot tartalmaz, a teljes gombapor az egész
- **legyen adalékanyag-mentes**, és a gyártó tudja igazolni az eredetet

Az ImmuCalciumban lévő D3 és K2 mennyisége elegendő — e mellé nem kell külön D-vitamint adni. A kalcium hidroxipatit formában van benne, ami a szervezet saját csontszerkezetéhez legközelebb álló forma.

⚠ **Tejfehérje-érzékenységnél az ImmuCalcium nem adható**, a kolosztrum magas kazeintartalma miatt. Laktózérzékenységnél viszont igen — a laktóztartalma minimális. Tejfehérje-érzékeny gyereknél másik, tejmentes kalciumforrás kell.

A Fragonia orrspray-t magad készíted el: egy kis szórófejes üvegbe **10 ml Salvus vízhez 1 csepp** Fragonia illóolaj. Használat előtt mindig rázd fel. Hónapokig eláll. Az illóolajnál a minőség nem engedhető el: **gyógyszerkönyvi tisztaság, vagy legalább organikus** — a párologtatásra szánt olcsó változat erre nem alkalmas.

A GuardiBalm kizárólag a talpra megy, fürdetés után, esti rutinként. Máshová nem kell.

Négy szabály az indításhoz

- 1. Egyszerre**, nem egyesével bevezetve
- 2. A testsúlyhoz igazított adagolással** — nem az életkorhoz
- 3. Mindig az aktuális adagolási útmutató szerint**
- 4. A napi reggeli-esti rutinhoz kötve** — ne külön feladat legyen, hanem beépüljön

ALAPELV — Ne pakolj hozzá semmit

Ez a legnehezebb, és ez a legfontosabb. Ne tegyél hozzá plusz készítményeket, mert „az is jót tesz”. Az alapozás egy zárt csomag, ami pontosan annyi terhelést jelent a szervezetnek, amennyit még hasznosítani tud. Ha többet adsz, a rendszer nem többet vesz fel — **bezár**.

Testsúly, nem életkor

Ezt véd be, mert végig ezzel fogsz dolgozni.

A testsúly a meghatározó, nem az életkor. Egy nyolckilós egyéves és egy nyolckilós kétéves ugyanazt kapja. Fél kiló eltérés nem oszt, nem szoroz — egy kiló viszont igen, ha a sáv határán vagytok. Gyereknél a súly fél év alatt is sokat változhat, ezért érdemes újramérni.

A konkrét adagokat szándékosan nem írom bele ebbe a füzetbe.

Az adagolási útmutató **élő dokumentum**: több mint kétezer család visszajelzései alapján folyamatosan pontosodik, és évszakonként is eltér. Ha ide beírnám a számokat, fél év múlva rossz adatot adnék neked.

Az aktuális, verziószámozott táblázatot mindig elérhetővé teszem — a füzet végén megtalálod, hol.

Meddig tart, és honnan látod, hogy működik?

Alapesetben egy hónap, következetesen végigvive. A negyedik hét végén újra elvégzed a felmérést a 2. fejezetből, és akkor döntesz.

Az első két-három hétben már látványos eredményt szoktatok látni.

Ezek a jelek:

- ritkább megbetegedés
- enyhébb tünetek
- gyorsabb gyógyulás
- kevesebb visszaesés
- **stabilabb széklet** — ez az egyik legkorábbi jel
- nyugodtabb alvás
- jobb étvágy
- javuló energiaszint és terhelhetőség
- kiszámíthatóbb rutin — és ez nemcsak a gyerekeknek jó, hanem neked

Mikor tekinthető stabilnak?

Erre van egy egyértelmű, mérhető válasz:

Három hét tünetmentesség közösségben — a fertőző környezet ellenére.

Ez a lényeg. Nem az, hogy otthon jól van. Az, hogy **a provokáció ellenére** jól van.

Amíg ez nincs meg, addig kitartóan viszed az alapozást. Nem teszel hozzá semmit, nem próbálsz gyorsítani rajta. Mert amit látsz, az pontosan azt jelenti, hogy **még ez a mennyiségű támogatás is kihívás a szervezetének.**

És ha közben megbetegszik?

Ez nem kudarc, és nem is ritka. Ilyenkor:

- **Nem találsz ki új rendszert.**
- **Nem hagyod abba az alapozást.**
- **Aktiváld a betegség-protokollt** — az alapozásra építve.
- **Gyógyszeres kezelés mellett is folytatod.**

A következő fejezet pontosan erről szól.

MIT TEGYÉL MOST

1. Mérd meg a gyerek testsúlyát — most, pontosan, ne emlékeztetből.
2. Írd be a naptáradba a mai dátumot és a negyedik hetet. Akkor lesz újraértékelés.
3. Kezdj el heti egy sort írni a gyerek állapotáról. Öt perc, és hónapok múlva ebből fogod látni, hogy haladtok.

4. FOA betegség protokoll — mit tegyél, amikor mégis megbetegszik

Az alapszabály

Betegség esetén nem új rendszer indul. A meglévő alapot aktiváljuk és célzottan kiegészítjük.

Ennyi az egész logika. A többi részletkérdés.

Mikor induljon?

Már az első gyanús jeleknél. Nem akkor, amikor biztos.

- kettőt-hármat tüsszent rövid időn belül
- nyűgös, indokolatlanul
- rosszabbul alszik, forgolódik, izzad
- kevesebbet vagy feltűnően többet eszik
- melegebb a homloka, kipirult
- elindul egy pici orrfolyás, torokköszörülés, orrhang

Ne várd meg a magas lázat. Ne várd meg az erősödő köhögést.

És a legfontosabb: **az összképet nézd, ne egy tünetet.** Egy tüsszentés nem jelent semmit. Egy tüsszentés plusz kicsit fáradtabb plusz kevesebbet evett — az már igen.

Egy dolog, amit előbb zárj ki: a frontérzékenységet. Sok gyerek egy front érkezése előtt egy-két nappal kezelhetetlenné válik, és ez nem fertőzés. Ha a nyűgösséghez nem társul más a listából, nézd meg az időjárás-előrejelzést.

💡 **És egy jel, amire szinte senki nem gondol:** ha a gyerek egy nagy, üvöltős hisztizés után berekedt, az nem csak fáradtság. A hangszalagok megterhelése **fertőzési kaput nyit.** Ilyenkor érdemes elindítani a támogatást, akkor is, ha egyébként semmi nem látszik.

Mit emelsz — és hogyan?

- **FOA Cordyceps és FOA Agaricus Blazei** (vagy CordyChoky) — napi 2-4-szeresére
- **FOA CitaBoom** (C-vitamin) — napi 2-4-szeresére
- **FOA GuardiBalm** — napi 3-5-szörösére, a talpra
- **Fragonia orrspray** — napi 3-5-szörösére

És most a legfontosabb, amit szinte mindenki elront:

ALAPELV — Gyakoribb adagolás, nem nagyobb dózis

Nem egyszerre adsz többet. **Ugyanazt az adagot adod gyakrabban** — nagyjából három-négy óránként.

Miért? Mert a szervezet egyszerre csak véges mennyiséget tud felvenni; ami előlött van, az egyszerűen kimegy. Amire szükség van, az a **folyamatos jelenlét**: hogy a hatóanyag ne fogyjon el két adag között.

Mit NEM emelsz?

A kalciumot — vagyis a FOA ImmuCalciumot vagy annak alternatíváját — fertőző betegség esetén nem emeljük. Marad az alapadagon.

Ez sokakat meglep, mert minden mást emelünk. De a kalcium fertőzés idején más szerepet játszik, mint egyébként, és a többlet itt nem segít.

Mi kerül hozzá?

Mindig, minden betegségnél:

Termék	Mire való	Alternatíva
FOA Zinc Complex	cink — nyálkahártya-regeneráció, immuntámogatás (2026 novemberől)	TIENS Cink
TIENS LMM tea	folyadékpótlás, testhő-szabályozás, nyirokrendszer	nincs alternatívája

A cink formája gyereknél nem mellékes: kizárólag biszglycinát. Ez az, ami jól hasznosul és nem terheli a gyomrot.

A teának pedig nincs helyettesítője — és ezt nem azért mondom, hogy eladjam. Azért nincs, mert az összetételéhez kínai és ázsiai gyógynövények kellenek, a bérgyártás alapanyag-minimuma pedig olyan nagyságrendű, ami ma nem reális. Ha van otthon jó minőségű gyógynövénytea, az is jobb a semminél — de ugyanazt nem fogja tudni.

Tünethez igazítva, szükség szerint:

Termék	Mikor és hová
FOA RespiBalm	köhögés, nehezebb légzés, orrduugulás, fűlfájás — mellkasra és szegycsontra, ornyeregbe, a fűl környékére; fűlfájásnál csepp a fűlbe
FOA HealyBalm	bőrtűnet, kiűtés, irritáció — helyileg; fűlfájásnál csepp a fűlbe
FOA TummyBalm	hasfájás, puffadás, szűlgörccs — pocakmasszázs óramutató irányban
FOA TwingiBalm	izom- és izűleti fájdalom — helyileg a fájó területre
FOA TummyGuard	szűkrekedés, étvágycsalanság, antibiotikum utáni helyreállítás — prebiotikum
Fragonia orrspray	orrduugulás, váladék — befűjás mindkét orrjáratba
Gyógyszerkűnyvi levendula olaj	magas láz — 2-3 csepp a talpba, 20-30 percenként ismételtethű

A TummyGuard prebiotikum, nem probiotikum. Nem élő baktériumtűrzs, hanem tápanyag a jű baktériumoknak — ezért nem lehet vele elrontani, és ezért adhatű újszűlűttkörtűl, akár antibiotikum-kűra alatt is.

Miűrt nem probiotikumot adok? Mert a mindennapi orvoslásban nincs olyan vizsgálat, amivel meg lehetne mondani, hogy a te gyerekednél melyik tűrzsűlűl van hiány. Akkor milyen alapon dűl el, melyiket kapja? A gyártűlű ajánlása szerint — annak a gyártűlnak az ajánlása szerint, aki semmit nem tud a gyerekedrűl. A prebiotikumnál ez a kérdűs fel sem merűl.

A FOAroma balzsamok étkezési minőségű extra szűz olívaolaj alapúak, gyógyszerkönyvi tisztaságú illóolajokkal. **A mono illóolajokra — Fragonia, Rosalina, eukaliptusz, teafa — mindig az Essential Heal az alternatíva.**

A levendula olajnál figyelj: **gyógyszerkönyvi tisztaságú** kell. A párologtatóba szánt egyszerű változat erre nem alkalmas. Patikában kapható.

△ **A fülbe cseppentésről.** Fülfájásnál a RespiBalm és a HealyBalm is cseppenthető a fülbe — de **kizárólag sértetlen dobhártya esetén**. Ha a dobhártya kilyukadt, akkor az olaj a középfülbe jut, ahol nincs keresnivalója.

Honnan tudod? Ha folyik valami a fülből, ha a gyerek füle hirtelen „kipukkant” és utána megszűnt a fájdalom, vagy ha korábban volt már dobhártya-repedése — akkor **ne cseppents bele**, hanem kend kívülről a fül köré, és menj orvoshoz. Ha bizonytalan vagy: kívülről kend, ne cseppentsd.

A folyadék — a legfontosabb, amiről a legkevesebbet beszélünk

Beteg gyereknél a folyadékpótlás **kulcskérdés**, és nagyban megkönnyíti az egész lefolyást.

A módszer, ami akkor is működik, ha nem akar inni: **tíz percenként két-három korty**. Nem egyszerre egy pohár. Kis mennyiség, sűrűn.

A lázról röviden

A láz nem hiba. A láz a szervezet **természetes védekezése** — egy bizonyos hőmérséklet fölött a vírus szétesik, a baktérium elpusztul. Ha erőszakkal lenyomod, elnyújtod a betegséget.

- **38,5 fok alatt nem csillapítunk** — csak figyelünk. *Kivéve, ha a gyerek nagyon szenved, fáj neki, nem tud pihenni. Akkor a közérzet dönt, nem a hőmérő.*
- **A bágyadtság jó jel** — azt jelenti, hogy a szervezet dolgozik és energiát spórol. Nem ez ellen dolgozunk.
- **38,5 fölé, és tartósan ott marad vagy tovább emelkedik:** fél adag lázcsillapító — **mindig fél adaggal kezdj** —, vagy egy óvatos hűtőfürdő.
- **A hűtőfürdő 37 fokos vízzel**, vízhőmérővel ellenőrizve, maximum 15-20 perc. Nem hidegebb.
- **Ne nyomd 37 alá.** A cél soha nem a láz megszüntetése.

Meddig tartsd?

Az aktív tünetek megszűnéséig — **majd még két-három napig.**

Ez az a pont, ahol a legtöbb visszaesés keletkezik. A gyerek jól van, te fellélegzel, leállítod az emelt adagot — és három nap múlva megint beteg.

A csatát megnyerte, de a háborúnak nincs vége. Az elfoglalt területet **őrizni kell** még pár napig, különben a maradék visszafoglalja.

És van egy második számláló is, amit sokan összekevernek az elsővel:

A közösségbe való visszatérés után is még két-három nap emelt támogatás.

Ez akkor is érvényes, ha otthon már minden tökéletesnek látszott. Mert amikor visszaviszed a közösségbe, **egyszerre veszed el a mankót és növeled a terhelést.** Az a legrosszabb kombináció.

Ha több gyerek van a családban

- A többbit **fokozottan figyeled.**
- Körbefertőzésnél **náluk is emelhető**, még mielőtt tünetük lenne.
- **Mindenkinél a saját testsúlya szerinti adag.** Ez az egyetlen, amiben nem lehet spórolni.
- Ha az oviban vagy a bölcsiben több a beteg gyerek, akkor úgy kezeled, mintha már mindegyik gyereked beteg lenne.

Gyógyszeres kezelés mellett is fut

Ha az orvos antibiotikumot vagy más gyógyszert írt fel, azt **beadod, ahogy előírta** — és ezt **mellette folytatod.** A kettő nem zárja ki egymást; ez éppen azt segíti, hogy a gyógyszeres kezelés kevesebb kárt okozzon és gyorsabban hasson.

Antibiotikum után pedig kötelező a bélflóra helyreállítása: a prebiotikum — FOA TummyGuard vagy TIENS Fruktózán — a **teljes kúra ideje alatt fut, plusz még egy hét.** Ha egy hét alatt nem áll helyre a bél működése, ráhúzol még egyet.

Amikor visszamehet a közösségbe

Ne csak azt nézd, lázas-e még. Ezeket nézd együtt:

energiaszint — visszatért a szokásos aktivitása? · **étvágy** · **alvás** · **köhögés és orrváladék** iránya: javulnak? · **terhelhetőség** — bírna egy játszós délutánt otthon?

Te vagy az első szűrő. Nem az óvónő, nem az orvos, nem a szabályzat. Te látod a gyerekedet reggel, és te tudod, hogy mit bír ma.

MIT TEGYÉL MOST

1. Írd ki egy cetlire a betegségi adagokat a gyereked testsúlyára — **most, amikor egészséges**. Tedd a hűtőre. Éjjel kettőkor nem fogsz táblázatot böngészni.
2. Nézd meg, van-e otthon két-három napra elég tartalék. Ha nincs, pótolod.
3. Nyomtasd ki a következő oldalt.

5. Vészjelek — ezt tedd a hűtőre

Vágd ki, vagy nyomtasd ki. Mutasd meg mindenkinek, aki egyedül marad a gyerekkel.

● MENTŐ — 112 — AZONNAL

- nehézlégzés, mellkasi vagy bordaközi behúzódás
- kékes ajak vagy bőr, elszürkülés
- sípoló, erőlködő légzés
- görcs, lázgörcs
- nehezen ébreszthető, zavart, eszméletzavar
- tarkóköttöttség
- gyorsan terjedő kiütés
- percek alatt kialakuló torok- vagy ajakduzzanat, fulladás
- gyorsan romló állapot

A segítséget nem késleltetjük. Nem kötjük termék kipróbálásához.

🌀 ORVOS — az otthoni ellátás már nem elég

Néhány órán belül orvos, ha az állapota a kezelés ellenére **romlik**. Ilyenkor nem várunk napokat.

Orvosi vizsgálat kell, ha ezek bármelyike fennáll:

- a FOA betegség protokoll mellett **két-három nap alatt nincs egyértelmű javulás**
- napokig nem csökkenő láz
- nem reagál a felírt gyógyszerre
- **a kiszáradás jelei**: nem iszik, kevés vizelet, száraz száj, négy órája nincs pisi, véres széklet

Ez nem azt jelenti, hogy hibáztál. Azt jelenti, hogy ez a helyzet **túlmutat azon, amit otthon el lehet dönteni** — és ezt pont jókor vetted észre.

🌀 OTTHON — a FOA betegség protokoll elegendő

Akkor maradhattok otthon, és akkor elég az, amit ebben a füzetben megtanultál, ha **mind az öt igaz**:

- **jó az általános állapota** — játszik, reagál rád, van benne élet
- **rendben van a légzése** — nem sípol, nem erőlködik, nem húzódik be a bordaköz
- **iszik** — kis adagokban is, de folyamatosan
- **nincs a fenti listákon szereplő egyetlen jel sem**
- **és összességében nem romlik**, hanem tartja magát vagy javul

Ilyenkor a dolgod: **a FOA betegség protokoll a 4. fejezet szerint** — emelt gyakoriságú adagolás, folyadék, pihenés, a tünethez illő balzsam —, és **figyelés**.

A figyelés nem passzivitás. Naponta többször nézd meg ugyanazt: hogyan lélegzik, mennyit ivott, milyen az arca, mennyire éber. Ha ezek napról napra ugyanolyanok vagy jobbak, jó irányba mentek.

Ez az állapot a leggyakoribb. A gyerekbetegségek túlnyomó többsége ide tartozik, és otthon, nyugodtan lezajlik.

Ha bizonytalan vagy: hívd a segélyhívót. Segítenek eldönteni.

Gyerekorvos: _____ Ügyelet: _____

6. Hogyan tovább?

Huszonöt év alatt nem fordult elő, hogy ezzel a protokollal két-három nap alatt ne lett volna látványos változás. Ha mégsem — akkor éppen az az egyértelmű jel, hogy szakemberre van szükség.

Ez nem a rendszer kudarca. Ez a rendszer egyik funkciója: megmondja neked, mikor nem elég.

Ez a füzet két dolgot adott: **az első hónapot**, és azt, **mit tegyél, amikor beteg**.

Ez a kettő önmagában is sokat változtat. De van egy dolog, amit szándékosan hagytam ki belőle, mert nem fért volna bele: **hogy miért nem ugyanazt kell adni egész évben**.

A szervezet nem egyenletesen működik. Más szervek aktívak télen, és mások nyáron — és ha egy szervet az aktív időszakában támogatasz, sokszorosan hasznosul. Ha a passzív szakaszában terheled, az nemcsak hatástalan, hanem terhelés.

Ezért van az, hogy ősszel indul be minden. Nem az időjárás miatt — hanem mert olyankor a tüdő és a vastagbél az aktív szervpár, és ha ezek nincsenek karbantartva, ott szakad be a védelem.

És ezért kell **legkésőbb egy szezonnal korábban** építkezni ahhoz az évszakhoz, amelyiktől a legjobban tartasz. Ha a járványos őszi-téli időszak a gond, akkor **augusztusban** kell elkezdeni.

Ez az egész évet átfogó logika az, amit a Gyerek-Nátha Mentés Élet kurzus ad meg — a következő fejezetben pontosan végigveszem, mi van benne.

Az aktuális **adagolási útmutatót** és a kurzus frissítéseit a hírlevelemben és a zárt közösségben teszem elérhetővé.

raczlivia.hu

7. Mi van a teljes kurzusban?

Eddig két dolgot kaptál meg: **az első hónapot**, és azt, **mit tegyél, amikor beteg**.

Ez a kettő önmagában is sokat változtat — de ez a rendszernek csak a kapuja. Amit a füzetben szándékosan kihagytam, az nem részletkérdés: **az egész évet átfogó logika**.

Hogyan épül fel a kurzus?

A Gyerek-Nátha Mentés Élet egy **teljes kurzus** — és a könyv ennek **az egyik eleme**.

Ugyanazt a tudást tartalmazza **írásban**, amit a videók képen és hangban adnak át. Plusz mindazt, amit videóból nem lehet: **kinyomtatható táblázatokat, ellenőrzőlistákat, kitölthető segédanyagokat**.

És miért kell mind a kettő? Mert másra jó.

A videót egyszer végignézed, és attól összeáll a kép: megérted, miért működik így a szervezet, és hallod hozzá a magyarázatot, a példákat, az eseteket.

A könyvet éjjel kettőkor felcsapod — mert akkor nem fogsz visszakeresni egy videóban. Akkor egy dolgot akarsz: hogy harminc másodperc alatt megtaláld, amit keresel.

Ezért van a könyv végén ábécérendes tünetmutató, kivehető vészjel-kártya és kérdésindex. Nem olvasásra, hanem **keresésre**.

Mit tanulsz meg — videóban és írásban egyaránt

Az öt évszak rendszere. Nem négy — öt. És mindegyikhez tartozik két aktív szerv, egy érzékszerv, ami kívülről jelez, sőt egy érzelem és egy íz is. Ha tudod, hogy ősszel a tüdő és a vastagbél az aktív szervpár, akkor azt is tudod, miért pont októberben szakad be a védelem.

A napi szervóra. Tizenkét kétórás sáv, mindegyikben egy szerv van a csúcson. Ez nem ezoterika, hanem a legjobban használható diagnosztikai eszközöd: ha a gyerek hajnali egy és három között ébred rendszeresen, az a máj üzenete. Ha háromtól ötig köhög, a tüdő. Ha reggel soha nincs étvágya, a gyomor.

A tünetek olvasása. Miért megy a fertőzés kisgyereknél a fülre — és mi az az anatómiai különbség, ami hat-hét éves korig fennáll. Miért nem oldja meg a mandulaműtét a problémát, és mit kell helyette keresni. Miért jön minden nem sérüléssel bőrpanasz belülről.

A nyolc tévhit, ami zárva tartja a mókuskereket. Ebből egyet már ismersz — a többi hét legalább ilyen makacs.

És a gyakorlat, tünetről tünetre. Az orrtisztítás helyes technikája. A nyolc köhögéstípus megkülönböztetése, és melyiknél mi a teendő. Láz, emésztési tünetek, allergia. A gyógyulás utáni napok, ahol a legtöbb visszaesés keletkezik. A házi patika — és külön az, amit **nem** érdemes megvenni.

És amit csak nyomtatva lehet használni

Ez az, amiért a könyv nem a videók kivonata, hanem önálló munkaeszköz. Tizenegy függelék, mindegyik arra készült, hogy a hűtőn, a fiókban vagy a táskában legyen a helye:

- **ábécérendes tünetmutató** ötven tünettel — mit hol találsz
- **kivehető vészjel-kártya** a hűtőre
- **kitölthető állapotfelmérő**, amit minden évszakváltásnál elővesz az ember
- **évszakonként egy lap**: melyik szerv, melyik hatóanyag, melyik termék
- **heti megfigyelő napló**, amiből hónapok múlva látod, hogy haladtok

A könyv: harminc fejezet hét részben, tizenegy függelékkel.

A kézirat elkészült, és **jelenleg lektorálás alatt van.** Az illusztrációk — a szervóra-ábra, az évszakok körforgása, az öt évszak lapja — **készülnek.**

Amint elkészül, **automatikusan megjelenik a kurzusodban.** Élő dokumentum: minden későbbi frissítés is magától odakerül, nem kell újra megvásárolnod semmit.

A következő oldalakon

Nem akartam, hogy csak a szavamra higgy. Ezért ide beillesztettem **a könyv első oldalait**, változtatás nélkül:

a teljes tartalomjegyzéket, hogy lásd, mi mindenről lesz szó · **az előszót**, amiből kiderül, hogyan érdemes használni · és **a teljes első fejezetet.**

Az ábrák helyét szaggatott keret jelzi — oda kerülnek majd az illusztrációk.
Olvasd el, és utána dönts el.

BELEOLVASÓ RÉSZLET

Gyerek-Nátha Mentés Élet 2.0 — a teljes könyv

Ahogy a gyereked kikerül a betegségek mókuskerekéből

Az alábbi oldalak a készülő könyvből származnak, változtatás nélkül: a tartalomjegyzék, az előszó és a teljes első fejezet.

A teljes könyv tartalma

ELŐSZÓ — Hogyan használd ezt a könyvet

I. RÉSZ — Miért nem működik, amit eddig csináltál

1. A mókuskerék
2. A 8 tévhit, ami fogva tart
3. A hat alapelv, amire minden épül

II. RÉSZ — A rendszer térképe

4. A rendszer egy ábrán
5. Állapotfelmérés: honnan indul a gyereked

III. RÉSZ — A természet ritmusa

6. Szervóra és évszakok: az alaplogika
7. Tavasz: máj és epehólyag
8. Nyár: szív és vékonybél
9. Nyárutó: lép, gyomor, hasnyálmirigy
10. Ősz: tüdő és vastagbél
11. Tél: vese és húgyhólyag

12. Amit az ábra közepén lévő nyilak jelentenek

IV. RÉSZ — Hatóanyagok, aztán termékek

13. Hatóanyagok márkafüggetlenül

14. Termékek és alternatívák

V. RÉSZ — A három program

15. A SOS START alapozó program

16. Az évszakos egészségépítő program

17. FOA betegség protokoll

18. Az adagoló táblázat használata

19. Bevitel és alkalmazás: mibe keverjem, hogy megegye?

20. Programépítés: rakd össze a saját gyerekedre

VI. RÉSZ — Helyzetek: mit tegyél, amikor...

21. Az első tünetek: a nulladik pillanat

22. Orrtisztítás és váladékezelés

23. Köhögéstípusok és a légúti döntési fa

24. Láz és fájdalom

25. Emésztési tünetek

26. Allergiás tünetek

VII. RÉSZ — Gyógyulás, biztonság, házi patika

27. Gyógyulás és regeneráció

28. Biztonsági határok és vészjelek

29. Házi patika

30. Zárás: hogyan használd ezt hosszú távon

FÜGGELÉKEK

A. Tünetmutató · B. Szervóra · C. Évszak → szerv → hatóanyag → termék · D. Termékindex · E. Állapotfelmérő kérdéssor · F. Heti megfigyelő napló · G. Vészjelkártya · H. Fogalomtár · I. Kérdésindex · J. Kapcsolat és források · K. Ellenjavallatok, érzékenységek, kivételek

Előszó — Hogyan használd ezt a könyvet

Kinek írtam

Neked, aki fáradt vagy.

Aki már mindent megpróbált, ami eszébe jutott. Aki jár orvoshoz, betart mindent, vitaminokat ad — és a gyereke mégis állandóan beteg. Aki éjjel kettőkor a telefonján keresi, hogy „mit lehet még adni neki”, és aki már nem tudja, kinek higgyen.

Nem kell hozzá semmilyen előképzettség. Nem kell orvosnak lenned, és nem kell szeretned a természetgyógyászatot. Egyetlen dolog kell hozzá: hogy hajlandó legyél másképp gondolkodni arról, hogyan működik egy gyerek szervezete.

És írtam azoknak is, akik nem betegek — de szeretnék, ha nem is lennének. Ez a rendszer ugyanúgy működik megelőzésként, mint helyreállításként. Sőt, úgy sokkal könnyebb.

Mit tanulsz meg, és mit nem ígérek

Amit meg fogsz tanulni:

- **hogy miért nem működött eddig** az, amit csináltál — és ez nem a te hibád volt
- **hogy mit csinál a gyereked szervezete** melyik évszakban és a nap melyik órájában
- **hogy mit jelentenek a tünetek** — melyik szervrendszer jelez, és min múlik
- **hogy mit adj, mikor, mennyit és miért** — nem receptet, hanem döntési logikát
- **hogy mit tegyél, amikor beteg** — a nulladik pillanattól a teljes felépülésig
- **és ami talán a legfontosabb: hogy mikor elég az, amit otthon teszel, és mikor kell orvos**

Amit nem ígérek:

Nem ígérem, hogy a gyereked soha többé nem lesz beteg. Ez lehetetlen, és nem is lenne jó neki.

Nem ígérek csodaszert. Ha valaki egyetlen készítménnyel akarja megoldani ezt neked, tedd le azt a könyvet — nincs ilyen.

És nem ígérek gyors eredményt. **Hétről hétre fog változni**, nem egyik napról a másikra. Meg fogom mutatni, miből látod majd, hogy jó úton vagytok — de türelem kell hozzá.

Kétféleképpen használhatod

Ezt a könyvet szándékosan úgy építettem fel, hogy két teljesen különböző módon működjön.

A tanulás útja — olvasd végig, sorban

Az első hat fejezetet **érdemes sorban elolvasni**. Ez a rendszer alapja: mire épül, hogyan gondolkodunk, és hol tartotok most. Nélküle minden más találgatás lenne.

Utána, a III. résznél már ugorhatsz: **keresd meg azt az évszakot, amelyikben most vagytok**, olvasd el azt, és a többit majd akkor, amikor sorra kerülnek.

A keresés útja — csapd fel, amikor kell

Amikor este kilenckor kiderül, hogy melegebb a homloka, akkor nem fogsz harminc fejezetet átolvasni. Akkor egy dolgot akarsz: **hogyan azonnal megtaláld, amit keresel**.

Ezért van a könyv végén tizenegy függelék:

- **A. Tünetmutató** — ábécérendben ötven tünet, és hogy hol olvashatsz róla
- **G. Vészjel-kártya** — vágd ki, tedd a hűtőre. Ez a legfontosabb egy lap az egészben.
- **I. Kérdésindex** — a leggyakoribb kérdések, és hogy hol a válasz

És minden fejezet elején van egy **Egy perc alatt** összefoglaló, a végén pedig egy **Mit tegyél most** lista. Ha csak ezt a kettőt olvasod el egy fejezetből, már azzal is tudsz mit kezdeni.

A jelek, amikkel találkozni fogsz

Jel	Mit jelent
Egy perc alatt	A fejezet lényege, a fejezet elején
Mit tegyél most	Konkrét lépések, a fejezet végén
△ Vészjel	Piros keretes doboz — itt nem mérlegelünk
Alapelv	Zöld keretes doboz — visszatérő szabály, amire később is hivatkozom
Termékkártya	Egy termék adatlapja
Dózis	Emlékeztető, hogy a konkrét szám az adagoló táblázatból jön
Homeopátia	Külön jelölt blokk
Eset	Valódi történet — a sajátom vagy egy családé
☞	Gyakorlati trükk, ami megkönnyíti a hétköznapiakat
● ● ● ●	Állapotszintek: stabil / figyelendő / azonnali beavatkozás

Két szabály, ami az egész könyvre érvényes

Az első: a dózisok nincsenek a könyvben.

Ez szándékos. A konkrét adagolás mindig az **aktuális, verziószámozott adagoló táblázatból** jön — mert az élő dokumentum, amelyet több mint kétezer család tapasztalata alapján folyamatosan pontosítok. Ha ide beírnám, fél év alatt elavulna, és rossz számot adnék neked.

Ez a könyv azt tanítja meg, **hogyan használd** a táblázatot — nem azt helyettesíti.

A második: a testsúly számít, nem az életkor.

Ezt már most jegyezd meg, mert végig ezzel fogsz dolgozni. Mérd meg a gyereked, és írd fel.

Egy szó rólam

Huszonöt éve foglalkozom egészségépítéssel, és közel tízezer családdal dolgoztam együtt ez alatt az idő alatt. A módszer, amit ebben a könyvben átadok, ebből a huszonöt évből nőtt ki — nem elméletből, hanem abból, ami a gyakorlatban működött.

És két saját gyerekem van, akikkel én is végigjátszottam ezeket a köröket, mielőtt összeállt a kép. Az egyik történetüket mindjárt a második fejezetben olvashatod.

És végül

Ha most először találkozol ezzel a szemlélettel, valószínűleg lesz benne néhány dolog, amitől felszalad a szemöldököd. Ez rendben van. Nem kérem, hogy elhidd — azt kérem, hogy olvasd végig az érvelést, és utána dönts el.

A cél nem az, hogy higgy nekem. A cél az, hogy **értssd**, amit csinálsz. Mert csak akkor fogsz tudni jól dönteni, amikor engem nem érsz el.

Kezdjük.

Lívia

1. fejezet — A mókuserék

EGY PERC ALATT

A visszatérő gyerek-nátha nem balszerencse és nem a te hibád. Egy rendszerhiba, aminek megvan a saját logikája — és éppen ezért megfordítható. Ebben a fejezetben egyetlen dolgot kérek: hogy elengedd a büntudatot, mert onnan nem lehet dolgozni.

Ismerős?

Megint beteg.

Megint a doki. Megint az antibiotikum. Megint az orrszívás hajnali kettőkor, megint az éjszakázás, megint a telefon a munkahelyre, hogy ma sem tudsz bemenni.

Aztán pár nap nyugalom. Pár nap, amikor azt hiszed, most talán. És kezdődik előlről.

Vitaminokat tolsz bele? Igen. Drágákat is. Mégis állandóan beteg. Jársz orvoshoz rendszeren, betartasz mindent, amit mondanak? Igen. Mégis ott vagytok megint, ugyanabban a rendelőben, ugyanazzal a kérdéssel.

És közben ott van a hátad mögött az a hang, ami sosem hallgat el: *mi lesz ebből?* Mandulaműtét? Hallásromlás? Allergia? Asztma?

Költői kérdés volt, tudom, hogy ismerős. Nem azért kérdeztem, hogy megvárjam a választ, hanem azért, hogy kimondjuk. Mert az első lépés mindig az, hogy nevet adunk annak, amiben benne vagyunk.

Ez a mókuserék.

Két dolog, amit most azonnal tegyél le

Az első: nem vagy egyedül.

Csak Magyarországon ez a probléma jelen pillanatban **hatszázezer családot érint**. Hatszázezret. Nem te vagy az egyetlen anyuka, aki éjjel kettőkor a telefonján keresi, hogy „mit lehet még adni neki”.

A második, és ez a fontosabb: nem te vagy a hibás.

Ezt most nem vigasztalásból mondom. Szakmai állításként mondom.

Az ember mindig a rendelkezésére álló információból hozza ki a maximumot. Te is ezt tetted. Kerested a megoldást, éjjel-nappal kerested, próbálkoztál, betartottad, amit tanácsoltak. Csak nem vagy szakember — vagy ha az vagy, akkor abból gazdálkodszt, amit neked tanítottak.

Attól, hogy ez nem lett eredményes, nem lettél rossz szülő. Rossz információid voltak.

ALAPELV — A kiindulópont

Nem a szülő hibázott, a rendszer hiányzott. Amíg a büntudat viszi a döntéseidet, addig kapkodni fogsz: még egy szirup, még egy vitamin, még egy orvos. A rendszerépítés csak ott kezdődik, ahol a büntudat véget ér.

Miért nem elég a jóindulat

Nézd meg, mi történik valójában abban a körben, amiben vagytok.

A gyerek elkap valamit. Kap rá kezelést — ami a tünetre hat. A tünet elmúlik. Ti fellelegeztetek, ő visszamegy a közösségbe. Két hét, néha csak egy, és jön a következő.

Csak közben, láthatatlanul, minden kör után egy kicsit hátrébb kerül. A bélflórája sérül. A nyálkahártyája vékonyodik. A védekező képessége nem épül, hanem újra és újra nulláról indul.

Ezért van az, hogy nem stagnál a helyzet, hanem évről évre rosszabb. Nem azért, mert nem csináltok semmit — hanem mert a kör maga viszi lefelé.

És itt szeretném nyíltan kimondani azt is, ami a legrosszabb esetben a végén van. Nem szeretném, ha bárki abban a hitben olvasná ezt a könyvet, hogy ez csak kellemetlenség kérdése. A visszatérő felső légúti fertőzések tartós következményei valóságosak: krónikus mandulaproblémák, középfülgyulladás és hallásromlás, arcüreggyulladás és a belőle kifejlődő fejfájás, allergia, asztma, ízületi és szívérintettség, élelmiszer-érzékenységek.

Ezek nem rémtörténetek. Ezek a mókuskerék végállomásai, ha senki nem állítja meg.

Amiért jó hírrel jöttem

Ha egy folyamatnak van logikája, akkor megfordítható.

És ennek van. Nem véletlenszerű, nem balszerencse, nem „ilyen gyereke van”. Van egy pontos oka annak, hogy a te gyereked elkapja azt, amit a szomszéd gyerek nem. Van egy pontos oka annak, hogy ősszel indul be minden. És van egy pontos oka annak, hogy a sokadik vitamin miért nem segített.

Ezeket az okokat fogjuk most egyenként végigvenni.

Nem csodaszert adok. Ha valaki csodaszert ígér, tedd le a könyvet — nincs ilyen. Amit adok, az egy rendszer: érthető, követhető, és a te gyerekedre szabható. Huszonöt év, közel tízezer eset és kétezer család tapasztalata van benne, meg a saját két gyerekem, akikkel én is végigjátszottam ezeket a köröket, mielőtt összeállt a kép.

Egy dolgot kérek hozzá. Ne azt várd, hogy holnaptól más gyerek ébred fel az ágyban. Hétről hétre fog változni — és pontosan meg fogom mutatni, miből látod majd, hogy jó úton vagytok.

ÁBRA — „A mókuserék”

Zárt kör négy állomással: fertőzés → tüneti kezelés → látszólagos gyógyulás → visszaesés. A körön belül lefelé mutató nyíl: „és minden körrel hátrébb”. Mellette a kitörési pont nyíla, üresen — a 4. fejezetben töltjük fel.

Az ábra készül

MIT TEGYÉL MOST

1. Írd fel egy papírra, hányszor volt beteg a gyereked az elmúlt tizenkét hónapban, és hányszor kapott antibiotikumot. Ne emlékezetből — nézd meg a naptáradban, az üzeneteidben. Ez lesz a kiindulópontod.
2. Írd le egy mondatban, mitől félsz a legjobban ebben az egészben. Ezt a mondatot a könyv végén újra elő fogod venni.
3. Ne változtass még semmit. Ne rendelj semmit. A következő két fejezet arról szól, mit kell másképp *gondolni* — a cselekvés csak utána jön.

Itt ér véget a részlet

A folytatásban jön a **8 tévhit, ami fogva tart** — és utána a teljes rendszer, évszokról évszakra.

A teljes kézirat jelenleg lektorálás alatt van, az illusztrációk készülnek.

A megjelenésről és a kurzus frissítéseiről a hírlevelemben és a zárt közösségben adok hírt.

raczlivia.hu

Néhány szó rólam

Huszonöt éve foglalkozom egészségépítéssel, és közel tízezer családdal dolgoztam együtt ez alatt az idő alatt. Amit ebben a füzetben átadok, ebből a huszonöt évből nőtt ki — nem elméletből, hanem abból, ami a gyakorlatban működött.

Két saját gyerekem van, akikkel én is végigjátszottam ezeket a köröket, mielőtt összeállt a kép.

A közösségemben ma több mint kétezer család dolgozik ezzel a rendszerrel. Az adagolási útmutató, amire ebben a füzetben hivatkozom, az ő visszajelzéseik alapján pontosodik folyamatosan — ezért élő dokumentum, és ezért nem írok bele fix számokat egy nyomtatott anyagba.

Nem az a célom, hogy higgy nekem. Az a célom, hogy **értssd**, amit csinálsz — mert csak akkor fogsz tudni jól dönteni, amikor engem nem érsz el.

Szeretettel, Livia

Fontos tudnivaló

Ez a füzet **egészségépítési útmutató, nem orvosi tanácsadás**. Nem helyettesíti a gyermekorvosi vizsgálatot, diagnózist vagy kezelést.

Ne hagyd el és ne változtasd meg az orvos által előírt kezelést ennek az anyagnak az alapján, és ne halaszd el az orvosi ellátást.

Vészjel esetén nem mérlegelünk — lásd az 5. fejezetet.

