

A kisiskolásokat a tanösvények szellemileg is megmozgathatják

# Kirándulni ősszel csudajói

Vége a tikkasztó nyári hőségnek, nem égeti már a nap a bőrtünket, s nem fullaszt a szivet terhelő forróság. A szimpompás, ágroppanós-levelű-susogós ősz talán a legideálisabb évszak a hosszú sétákra, kirándulásokra. Ráadásul most van még alkalomunk arra, hogy megfelelően felkészítsük a szervezeteinket az előttünk álló keményebb féli hónapokra. A friss leve-

gőn, mozgással töltött időre éppen ezért a család minden tagjának szüksege van. A közősen átélit kellemes órák pedig nemcsak fizikailag, de lelileg is feltöltődést jelentenek pároknak, szülőknek és gyermekeknek egyaránt.

A legkisebbekkel sem muszáj csupán a legközelebbi parkig tervezni a túrát. Rövidebb útvonalakkal még a három év körüliek is remekül

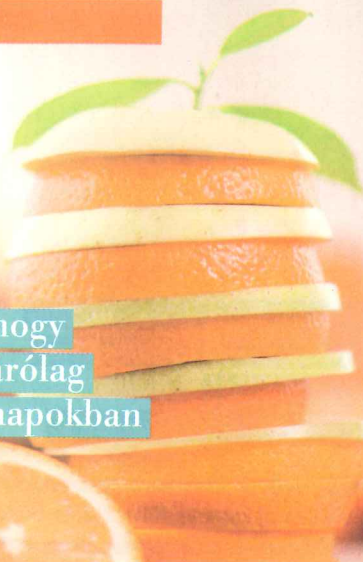
megbirkóznak. A nagyobb távok megételeének óvodás korban is sokkal inkább a kíváncsiság, mint a könnyű kifáradás lehet az akadály. Többnyire az utak mentén túl sok az izgalmas látnivalót nyújtó fű, fa, bokor, színes termés, formás kavics, az esetleg még sosem látott bogaraktól, rovarokról nem is szólva.

Négy-öt éves kor felett már valamilyen turistaatrakcióval is érdemes meglepni a gyerekeket. Így például kilitő, barlang, szurdokon való átkelés, csónakázás stb. A kisiskolásokat a hazánkban rendkívül sok helyütt jól kiépített tanösvényekkel szellemileg is megmozgathatjuk egy kicsit. Az szintén hasznos lehet, ha valamilyen történelmi vagy kulturális nevezetességet is megismerhet útközben.

Egy-egy kirándulásra érdekes lehet magunkkal vinni például labdát, frizbit is, amellyel közösen játszhat a család. Készüljünk fel otthon elemozsítával, innivalóval is, hogy ne okozhasson nyugtós perreket, ha valaki megehezik, megszomjazik. Legyen gondunk a megfelelő öltözetre is. Egyrészt ne keljen aggodnunk amiatti, ha valahol egy pocsolya kerül az utunkba, ne rongthassa el a napunkat, ha elered az eső, másrészt legyen mit levenni, ha kimelegednénk egy-egy kapaton. Ne feledjük el azt sem, hogy a kullancsok ellen továbbra is védekezni kell, s amikor hazaérünk, ellenőrizzük, hogy nem akaszzkodott-e mégis vérszívó a bőrünkbe. Ezek után azonban ne tartson vissza semmi sem. Használjuk ki jól az időt, amelyet a szabadban tölthetünk.

# Egész évben C-vitamin!

Sajnos még mindig sokan gondolják azt, hogy a C-vitamin pótlására a szervezetnek kizárólag télen van szüksége, ezért csak a hideg hónapokban ügyelnek magasabb dózisu bevitelére. Ez azonban egész évben szükséges.



**A**C-vitaminnak nemcsak az immunrendszer támogatásában, a megfázásos betegségek megelőzésében van szerepe. Valójában ez a vitamin birtokolja a legnagyobb mennyiségben szükséges vitamin „címét”, mert a szervezet napi igénye akkora, hogy semmilyen más vitaminé sem éri el.

Meglepő, de a C-vitamint a föld összes faja elő tudja állítani kettő kivétellel, s furcsa módon ez a kettő az ember és a tengerimalac. Míg tehát a C-vitamin a legtöbb élőlény számára nem minősül vitaminnak, az embernek – és a tengerimalacnak – rendkívül nagy szüksége van rá. Nyugodtan elmondhatjuk erről a vitaminnal, hogy a szervezet legfontosabb védelmezője, s még mindig nem teljes a sora azoknak a betegségeknek, melyek gyógyításában szerepet játszik. A legfrissebb kutatások szerint az intravénás C-vitamin-injekciók csökkenthetik a vérnyomást a központi idegrendszerre gyakorolt jótékony hatásuk miatt. Egy másik kutatás arra világít rá, hogy a magas C-vitamin-fogyasztás az idősebb férfiak esetében lassítja a csontritkulás mértékét. Képes küzdeni a rákos sejtek ellen is, antioxidáns hatásánál fogva óvja a szervezetet fenyegető rákkeltő anyagok káros hatásától. Tudományosan kimutatott, hogy jelentősen csökkenti a gyomor-, a gége- és a nyelőcsőrák kialakulásának veszélyét is. Mindemellett mérsékli a vér koleszterinszintjét, így jelentősen csökkenti a szívinfarktus és a szívkoszorúér-betegségek kockázatát. Az is bizonyított, hogy védelmet nyújt a szürkehályog ellen is.

## Mire is való?

Az egészséges szervezet számára az alábbi védelmező-gyógyító „szerepei” miatt rendkívül fontos:

♥ Mivel az anyagcsere-folyamatokban résztvevő enzimek alkotóeleme, hiányában ezek a folyamatok nem valósulnának meg. Ilyen például a kollagéntermelés, aminek bőrünk feszességét köszönhetjük. A szervezetnek szüksége van rá oxido-reduktív folyamatokban, hormonok szintézisében, az immunrendszer működésében, valamint a vas- és rézfelszívódás elősegítésében is.

♥ A C-vitamin felel a szép és feszes bőrért, valamint az inak és az ízületek épségéért is, sőt a különféle égési sérülések, sebek gyorsabb gyógyulásához is hozzájárul, s ilyen krónikus esetekben nagyobb mennyiségben is fogyasztható.

♥ Rendszeres bevitelére mindenkinek ügyelnie kell, de leginkább azoknak, akik dohányoznak, fogamzásgátlót szednek, fogyókúráznak vagy hajszolt, stresszes életet élnek. Idősebb korban, amikor csökken a szervezet energiaigénye, szintén nagyobb mennyiségre van szükség belőle.

♥ Sportolók számára is fontos a megfelelő mennyiségű C-vitamin, hiszen a test regenerációjához is elengedhetetlen.

## De miért olyan fontos NYÁRON IS a C-vitamin-bevitel?

Nyáron a test állandó izzadása révén az ásványi anyagok is folyamatosan távoznak belőlünk. A meleg jobban igénybe veszi a szervezetet, az izomrostok is gyorsabban használják fel az energiát, ezért intenzívebb regenerációra van szükség. Ehhez elengedhetetlenek az enzimek, amelyek nem léteznek vitaminok, s elsősorban a C-vitamin nélkül. Szerencsére a természet nyáron tálcán kínálja a C-vitaminban gazdag zöldségeket és gyümölcsöket: a citrusféléken kívül bőven tartalmazza a cseresznye, az egres, a káposzta, a spenót, a sóska, a zöldpaprika és a bogyós gyümölcsök, de ott találjuk az acerolában – ami nem más, mint barbadoszi cseresznye –, valamint a közkedvelt chilipaprikában is. Ám minden gondosságunk ellenére adódhat még nyáron is olyan helyzet, hogy kevés természetes C-vitamin-forrás körülöttünk, ezért mindig jó, ha van kéznél megfelelő mennyiség tablettá formájában is.

Járányi Gitta

## Mennyi C-vitaminra van naponta szüksége szervezetünknek?

A vízben igen jól oldódó, ám oxidáción, fény, hő vagy fémionok hatására könnyen bomló C-vitamint gyakorlatilag nem lehet túladagolni. A szervezetnek naponta testsúly-kilogrammonként 30 mg-ra van szüksége, tehát egy 70 kg-os embernek 2100 mg-ra, minden évszakban. Ám a mértéktelen fogyasztásának is lehetnek veszélyei. A C-vitamin a szervezetben kémiai anyagokká (oxaláttá) bomlik le, s a vesekövek háromnegyede kalcium-oxaláttól áll, ezért mégis gátat kell szabni a túlzott (napi 4 g-ot meghaladó) C-vitamin-fogyasztásnak.

# GYERMEKÜNK SE HÍZZON TOVÁBB!



Az elmúlt húsz év alatt 50 százalékkal nőtt az elhízott gyerekek száma világszerte. Vannak gyerekek, akik nem tudják mikor elég az elég. A mai modern világunkban, ahol gyakorlatilag korlátlan hozzáférésünk van a cukros és zsíros ételféleségekhez, járványos méreteket öltő gyermekkori elhízás a következmény.

A WHO felmérése szerint a gyerekek ötöde már 8-9 éves korban is elhízott (21%), és majdnem fele valamilyen szintű súlyfelesleggel küzd (48%), a lányoknál ez az arány 42 százalék. A túlsúly nem csak esztétikai problémát jelenthet

gyermekünk számára, nagyban befolyásolja az egészségi állapotát és fejlődését is.

## Gyermekkori kövérség - egészségtelebber felnőttkor

Sajnos a túlsúlyos gyermekek nagy eséllyel válnak túlsúlyos felnőttekké, ezért náluk megnövekedett kockázattal kell számolni a cukorbetegség, a rák, a szív- és érrendszeri megbetegedések kialakulásánál. A túlsúly magas vérnyomás kialakulásához vezet, emelkedik a vércukorszint, ami a cukorbetegség előfutára is lehet. A láb, térd és a csípő ízületek is nehezen alkalmazkodnak a hirtelen megnövekedett testsúlyhoz. Könnyebben kopnak, hamarabb elhasználódnak. A légzési funkció is csökkenhet, amely éjszakai légzési zűnevek kialakulásához és súlyos alvászavarokhoz is vezethet. Számos különböző tényező okozhatja a gyermekkori elhízást. Hízásra való hajlam alakulhat ki a gyermeknél, ha magzatként nem jut elegendő tápanyaghoz az anyaméhben, ha szegényebb családból származik, ha szülei dohányoznak, ha bizonyos gyógyszereket, például szteroidokat szed. A kövérség hajlam is lehet, így például ismert, hogy a testsúlyunkért legalább 70 százalékkal felelős a genetikai állományunk, vagyis amit a szüleinktől örökölünk. Ebben természetesen szüleink táplálkozási szokásai is szerepet játszanak.

## Hibás éhségérzékelés

A természetes elhízás elsődleges oka azonban a szükségese több kalória bevitel. Egyes tanulmányok szerint a gyermekek 3 éves korukig hallgatnak belső éhségérző berendezésükre. Sajnos túl sok gyermek nő fel úgy, hogy sosem hall a helyes táplálkozásról, vagy éppen macacsul

szembe száll vele. Az elhízás egyre növekvő problémájáért felelős tényezők közül a tévénézési szokások tűnnek a legsúlyosabbnak. Az étel elrejtése vagy hozzáférésekor korlátozása csak még kívánatosabbá teszi azt. A gyerekeknek meg kell tanulniuk, hogy süteményeket, chipset, édességet és cukros italokat csak alkalmanként tanácsos fogyasztani. Ritkán, és csak kivételes alkalmakkor. Semmiképp sem otthon! Sok gyerek fél az új ételektől. Minél többet hajtogatjuk, hogy valami jó nekik vagy meg kell enni, mert nagyon egészséges, annál kevésbé mutatnak hajlandóságot legyűrésére. A gyerekek szívesen fogadják az új ételeket, ha látják, hogy körülöttük mindenki élvezettel lakmározza őket. Vezessük be lassan, fokozatosan, játékosan az új, egészséges ételeket.

## Gyermekek egészséges étrendje

A gyerekeknek a szénhidrátban gazdag táplálék a fő energiaforrásuk. Válasszunk finomítatlan termékeket, lehetőleg biotermékekből készült, teljes kiőrlésű tésztát, teljes kiőrlésű kenyeret, a reggeli gabonakészítmények közül a teljes kiőrlésű búzából készült változatokat, zabkészetet és csökkentett cukortartalmú müzlit!

**Fehérjédús élelmiszerek:** A sovány húсок (lehetőleg szabdattartásból, hormonmentest szerezzünk be), hal, tojás, bab és hüvelyesek a fejlődéshez és a növekedéshez elengedhetetlenek.

**Zöldségek, tejek, magok:** A csontok fejlődéséhez szükséges kalciumot sovány zsírtartalmú tejtermékekkel juttathatjuk be a szervezetbe! Aki érzékenységgel reagál a tejtermékekre, azoknak a gyerekeknek adjunk szeszámogot, mandulakrémet, kölest, amarantot, quinoa-t vagy ezekből készült olajokat, pástétomokat, növényi tejeiket. A bio gazdaságokból származó zöldségek és gyümölcsök és az ezekből készült ivólevelek biztosítják az elengedhetetlen vitaminokat és rostokat. Fontos a megfelelő mennyiségű folyadék, főleg víz, esetleg gyógyteák napi bevitel is!

Ha már baj van, a gyermek tartósan súlyfelesleggel küzd, a személyre szabott, megfelelő diétás étrend kialakításában kérje dietetikus vagy életmód tanácsadó természetgyógyász segítségét. A túlsúly miatti gyakori pszichoszomatikus tünetekkel is ajánlatos szakemberhez fordulni.

Papp Izabella természetgyógyász