

Tanácsok a téli időszak átvészeléséhez

Kedves Szülők!

Megérkezett az ősz és nyomában jön a téli időjárás is, ami mint tudjuk sok meghűléses, köhögéses, vírusos fertőzést hoz gyerekeink életébe. Szeretnénk néhány természetes megoldás ötletet adni a gyógyuláshoz, hogy az antibiotikumokra, minél ritkábban kerüljön sor!

Nagyon fontos, hogy az öltöztetésüknél mindig az adott nap hőmérsékletét figyeljük! Legyen bent a polcukon alternatíva ruhából, ha napközben jobban felmelegszik a levegő, mint reggel, akkor ne izzadjanak be az overálba, mert a túlöltöztetés legalább olyan káros, mint az, ha nincs meleg ruhája a gyerekeknek!

Ha a gyerek mégis megbetegszik, célszerű néhány napra az elején ágyban tartani és kikezelni, mint addig várni, mikor már lázas és csak gyógyszerekkel lehet segíteni!

Így készítsük a gyógyteát

Gyerekek részére maximum egy teáskanál szárított növénytt forrázunk le 2,5 dl vízzel (kivéve a magas C-vitamin-tartalmú gyógynövényeket), 10 percig hagyjuk állni, szűrjük, és utána adjuk a gyerekeknek vagy „palackozzuk” lehetőleg üveg kulacsba. Ízesítésre két éves kor felett használhatunk pici mézet, a citromot viszont kerüljük.

Ezeket a gyógyteákat bátran adhatjuk gyerekeknek:

Csipkebogyó

Csipkebogyóval nyugodtan kezdhetjük a gyógyteákra való rászoktatást. Már 1 éves kortól használható, szükség esetén akár naponta is lehet adni C-vitamin-tartalma miatt. Ez viszont egy hőérzékeny vitamin, ezért a csipkebogyót sosem forrázzuk! A feldarabolt csipkebogyóhúst öntsük le meleg vízzel és hagyjuk állni legalább egy órán át. Ha van időnk, az ázott gyümölcs egy részét áttörhetjük a szitán, ettől szép, narancssárga színe lesz a lének, állagra pedig olyan, mint egy rostos üdítő. Kellemesen savanykás ízű, két éves kor felett pici mézzel édesíthetjük.

Mezei kakukkfű

Immunerősítésre 2 éves kortól napi egy csésze mezei kakukkfű teát javaslunk belsőleg. Azonban a kakukkfű nagyon jól működik akkor is, ha a gyermek fürdővizébe keverjük. Nagy kád esetén 3 liter mezei kakukkfű teát kell önteni a fürdővízhez, és a gyermek 20 percet tartózkodjon a vízben. Ha a kakukkfű tipikus

kámforos illata-íze túl sok a csemeténknek, akkor tompíthatjuk 2:1 arányú keverésben bodzavirággal, esetleg hársfateával. (A keverék esetén is egy teáskanál a drog adagja!) Megfázásra, köhögésre napi egy csésze kakukkfűteát nyugodtan adhatunk a gyerekeknek.

Hársfa

A hársfavirág teája megfázásra, influenzára az egyik leggyakrabban használt gyógynövény, 2 éves kortól szintén adható. Izzasztó hatásánál fogva lerövidíti a gyógyulási időt, csakúgy, mint a bodza virága. Lázat és köhögést csillapít. Ez az a tea, amit náthás időben kifejezetten ajánlott mézzel adni a gyerekeknek.

Kamilla

Talán az egyik legismertebb (és legmegosztóbb) gyógytea. A legtöbb háztartásban megtalálható, nem véletlen, hiszen sokan csak ezt az egy gyógynövényt ismerik, **másrészt igazi jolly joker: kiválóan alkalmazható enyhe gyulladásokra** (pl.: torokgyulladás), de akár az ekcéma és dermatitis kezelésére is bevethetjük külsőleg. De ha a gyerek elutasítja, ne erőltessük, készítsünk inkább keveréket 1:1 arányban kamilla és bodzavirág vagy hársfa szárított drogjából. Ha így se jön be, akkor hagyjuk a kamillát. Kidobni nem kell, inhalálásra, fürdővízbe még beválhat!

Citromfű

A citromfűtea kellemes, enyhén citrusos, ezzel is kezdhetjük a kisiskolás gyerekek „beavatását”. Pici mézzel nyugodtan ízesíthetjük. Sőt! Akár a citromfűvet is használhatjuk teaízesítőként. A gyógyteákat ugyanis nem ajánlott citrommal savanyítani, de ha hiányoljuk a citrom aromáját, akkor ezt a citrusos ízt a citromfűvel becsempészhetjük a teánkba. A citromfű az egyik leggyengédebb idegnyugtató, ezért segíthet az iskolakezdés okozta szorongást és alvásproblémákat kisimítani – a szülőknek is, de az ő drog adagjuk legyen a duplája!

Melyik gyógynövény hány éves kortól adható?

Régi tévhit, hogy gyerekeknek nem szabad gyógynövényteát adni. Szabad, sőt kell is, hogy minél előbb szokják meg a gyógytea ízét. Ugyanakkor való igaz, hogy 12 éves kor alatt bizonyos gyógyteák nem adhatók. Ennek csupán az az oka, hogy gyerekekre vonatkozó hatásvizsgálatokat nem végeztek, így ebben a témában kevés a tudományos ajánlás.

Általános szabály:

· kerüljük az erős hatású gyógynövényeket, például borsmenta, csalán, szenna, orbáncfű,

- a **kamillára** sokan allergiások, ezért 2 éves kor felett óvatosan kóstoltassuk
- kerüljük az erős illóolajtartalmú gyógynövényeket vagy készítményeket, (ilyen a levendula is), külsőleg is csak hígítva alkalmazzuk
- élénkítő, koffein- és teintartalmú teákat (feketetea, zöldtea) ne adjunk kisgyerekeknek.

Hatékony illóolaj köhögésre gyerekeknek

Ha megfázott és köhög a gyerek és természetes módszerekkel szeretnénk segíteni nekik, az illóolajok segítenek a diffúzorokkal. **Eukaliptusz, citrom, orvosi levendula, teafaolaj, mandarin, édesnarancs** olajokból 2-3 csepp a diffúzorba és máris könnyebben veszik a levegőt a kicsik.

Van egy nagyon jó spray, ha a gyerek orra el van dugulva és ettől nem tud aludni, ebből 1-2 fújás a párnájára vagy a pizsamára és máris könnyebb lesz: **Just Eucasol Spray** 75ml Interneten webáruházban kapható, isteni.

A hideg idő beálltával erősíteni célszerű az immunrendszerüket!

Az **ECHINÁCIA** az egyik legjobb immunerősítő növény, mivel a teáját az íze miatt nem fogják szeretni a gyerekek, így célszerű az alkoholmentes kivonatát megvenni és a téli hónapokban folyamatosan pár cseppet naponta adagolni.

LÁNDZSÁS UTIFŰ SZIRUP ha már köhög, jól oldja a nyákot.

Ha sokáig tart a köhögés, akkor **kakukkfű krémmel**(Kakukkfű-mirtusz balzsam gyerekeknek (köhögésbalzsam) - 30 ml - Stadelmann termék) fürdés után, éjszakára a mellkasát és hátát ajánlott bekenni a gyerekeknek, tisztítja a tüdőt, bőrön keresztül hatásosan felszívódik.

TÉLI NYÁKOLDÓ GYÓGYNÖVÉNY KEVERÉKE

- kakukkfű 50g
- bodzavirág 30g
- csalán 20g
- citromfű 30g
- koriandermag őrölt 20g
- ánizsmag őrölt 20g
- zsálya 20g
- szegfűszeg 10g

Egy nagy tálban összekeverjük a szárítottanyagokat, őrleményeket és forrázatként isszuk.

Felnőtteknek:

2-3 evőkanál keveréket leöntünk 4 dl felforralt vízzel este, éjszaka állni hagyjuk, másnap reggel leszűrjük, üvegből készült üvegbe töltjük és visszük magunkkal. Délelőtt kortyolgatva megisszuk.

Gyerekeknek 3-6 éves korig naponta max.1 dl-t adhatunk. Édesíthetjük mézzel. Ha van lehetőség melegítsük fel ivás előtt, de NE tegyük mikróba!

A SÜTŐTÖK

Azt tapasztaljuk, hogy nagyon sok gyerek nem eszi meg simán a süttötököt, céklát, édesburgonyát, cukkinit, banánt, ezért a cikk végén ajánlunk néhány receptet, aminek, ezek a zöldségek az alapjai süteményként, és kicsik észre sem veszik, hogy örömmel eszik meg ezeket az egészséges növényeket.

Egészséges, rostban gazdag sütemény receptek!!

Avokádós minimuffin cukor nélkül

Nos, ezzel a desszerttel a karcsúsodni vágyóknak kedvezünk..... 😊

Hozzávalók:

- 10 dkg 70%-os étcsoki
- 1 dl kókusztej
- 10 dkg nyírfacukor
- 3 tojás
- 15 dkg mandulaliszt
- kb. 25 dkg avokádóhús (2 közepes) – érett legyen!
- 1 kk szódabikarbóna

A tetejére:

- 5 dkg étcsoki
- 0,5 dl kókusztej



1. A kókusztejet felforrósítjuk, levesszük a tűzről, beledobjuk a csokit, és addig kevergetjük, amíg teljesen el nem olvad.
2. Ekkor hozzáadjuk a nyírfacukrot, a tojásokat és az avokádóhúst, a mandulalisztet és a szódabikarbónát, majd az egészet botmixerrel pürésítjük.
3. A sütőt előmelegítjük 180 fokra, egyúttal elővesszük a minimuffin-tepsit. A mélyedésekbe helyezük a kis papírformákat, majd mindegyikbe öntünk a masszából. 180 fokon 25-30 perc alatt megsütjük a muffinokat.

A legtutibb sütőtökös süti: csokis!

Egyetlen előkészületet igényel: legyen készen 20-30 dkg sült sütőtökünk, ebben az esetben az összeállítás 5 perc, a sütés 25-30, aztán már csak várni kell, hogy fogyasztható hőmérsékletűre hűljön.

Mivel tudom, mennyire bosszantó, ha egy részműveletért másik oldalra kell kattintani, ezért annak, aki nem tudja, leírom ismét, hogyan kell megsütni a sütőtököt.

Először is, elvágjuk keresztben (a gömbölyű, amolyan fej-részét levágjuk a hosszúkás "nyélről"), ha nagy a tök, akkor akár három részre is oszthatjuk, utána pedig mindegyik részt vágjuk el hosszában. A gömbölyű részből kaparjuk ki a magokat egy kanál segítségével. Ültessük a tökdarabokat egy tepsire, héjukkal lefelé, és 190 fokos sütőben (alsó-felső sütés) süssük meg 50 perc alatt. Ha kihűlt, pürésítsük – amennyiben ezt igényli a recept.



A süti hozzávalói tehát:

- 15 dkg vaj
- 18 dkg étcsoki
- 3 tojás
- 15 dkg cukor
- 12 dkg liszt
- 25 dkg sütőtökpüré

A tetejére csokicseppek, vagy szeletelt mandula, de ezek nélkül is jó.

A sütőt melegítsük elő 180 fokra.

A vajat egy tálban összeolvasztjuk a csokival – ezt a műveletet lehet gőz fölött végezni, de lehet mikróban is. Utóbbinál egy perc után vegyük ki a tálat, keverjük át, és aztán félpercenként tegyük meg ugyanezt, amíg egynemű nem lesz a csokis vaj. Hozzáadjuk a cukrot is, alaposan elkeverjük.

Egyesével beledolgozzuk a tojásokat (azaz: egy tojás bele, elkever, másik tojás, elkever, harmadik, dettó), aztán a lisztet, végül a sütőtökpürét.

Én egy 26 cm átmérőjű csipkés szélű üveg piteformában sütöm mindig, kivajazom, kilisztezem, beleöntöm a masszát, meg szoktam szórní csokicseppekkel, aztán 25 percig sütöm. Utána elzárom a sütőt, és még addig hagyom benn a tésztát, amíg a közepe is meg nem szilárdul (még 5 perc kb.). Kiveszem a sütőből, hűlni hagyom.

Céklás-kakaós villámsüti recept



Hozzávalók:

20 dkg liszt
10-15 dkg cukor
1 cs vaníliás cukor
1 púpos teáskanál szóda**b**ikarbóna
1 dl olaj
1 SZABADTARTÁSOS TOJÁS
2,5 dl tejföl
2,5 dkg kakaópor
1 közepes cékla nyersen meggy, dió (elhagyható)

Elkészítése:

A céklát nyersen, apró lyukú reszelőn lereszeljük. Hozzáadjuk a tojást, a cukrot és alaposan eldolgozzuk. Jöhet az olaj, a szóda**b**ikarbónás liszt, a kakaópor, végül a tejföl.

Már így önmagában is elegendő szerintem. De nálam volt bontva meggy befőtt, így abból is dobáltam bele. Mivel a robotgéppel dolgoztam össze az egészet, így a meggy apróra darabolódott, de tehetitek bele egyben is bátran.

Sütőpapírral beült tepsibe öntjük a tésztát és 180 fokos sütőbe tolva 30 perc alatt süssük készre. Nekem pont 30 perc kellett, de túpróbával ellenőrizhetjük.

Édes cukkini kenyér

Hozzávalók egy 20-22 cm-es kenyérsütő formához:

155 g cukkini
só
190 g finomliszt
150 g barna cukor
2 tk fahéj
1 ½ tk szóda**b**ikarbóna
1 ½ tk sütőpor
2 db tojás

70 ml olvasztott kókuszolaj
50 g sovány túró
1 db vaníliarúd kikapart magja
50 g dió

Az édes cukkinikenyérhez első lépésként lereszeljük a cukkinit, megszórjuk egy csipet sóval, elkeverjük és félrerakjuk 5 percre, hogy kiengedje a levét. Egy nagy keverőtálba szórjuk a lisztet, a barna cukrot, a fahéjat, a szóda bikarbónát és a sütőport. A cukkinit egy textílpelenkába borítjuk és kinyomkodjuk a levét, majd ezt is hozzáadjuk a száraz alapanyagokhoz. Ezután mehetnek hozzá a tojások, a kókuszolaj, a túró és a vaníliamagok. Végül hozzákeverjük az aprított diót és a csokicseppeket is. Alaposan elkeverjük, majd a masszát a sütőpapírral kibélelt formába kanalazzuk. Elegyengetjük, és 180 fokra előmelegített sütőbe dobjuk 45 percre. Mikor megsült, hagyjuk minimum 30-40 percet hűlni, és már lehet is szeletelni. Ez a reggeli többnapig is ki fog tartani, és akár étkezések közötti uzsinak is beiktatható.



Sütési idő: 45 perc

Cukkinis banánkenyér cukormentesen



Finom, diétás, cukormentes cukkinis banánkenyér zabpehellyel, amit a cukkini tesz igazán szaftossá. Nem tartalmaz zsiradékot, így igazán fitt recept, laktózmentes és gluténmentes is.

Hozzávalók:

- 16 dkg aprószemű zabpehely (ha gluténmentesre akarsz, akkor gluténmentes változatot vásárolj)
- 3 db nagyobb érett banán
- 20 dkg cukkini
- 2 db tojás
- 1 teáskanál szódabikarbóna
- 1 teáskanál citromlé
- 2 teáskanál vaníliakivonat (elhagyható)
- 1/2 teáskanál só
- 2 teáskanál őrölt fahéj (elhagyható)
- 1 Melegítsd elő a sütőt 180 fokra.
2. Bélelj ki sütőpapírral egy 25×10 centiméteres sütőformát.
3. Reszeld le a cukkinit.
4. Tedd a zabpehelyet egy aprítógépbe, és aprítsd kb. 20-30 másodpercig. A lényeg, hogy ne maradjanak túl nagy darabok benne. Keverd hozzá a száraz hozzávalókat, szódabikarbónát, sót, fahéjat, és pörgesd át még egyszer, hogy átkeveredjenek.
5. Tedd a banánokat egy tálba, és egy villával törd össze.
6. Keverd hozzá a tojásokat, vanília kivonatot, citromlét, és a reszelt cukkinit a levéllel együtt.
7. Öntsd a zabpehelyes keveréket a banános masszához, és egy spatulával keverd át.
8. Öntsd a cukkinis banánkenyér masszáját a sütőformába, és egyengesd el.
9. Tedd a 180 fokra előmelegített sütőbe, és süsd 40 percig.
10. Ekkor takard le alufóliával, és süsd még 10-15 percig a cukormentes banánkenyeret.
11. Ellenőrizd tűpróbával, hogy megsült-e. Ha kész, vedd ki a sütőből, és hagyd kihűlni legalább fél óráig.
12. A sütőpapír segítségével vedd ki a sütőformából, szeleteld fel és már fogyaszthatod is!

Édesburgonyás puszedli

- 1 db [édesburgonya](#) (hámozva, megfőzve 1 bögre)
- 1 bögre [teljes kiőrlésű liszt](#)
- 1 bögre [zabpehely](#)
- 1 csomag [sütőpor](#)
- 3 bögre [xilit](#) (vagy cukor)
- 4 ek [kókuszszír](#) (kb. 1/4 bögre)
- 1 db [tojás](#)
- 1 teáskanál [mézeskalács fűszerkeverék](#)
- 1 csipet [só](#)

Elkészítés:

A főtt édesburgonyát villával pürésítjük.

A tojást a (nyírfa)cukorral és a kókuszszírral habosra keverjük, majd hozzáadjuk az édesburgonya-pürét.

A száraz hozzávalókat egy tálban összekeverjük, és folyamatos keverés mellett az édesburgonyás masszához adjuk.

Fagylaltos kanállal halmokat rakunk egy tepsire, a tenyerünkkel kissé lelapítjuk őket, és 180 fokra előmelegített sütőben 18-20 perc alatt megsütjük

Sütés hőfoka: 180 °C Sütés módja: alul-felül sütés Sütés ideje: 20 perc