

## Irány a természet vagy egy jó játszótér!

Tudjuk, hogy nem könnyű elmozdítani a gyerekeket a számítógép és a tévé elől, de az őszi remek lehetőséget kínál arra, hogy minőségi időt töltsünk együtt a családdal. Szerencsére számos program közül választhatok országszerte, amelyekkel felejthetetlen élményekkel gazdagodhattok. Íme néhány nagyszerű ötlet, amelyek közül közösen válogathattok, vagy akár mindet kipróbálhatjátok!

Törpikék a Fűvészkertben

<https://gardenoflights.com/hu/budapest>

Látogassatok el a Szentendrei Skanzenbe a Múzeumok Őszi Fesztiválja idején:

[https://skanzen.hu/hu/programok/rendezvenyek/marton-napi-libalakoma\\_2024](https://skanzen.hu/hu/programok/rendezvenyek/marton-napi-libalakoma_2024)

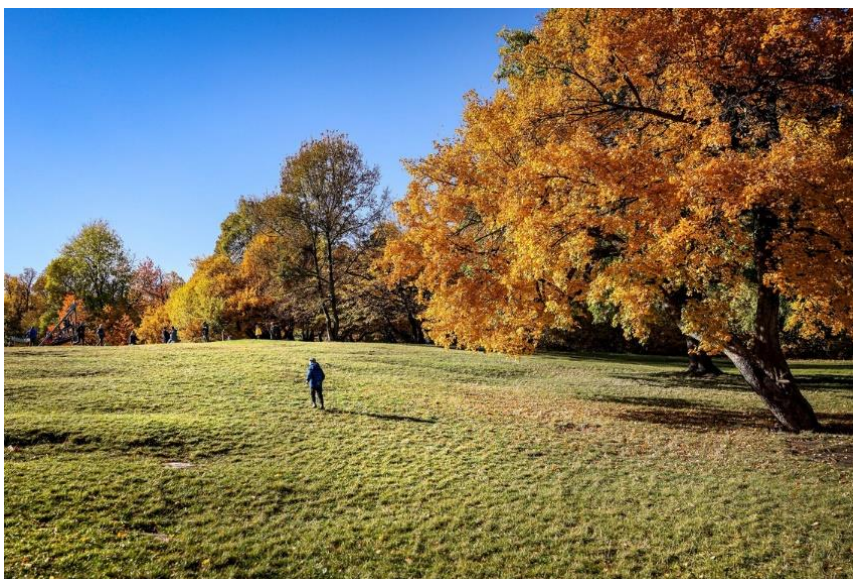
<https://skanzen.hu/hu/programok/rendezvenyek/Szent%20M%C3%A1rton%20%C3%A9ajborfesztiv%C3%A1l%20%C3%A9s%20Libator>

Tömegközlekedéssel is elérhető kirándulás a Dunakeszi Auchan mellett

Ha még nem jártatok a Dunakszin található Teknős\_tanösvényen, érdemes megnézni, ebéd előtti vagy utáni kisebb sétának megfelelő.

<https://www.termeszetjaro.hu/hu/poi/tanoesveny/teknos-tanoesveny-dunakeszi-/803570191/>

Érdemes kihasználni még a szép őszi napsütéses napokat és sétálni egy nagyot a természetben. Készítsetek össze piknikkosarat, vigyetek magatokkal termoszban teát és indulhat is a kaland! A Normafa minden évszakban közkedvelt kirándulóhely, de sétálhattok egyet a Merzse-mocsár, a Farkas-erdő, vagy a Naplász-tó környékén is. A Mogyoró-hegy is remek célpont lehet, ahol kisállatkert és játszótér is várja az látogatókat. A séta során gyűjtsetek sok őszi termést és színes levelet, amiből otthon közösen készíthettek kreatív őszi lakásdíszeket.



## JÁTSZÓTEREK



Kufli játszótér az V. kerületben

Az ősz legjobban látogatott játszótere minden bizonnyal a belvárosi kufli játszótér volt, <https://metropol.hu/aktualis/2023/09/tobb-mint-kufli-klimatudatos-gyerekparadicsom-budapest-belvaros>

de találtunk szuper helyeket a XIII. kerületben is a Szováta parkban

<https://minimatine.hu/szovata-park-jatszoter-xiii-kerulet/>

és a Gyöngyösi sétányon

<https://kozszolgaltato.bp13.hu/hirek/atadtuk-az-oko-jatszoteret-a-gyongyosi-setanyon/>

[A VARÁZSLÓMESTER SZIGETE – Trükkös trópusi küldetés](#) a Mezőgazdasági Múzeumban

<https://www.mezogazdasagimuzeum.hu/kiallitasok/a-varazslomester-szigete-trukkos-tropusi-kuldetes>

Kiállítás és kalandjáték egyben. Ha szeretne a gyermekkel egy élményszerző, sok ismeretet átadó interaktív kiránduláson részt venni, itt az idő! Látogassanak el a Mezőgazdasági Múzeum időszaki kiállítására.

2024. szeptember 21. – december 1.



## Figyeljünk az egészségre is!

Íme néhány gyógynövény melyek sokat tudnak segíteni:

A változékony időjárás és a közösségben könnyebben terjedő kórokozók miatt érdemes a kicsik immunrendszerét felvértezni, ha lehet, természetes módon. De mit adjon egy ovisnak, és mit egy iskolásnak? Most Lopes-Szabó Zsuzsa fitoterapeuta, a bükki füvesember lánya ad tanácsot, aki maga is háromszoros nagymama.

A bükki füvesember patikájából - ezeket a gyógyteákat ihatják a gyerekek

Vajon miként szerettesd meg a gyógyteázást a gyerekekkel? Szakértőnk szerint mindig finom ízű, úgynevezett élvezeti teával indíts. Virágos-illatos vagy gyümölcsös-piros bogyós, de mindenképpen gyengéd aromájú teakeveréket válassz. Próbálgasd, melyik íz jön be a gyerekeknek, és mi az az illat, íz, amit zsigerből elutasít. Egy másik tipp, hogy lehetőleg ne lásson a kicsi „vízben úszkáló zöld izéket” a csészéjében, mert a látvány ijesztő lehet számára, és kóistolás nélkül otthagyja az italt. A szűréshez használj textilzsákot vagy papírfiltert. A harmadik tipp talán a legfontosabb: a gyerek azt a mintát követi, amit a szüleinél lát, tehát ha te, vagy ti nem isztok gyógyteát, nagyon valószínű, hogy ő sem fog.

## Melyik hány éves kortól adható?

Régi tévhit, hogy gyerekeknek nem szabad gyógynövényteát inni. Szabad, sőt kell is, hogy minél előbb megszokják az ízt! Ugyanakkor való igaz, hogy 12 éves kor alatt bizonyos fajták nem adhatók. Ennek csupán az az oka, hogy gyerekekre vonatkozó hatásvizsgálatokat nem végeztek, ezért ebben a témában kevés a tudományos ajánlás.

Általános szabály:

Kerülni kell az erős hatású gyógynövényeket, például a borsmentát, a csalánt, a szennát, az orbáncfűvet.

A kamillára sokan allergiások, ezért 2 éves kor felett óvatosan kóstoltasd.

Ne használj erős illóolaj-tartalmú gyógynövényeket vagy készítményeket (ilyen a levendula is).

Élénkítő, koffein- és teintartalmú teákat (fekete tea, zöld tea) ne adj a kisgyerekeknek.

Így készítsd el:

Maximum 1 tk szárított gyógynövényt forrázz le 250 ml vízzel (kivéve a magas C-vitamin-tartalmú gyógynövényeket), 10 percig hagyd állni, majd szüred le, és igya meg a gyerek, vagy „palackozd” neki, lehetőleg üveggulacsba. Ízesítésre 2 éves kor felett használhatsz egy picit mézet, a citromot viszont kerüld.

## Amit a legjobban szeretnek

**Csipkebogyó:** Nyugodtan kezdheted ezzel a gyógyteákra való rászoktatást. Már 1 éves kortól használható, szükség esetén akár naponta is lehet adni C-vitamin-tartalma miatt. Mivel ez hőérzékeny vitamin, a csipkebogyót sose forrázd! A feldarabolt csipkebogyóhúst öntsd le meleg vízzel, és hagyd állni legalább 1 órán át. Ha van időd, az ázott gyümölcs egy részét áttörheted szitán, ettől szép, narancssárga színt kap a lé, az állaga pedig olyan lesz, mint a rostos üdítő. Kellemesen savanykás ízű, 2 éves kor felett egy picit mézzel édesítheted.

**Mezei kakukkfű:** 2 éves kortól napi 1 csésze ilyen tea kiváló immunerősítő. Nagyon jól működik akkor is, ha a gyermek fürdővizébe kevered: nagy kád esetén 3 l mezeikakukkfű-teát kell önteni bele, a fürdőzés pedig 20 percig tartson. Ha a kakukkfű tipikus kámforos illata-íze túl sok lenne, tompíthatod 2:1 arányban bodzavirág-, esetleg hársfateával. A keverék esetén is 1 tk az adag!

**Hársfa:** Megfázásra, influenzára ez az egyik leggyakrabban használt gyógynövény, 2 éves kortól adható. Izzasztó hatásánál fogva lerövidíti a gyógyulási időt, csakúgy, mint a bodza virága. Lázat és köhögést csillapít. Hidegebb időben kifejezetten ajánlott mézzel adni a gyerekeknek.

**Kamilla:** Talán az egyik legismertebb és legmegosztóbb gyógytea. A legtöbb háztartásban megtalálható, nem véletlenül, hiszen egyrészt sokan csak ezt az egy gyógynövényt ismerik, másrészt igazi jolly joker: kiváló az enyhe gyulladásokra (pl. torokgyulladás), de külsőleg akár az ekcéma kezelésére is bevethető. Ha a gyerek elutasítja, ne erőltesd, készíts inkább keveréket 1:1 arányban kamilla és bodzavirág vagy hársfa szárított növényből. Ha így sem jön be a lurkónak, akkor hagyd a kamillát. Kidobni nem kell, inhaláláshoz, fürdővízbe még beválhat.

## Mi történik gyermekünk szervezetével egy közösségben?

Immunrendszerét folyamatosan kórokozók támadják. Amikor bölcsődében, óvodában, iskolában vagy akár játszótéren érintkezik egy beteg társával, akkor az számít, hogy saját védekező rendszere hatékony-e annyira, hogy azonnal támadásba lendüljön a szervezetét támadó kórokozókkal szemben. Ráadásul ha esetleg egy korábbi betegség miatt éppen legyengült a szervezete, akkor nem fog tudni megfelelő módon működni a védekező rendszere.

Szülőként sajnos tudjuk milyen ez amikor gyermekünk az egyik betegségből a másikba esik, amikor a nagyobbik épphogy meggyógyul, de már megfertőzte a kicsit, amikor ezért a szülő kiesik a munkából és a főnöke egy idő után már nem túl megértő.. amikor annyira kimerülsz a betegápolásban és aggodásban, hogy végén Te is ágyynak esel – csak Te nem teheted.

Amikor vitamint választanak, tudniuk kell, hogy:

- nagyon sok a mesterséges/szintetikus vitaminkészítmény, amelyek többségében az összetevők nem szívódnak fel rendesen, vagyis nem tudni, hogy a bevitt vitaminból ténylegesen mennyi hasznosul;
- a szintetikus anyagok pedig folyamatosan a májat terhelik.

Természetes immunerősítők – immunerősítő vitaminok és immunerősítés gyógynövényekkel  
gyerekeknek 3 éves kortól

**A szülő is megbetegedhet, így Önöknek is ajánlunk egy Őszi teakeveréket természetes gyógynövényekből :**

### **Az őszi teakeverék receptje**

4 rész csalán  
3 rész menta (fodormenta vagy borsmenta)  
3 rész citromfű  
2 rész csipkebogyó  
1 rész kurkuma  
½ rész édesgyökér (elhagyható)

A recept a növények egymáshoz viszonyított arányát mutatja, így például a 4 rész lehet 4 evőkanálnyi, 4 teáskanálnyi vagy éppen 4 gramm is, attól függően, hogy mivel kényelmesebb kimérni.

A teakeverékhez a kimért növényeket tegyük egy befőttes üvegbe, tegyük rá a tetejét, és alaposan rázzuk össze, majd tároljuk sötét, hűvös helyen.

### **Az őszi tea elkészítése**

1 evőkanálnyi teakeveréket forrázzunk le 2 deciliternyi vízzel, hagyjuk állni 10 percig, majd szűrjük le. Hetente néhány alkalommal érdemes fogyasztani. Hígított formában 6 évnél idősebb gyermekeknek is adható heti egy-két alkalommal.