

## Egészséges szokások egy életre

**Tanítsd meg a kisgyermekednek a legfontosabb „jó szokásokat”, hogy higiéniai és egészséges életmódját egész életére megalapozhasd.**

Elképzelted, hogy a gyermekedet pillanatnyilag jobban érdekli a homok és víz elegyből képződött sártengerben való tapicskolás, mint kis keze tisztán tartása, de ha már egészen aprócska korában megtanítod neki az alapvető egészséges szokásokat, ezek minden valószínűséggel rutinná válnak majd a mindennapjaiban.

A legnagyobb ösztönző erő a példamutató: a legjobb, ha nem csak szavakkal tereled a helyes szokások felé, hanem jó példával jársz elől, legyen szó akár egészséges táplálkozásról, mozgásról vagy fogmosásról. A színes formák és játékos feladatok is segítenek.

### A helyes kézmosás

A kézmosás a legjobb módja annak, hogy megakadályozza a baktériumok terjedését – de, nem mindegy meddig és hogyan mossa a kezét a gyermek. Minden családban természetes, hogy WC-használat után, étkezés előtt és után, a kertben való játék és állatsimogatás után az első dolog a kézmosás. Ezt a gyermekek többsége elnagyolja.

Tölts meg a mosdót félig meleg (langyos) vízzel és tanítsd meg a kicsinek, hogyan dörzsölje a kezét szappannal legalább tíz másodpercig, hogyan öblítse le, és alaposan törölje meg. Vigyél a rutinba csipetnyi szórakozást egy új színű, illatú vagy formájú szappannal, a kedvenc állat- vagy mesefiguráját ábrázoló törülközővel, stb.

### A megfelelő higiénia

Az intim testrészek tisztán tartása és a helyes WC-papír használat (előlről hátra) elsősorban a lányoknál fontos, de a pelenkáról bugyira váltás után még jó néhány évig érdemes elől hagyni a törülköződőt. Ez a popsitörölnél is nagy segítség lehet. Tanítsd meg azt is, hogy a gyerkőc húzza le maga után a WC-t (bármennyire is természetesnek tűnik ez, sok családban díszleg a WC-kagylóban az eredmény egészen addig, amíg apa vagy anya el



nem tünteti).

### Ésszerű étkezés

Az egészséges táplálkozás nemcsak az elhízást akadályozza meg, hanem fitt és egészséges lesz tőle a gyermeked.

Bátorítsd (jó példával lehet a leghatékonyabban), hogy egyen minden nap zöldséget és gyümölcsöt, fogyasszon sok kalciumban gazdag tejterméket, fehérjét és a testsúlyának megfelelő mennyiségű (nem több!) szénhidrátot, hogy kellő energiája legyen.

A zöldség és a gyümölcs nem annyira „menő” a gyerekeknek, ezért szórakoztató, vidám formában célszerű belevinni a mindennapokba. Esetleg készíts arcot vagy „képeket” a paprikából, fát a brokkoliból, stb. Vond be a főzésbe vagy ha még kicsi, az előkészítésbe, a gyümölcs és zöldség megmosásába, hogy ő is részese legyen az elkészült ételnek.

Az étkezés is, mint annyi más dolog, komoly tanulási folyamat eredménye – nagyon korán, elsősorban a család és a szűkebb környezet – bölcsőde, óvoda, iskola – befolyása alatt alakul ki. Ezért nagyon fontos, hogy gyermekeinket már kicsi korban „okos” étkezésre szoktassuk.

- folytatjuk a következő lapszámokban -

Pedagogical Patterns

## Újabb hírek a tejről!

### Tej - inzulinszint - érrendszer

Mivel a modern ember táplálékának 20%-át is kiteszik az egészségesnek hitt tejtermékek, ez jelentősen hozzájárul a népességben az inzulinrezisztencia kialakulásához. A tej paradox hatására Mary Gannon figyelt fel először 1986-ban.

Sok évvel később Elin Östman és munkatársai 2001-ben 10 egészséges személyt vizsgáltak tej és tejtermék fogyasztása közben. Kiderült, hogy az alacsony glikémiás indexű tejtermékek akkora inzulinválaszt váltottak ki, mint a 90-98 glikémiás indexű kenyér. Carolyn Hoppe és munkatársai 8 éves gyerekekkel hét napon át 53 gramm fehérjét adtak hús vagy tej formájában. A hús nem növelte meg az inzulinszintet, míg a tej duplájára növelte. A hetedik napra a tejet fogyasztó gyerekekben relatív inzulinrezisztencia alakult ki, míg a húst fogyasztó gyerekekben inzulinrezisztencia nem volt megfigyelhető. Garrett Hoyt és munkatársai azt találták, hogy a tej más ételekkel fogyasztva aránytalanul megnöveli az inzulin-kiválasztást. Kenyérrel fogyasztva a tej 65%-os, spagettivel fogyasztva 300%-os indokolatlan inzulinnövekedést eredményez. A szerzők szerint a tej és tejtermékek nagy mennyiségben való fogyasztása miatt ez komoly népegészségügyi problémákat vet fel, mert a magas inzulinszint az alacsonyhoz képest 5-6-szoros szívbetegségkockázatot képvisel.

A jelenség tulajdonképpen logikus. A tejet a borjúra "terveztek", nem pedig emberi fogyasztásra. Az intenzív növekedési szakaszban lévő kisborjúnak a nagy inzulinválasz serkenti a növekedését, míg emberben inzulinrezisztenciát alakít ki. Időközben Carolyn Hoppe és munkacsoportja azt is kiderítették, hogy a tejben a tejsavó tartalmazza a nagy inzulinválaszt kiváltó fehérjét. Mivel a tejsavót a sajtyártásban nem használják, ezért a sajt ebből a szempontból veszélytelen, viszont az összes többi tejtermék, mint túró, joghurt, tejföl hozzájárul a hiperinzulinizmus kialakulásához.

### Tej - hormonok - rák

A tej eddig nem tárgyalt újabb veszélyforrása az Inzulinszerű Növekedési Hormon (IGF).

Xiang Gao és munkatársai 2005-ben a prosztaták és a tej kapcsolatát vizsgáló, addig publikált vizsgálatok összevont elemzését végezték el. Tíz vizsgálatból 8 megerősítette, hogy a tej fokozza a prosztaták kockázatát.

A prosztaták és az IGF kapcsolatát az utóbbi években kezdték vizsgálni, és prosztatárakos férfiak körében 10-20%-os emelkedést tapasztaltak. Li Li és munkatársai 2003-as vizsgálata szerint a magas IGF szinttel 2.8-szoros prosztaták kockázat jár.

Egy másik vizsgálatban a legalább ötvenéves, de még menstruáló nőktől vett vérben mért IGF magas szintje hétszeres mellrák kockázatot jelentett az alacsony IGF szintűekhez képest. Majdnem minden mellrák sejtjűpusra hat az IGF, sőt bizonyos mellrákok esetén a tumor maga is bocsát ki IGF-t. Az IGF egy másik mechanizmuson keresztül is fokozza a mellrák veszélyt. Ismert, hogy a magas ösztrogénszint fokozott mellrák kockázatot jelent, s az IGF és ösztrogén kölcsönösen erősítik egymás hatását a mellszövetben.

Ami nőknek a mell, az a férfiaknak a prosztata. Mindkét szerv hormonérzékeny, mindkettő fokozottan hajlamos a rákra, és mindkettőnél fontos szerepet játszik a D vitamin, mint védő és az IGF, mint kockázatközvetítő tényező. A prosztaták és a tejfogyasztás kockázata is intő jel a tejfogyasztás mellrák kockázata szempontjából.

Bodo Melnik 2009-es összefoglaló cikkében arra figyelmeztetett, hogy "a tehéntej fogyasztásnak egészségügyi kockázatai vannak, amelyek azonnal beavatkozást igényelnek." Mint a szerző írja, különösen aggályos a terhesség alatti és születés utáni tejfogyasztás, mert egy másik emlős állat evolúciósan kialakult növekedést serkentő rendszere avatkozik be a különösen érzékeny magzati és csecsemőkori fejlődésbe. A nőgyógyászoknak a terhes nőknek, az onkológusoknak pedig rákbetegeknek kéne azt tanácsolni, hogy ne igyanak tejet.

### Tej - multiplex szklerózis

A multiplex szklerózis (MS) lényege, hogy az immunrendszer megtámadja az agyi idegek myelinhévelyét, és ez hosszú távon mozgászavarokat, bénulást, vakságot és halált okoz. Az MS jellegzetesen olyan autoimmun betegség, amely a modern életformával jelent meg a civilizált világban. Sok teóriája közül evolúciós szempontból kettőt érdemes fontolóra venni. Az egyik a D vitamin szerepe. Az MS Délről Északra haladva egyre gyakoribb, a különbség tízszeres. A másik teória a tej. Az MS és a tejfogyasztás kapcsolatát már Norman Matheson felvetette 1974-ben. Később több vizsgálat megerősítette, hogy a tejfogyasztás és az MS eloszlása erős együtt járást mutat. Ráadásul a vizsgálatok cukorbetegség körében 3-20-szor gyakoribbnak találták az MS-t.

Részletek Szendi Gábor: *Paleolitikus táplálkozás c. könyve*  
"A tej: élet, erő egészség? Vagy mégsem?" című fejezetéből

## Ezüst tisztítása

Szinte minden háztartásban található ezüsből készült dísz, evőeszköz vagy ékszer. Egy idő után az ezüst azonban elszíneződik vagy köves lesz. Háztartási boltokban, ékszerészeknél lehet vásárolni speciális tisztító folyadékokat, pasztákat – de ezekre semmi szükség, mert az ezüst tisztítása nagyon egyszerűen és olcsón megoldható házilag is..

**Kellékek:** 2-3 ek szóda-karbóna, 1 tk só, alumínium fólia, üvegtál, forró víz

### Tisztítási folyamat

1. Egy megfelelő nagyságú üvegtálat kibélelünk alufóliával.
2. Az ezüst tárgyat a tálba helyezzük, rászórjuk a szóda-karbónát és a sót.
3. Forró vízzel leöntjük, annyival, hogy ellepje a tárgyat.
4. Amikor az ezüst kellően megtisztult, azaz szép világos és fényes lett, kivesszük az oldatból, leöblítjük, puha konyharuhával áttöröljük.



### Hogyan tisztul meg az ezüst?

Az ezüsten képződött fekete, barna folt nem oxidáció következménye, hanem ezüstszulfid, amely a levegőben található kén és az ezüst alkotott vegyülete. A szóda-karbónás oldat kiválasztja a szulfidot, amely az alumíniumhoz csatlakozik, mert kémiaiilag az alumíniumhoz jobban vonzódik, mint az ezüsthöz.

### Tippek

1. A tisztítás kb 5-10 perc, de a nagyon fekete tárgyakat akár félórán át is az oldatban hagyhatjuk. A tárgyakat ne dörzsöljük, hagyjuk magától megtisztulni.

2. Ez a tisztítási mód alkalmazható ezüst tálak, ékszerek, gyertyatartók, evőeszközök tisztítására.

3. Kisebb és kevésbé elszíneződött tárgyak esetében elég egy darab alufóliát az üvegtálba tenni – nagyobb tárgyak (pl étkezéses tálak, stb) esetében alumínium lábast is alkalmazhatunk. Azonban az alumíniumnak muszáj az ezüsthöz érni!

4. Ezüst tárgyakat soha ne tegyünk mosogatógépbe – ékszerekkel ne menjünk termálfürdőbe, de még zuhanyzást is érdemes levenni.

5. Ezüstöt tároljunk légmentesen zárt, száraz helyeken – ez megvédi a fényüket. Továbbá vigyázzunk arra, hogy más tárgyakal ne érintkezzen, felülete ne karcolódjon meg.

Az ezüst tisztítása házilag nem csupán olcsóbb, mint egy ipari, szintetikus vegyület alkalmazása – de környezetbarát is, és a szükséges tisztítási kellékek a legtöbb háztartásban megtalálhatók.

Forrás: Tuti tippek