

Erősítsd az immunrendszerét

Egy hét óvodában, két hét itthon – sok gyerek ilyen ritmusban ismerkedik a közösséggel. A szoktatás nemcsak lelkiileg nehéz, de azért is, mert a kicsik összeszednek minden nyavalyát, miközben egymás baktériumflórájával ismerkednek. Mit tehet a szülő?

Természetesen azzal nyugtatják a gyermekorvosok az anyákat, hogy ez a korszak is véget ér majd, miután megedződött a kicsi immunrendszere. A szervezet csak azután indíthat támadást a kórokozók ellen, miután felismerte azokat. A folyamathoz azonban idő kell: az ember szerzett immunitása nagyjából 16 éves korára fejlődik ki teljesen. Természetes dolog, hogy a kisgyerek először kilép az anyatej adta védettségből, sőt a szűk családi körből is, majd a közösségben lassacskán megszerzi azt az immunitást, amely segít neki megküzdeni a baktériumokkal, vírusokkal. Addig azonban a járványos időszak rendre torok- és fül-fájással, csörgő orral, köhögéssel köszönt be. Sokszor nemcsak az óvodás-, de még az iskoláskor eleje is a gyakori fertőzésekről szól.

Steril környezetben persze nem tarthatjuk a nebulót, és nincs is erre szükség. A szülői aggodalom azonban sokakat arra sarkall, hogy – a szövődményektől tartva – rögvést antibiotikum-kúrára fogják a kicsit. Hosszú távon az indokolatlan gyógyszeresedés csak kárt okozhat.

Bölcsebben dönt a szülő, ha már jó előre segít megerősíteni azt a védő-



pajzsot, ami a szervezetet védi a baktériumoktól, vírusoktól. A baj megelőzését szolgálják a csipkebogyó, homoktövis, fekete ribizli, áfonya-készítmények, egyéb immunerősítő készítmények, melyeket időnként kúraszerűen érdemes alkalmazni. Így a gyermekbetegségeket és a megfázásokat komolyabb szövődmény nélkül vészelheti át a gyermek. A zöldségekben, gyümölcsökben található létfontosságú vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek és sok mozgás a szabad levegőn – mindezek „mellékhatások” nélkül használhatók. Nem szabad elfeledkezni a sok folyadékra sem, a sokat szaladgáló cseméték ugyanis néha elfelejtenek inni.

A kisgyerekeket azért is érdemes sokat szabadba vinni, mert a napfény jóvoltából képződő D-vitamin számos betegség megelőzéséhez áldásos hatású, mi több, a kutatások szerint e vitamin a felnőtteket támadó kórok rizikóját is csökkenti. Így egy kiadós közös séta vagy kirándulás csak jó lehet!

Palágyi Edit
szabadföld.hu

Uzoni Márta: „A család közös mű.” II.

Reményi Ilona beszélget a hétgyermekes pedagógus édesanyjával a család építéséről, a hangulatos otthon megteremtéséről, a jó időbeosztásról, rangsorról.

- második rész -

- Mennyire fontos a családi életben a kommunikáció?

- Nagyon lényeges, hogy megtanuljunk egymással kommunikálni. Sok feszültség, vélt vagy jogos sérelem adódhat abból, ha a házastársak nem tudják megbeszélni a dolgokat. Előfordulhat, hogy például az egyik fél megsértődik, duzzog, nem mondja el mi a problémája, a másik meg keresi, vajon mi a gond. Rendkívül fontos, hogy tudjunk, és akarjunk egymással beszélgetni. Attól lesz egy kapcsolat értékes, hogy megosztjuk egymással gondolatainkat, érzéseinket, látásainkat, és érdeklődünk a másik iránt, figyelünk egymásra. Egy családnál az is fontos, hogy tudjunk beszélgetni a gyerekekkel is, például amikor hazajönnek az iskolából. Hasznos megfelelő szituációt biztosítani ehhez. Például miközben dolgozik a feleség a konyhában, a gyerekek ott lehetnek körülötte, és közben beszélgethetnek. Ezek nagyon-nagyon hasznos és kellemes időtöltések. A legemlékezetesebb alkalmak azok, mikor a családtagok egy kellemes környezetben kényelmesen leülnek, és meghíten beszélgetnek egymással. Teát főznek, megpihennek. Ez már valójában családépítés: odafigyelünk egymásra, megbeszéljük a dolgokat, és nagyszerű beszélgetések tudnak így kialakulni.

- Hét gyermeket neveltél fel, a legkisebbek is már majdnem felnőttek. Hogyan tudtad megoldani, hogy mindenre jusson idő a hét gyermek mellett?

- Folyamatosan edződtem hozzá. Arra gondolok, nagyon jó, hogy nem egyszerre jött a hét gyerek. Mert amikor egy gyerek volt, akkor is ugyanúgy éreztem, hogy nincs időm, mint amikor már megvolt mind a hét. Azt látom, hogy a legfontosabb a jó időbeosztás. Okosan, bölcsen mérlegelni kell a rangsort.

- Mit jelentett számodra a jó időbeosztás?

- Tény, hogy amikor már hét gyerek volt, akkor bizonyos dolgokat lejjebb adtam. Lehet, hogy ezen valaki megbotránkozik, de például volt olyan, hogy a lepedőket már ki sem vasaltam, hanem úgy teregettem ki azokat, hogy szépen kisimuljanak, majd összehajtogattam, egymásra tettem őket, és kész. Persze nagyon becsülöm, és értékelem azokat, akik mindent szépen kivásálnak, de én azt láttam, hogy inkább másképp fordítanom az időt. A konyhai teendőket is leegyszerűsítettem. Korábban még mindig főztem levest, másodikat stb. Később igyekeztem egytálélt felszolgálni, vagy többfogásos ebédnél, amiből lehetett, annyit készítettem, hogy másnapra is maradjon. Mindig figyeltem, mivel tudom lerövidíteni a konyhában töltött időt, hogy tudjak például tanulni a gyerekekkel, ha szükség volt rá. A gyerekeknek pedig



megtanítottam, hogy sok mindent önállóan végezzenek el. Azt vettem észre, hogy ez minden tekintetben hasznukra vált: sokkal határozottabbak, önállóbbak lettek.

- Milyen legyen az otthoni teendők és a gyermekekkel való foglalkozás egyensúlya?

- A gyerekekkel foglalkozni kell, nevelni kell őket, és az is fontos, hogy az otthoni rendben legyen tartva. Persze nem egy steril rendről van itt szó, hogy minden a legpedánsabb legyen. Sokkal meghatározóbb a családtagok közti jó kapcsolat ápolása, az elfogadás, a szeretet megvalósulása. A jó kapcsolat pedig bizalom alapul. A férj megbízik a feleségében, a feleség megbízik a férjében. A gyerekek is tudják, hogy számíthatnak a szüleikre, odamehetnek hozzájuk, mert van rájuk idejük. Vagy ha éppen nincs, az nem azt jelenti, hogy nem is lesz, ezért türelmesen ki tudják ezt várni. Tehát a család minőségét elsősorban az határozza meg, hogy milyen kapcsolatrendszer alakult ki benne. Mi azt tapasztaltuk, ha ez jó, akkor a többi dolog is képes működni.

- folytatjuk -

Élet és Család

Az élet iskolája

A magyar szülők alig tíz percet beszélgetnek naponta a gyermekükkel, akiknek ennek ellenére el kell viselniük, hogy az anyák egy része érzelmileg, míg az apák „izomból” manipulálják csemetéiket.

Mi a megoldás azokban a családokban, ahol a gyermek a felnőttek kicsinyes játszmáinak a sanyarú részese? Mivé lesz a gyerek, ha kirepül a családi fészekből?

Dr. Csernus Imre pszichiáter hangsúlyozza: a gyermekkel az őszinte beszéd már kis korban fontos, beleértve a későbbi felvilágosító társalgásokat is, ami nem lehet kizárólag az iskola feladata. Az a fiatal, aki otthon nem kap helyes viselkedési mintát, nem látja, milyen az igazi nő-férfi kapcsolat, összezavarodik, s hamar elvagyódik a családjából. Előfordulhat, hogy korán családot alapít, majd bizonytalansága okán felbontja házasságát, önértékelési zavarokkal küszködik, s rosszabb esetben tévútra jut.

Balogh Mária

Az igazi

- Azt hittem, elszakadtam a szüleimtől, de érzelmileg sokáig nem váltam le róluk. Mentettem az anyámat, és hittem, hogy az összes rosszárt az apám a felelős – vallja meg Csernus doktor. - Később mindig olyan lányokat fogtam ki, akikben erős volt az anyáskodás ösztöne. Rájöttem, hogy egyiket sem kívánom. Az ember mégsem lehet szerelmes olyan nőbe, akiben az anyját látja. Sorra megcsaltam mindet, az igazit kerestem. A jelenlegi párom az első asszony az életben, akire fel tudok nézni, akivel mindent megbeszélhetek. Szeretjük egymást annyira, ami az igazi elfogadáshoz nélkülözhetetlen.

Kilenc dió a nyugalomért

Mindannyian ki vagyunk téve valamilyen fokú idegeskedésnek, ám étrendi változtatásokkal sokat tehetünk azért, hogy szervezetünk jobban alkalmazkodjék a stresszes kihívásokhoz – állítják amerikai kutatók. Vizsgálatokkal igazolták, hogy például a dió képes megőrizni minket attól, hogy felmenjen a vérnyomásunk.

Érdekes kísérletet végeztek az amerikai Penn State Egyetem kutatói, akik a dió, a dióolaj és a lenolaj vérnyomásra gyakorolt hatását vizsgálták 22 önkéntesnél.

A résztvevők egy része hat héten át csak átlagos amerikai menüt fogyasztott. A másik csoportjuk étrendje emellett kilenc szem diót és egy teáskanál dióolajat is tartalmazott. A harmadik csoport tagjai pedig a dió és a dióolaj mellett másfél teáskanálnyi lenolajat is magukhoz vettek.

A hatodik hét után kétféle stressznek vetették alá az önkénteseket: először is kamerák előtt beszélgettek velük, a másik esetben pedig jéghideg vízbe kellett lógatniuk a lábukat. A kutatók eközben mérték a vérnyomásukat, s így összehasonlíthatóvá vált, hogy az eltérő étrendek eredményezték-e valamilyen változást a stressz és a vérnyomásértékek viszonylatában.

Kiderült, hogy a diót is tartalmazó étrend következményeként statisztikailag is értékelhető csökkenés mutatkozott a vérnyomásban a stressz hatás alatt – viszont a lenolaj fogyasztása már nem járt további vérnyomás-csökkenéssel.

Valló László

Hamarabb üti meg a guta az agresszíveket

Tekintélyes számú kísérleti alany – mintegy ötezer hatszáz férfi és nő – szív- és érrendszeri állapotát vizsgálja már évek óta egy amerikai orvoscsoporthoz Szardínia szigetének négy falujában.

Elsősorban azt kutatják, hogy az itt lakók szív- és érrendszeri betegségei hogyan függenek össze az alapkarakterükkel. A kérdőív vizsgálatok révén arra is választ keresnek, hogy a vizsgálati alanyok mennyire nyíltak, illetve bizalmatlanok, ellenségesek vagy barátságosak.

A kérdőív felmérésekhez persze alapos laboratóriumi vizsgálatokat is társítanak, melyek során rendszeresen mérik a vércukor és a koleszterin szintjét, a testsúlyt és a vérnyomást. Mindezt kiegészítik egy korszerű és igen érzékeny eljárással, nevezetesen a nyaki ütőér rétegeinek mérésével. Ez az ultrahangos mérési technika ma az egyik legérzékenyebb eljárás, amelynek segítségével meg lehet ítélni a szív- és érrendszeri rendellenességek kockázatát.

Éppen a nyaki ütőér rétegeinek aránya bizonyult a legárukodóbbnak. Kiderült ugyanis, hogy a nyaki erek állapota már fiatal, huszoneves korban is valamilyen fokon kórosnak bizonyult az agresszív, ellenségeskedő csoporthoz tartozók között. Három év múltán megismételték a vizsgálatot, amiből kiderült, hogy az e csoporthoz tartozók állapota tovább romlott: a legellenségesebb természetűek körében negyven százalékkal is. A kutatás során nyilvánvalóvá vált, hogy az ellenségeskedő, agresszív nők esetében a férfiakéhoz hasonlóan növekedett az infarktus, illetve a gutaütés bekövetkezésének kockázata.

Forrás: Szabad Föld