

Kezdődjön jól a tanév!

Amikor a gyermek egy új közösségbe kerül, ott új hatások érik, megváltozik az addigi életritmusa, napirendje, újfajta elvárásokkal, feladatokkal kerül szembe. Mi, felnőttek olykor hajlamosak vagyunk lebecsülni a gyerekek gondjait, pedig az óvodai, iskolai év kezdetét ők is ugyanolyan stresszként élik meg, mint ahogyan mi a munkahelyen adódó gondokat, az új feladatokat, esetleg a szokásosnál feszültebb légkört.

A szülők akaratlanul hozzájárulhatnak ehhez a szorongáshoz. Gyakori ugyanis, hogy a család mintegy elvárja a gyerektől, hogy mindig mindenben jól teljesítsen, a szülők drámának élnék meg minden kis kudarcot, minden fekete pontot. Ha a kicsinek „nincs megengedve” a hibázás, ha az elején gondok adódnak, például kiderül, hogy valamelyik területen lassabb, gyengébben teljesít a társainál, a gyereket ez súlyosan frusztrálja. Ez is vezethet betegségekhez, hiszen a feszültséggel, a stresszel szemben a gyerekeknek nincs még saját önvédelmi taktikájuk, így bizony az immunrendszerüket erősen megviseli, védtelenebbé teszi az egyéb kihívásokkal, kórokozók szemben.

A 6-10 éves kisgyereket különösen megviseli, kimeríti a sok újdonság, új feladat, a megváltozott élethelyzet, így a nyárinál több pihenésre,



biztonságos keretekre, következetesebb életrendre van szüksége. Hogy kialudhassa magát, a kisiskolásnak este nyolckor, legkésőbb fél kilenckor ágyban van a helye. Sajnos, a legtöbb családban az a természetes, hogy a gyerek is nézheti a tévét még este is, pedig ez a legkevésbé sem járul hozzá a pihentető alvásához. Érdeemes viszont ragaszkodni ahhoz, hogy lefekvés előtt elő legyen készítve minden másnapra. Az iskolás ugyanis a teljesített feladat jó érzésével nyugodtabban fog aludni, ha készen áll a rendbe tett tanszerekkel, órarend szerint bepakolt táskával, a felveendő ruha, stb. Ha reggeli után megy iskolába, az az egész napját biztonságérzettel, nyugalommal tölti el. Hasonlóan jó „üzenet” számára az otthonról hozott tízórai is: nemcsak a testi, hanem a lelki egészségének is jót tesz, ha gondoskodunk erről is. Emellett az iskolai menzát akkor is tanácsos igénybe venni, ha nem kötelező, hiszen a rendszeres időpontban elfogyasztott ebédre nagy szüksége van.

Ilyenkor különösen fontos, hogy a gyerekek erősen igénybe vett immunrendszerét vitamindús, kiegyensúlyozott táplálkozással erősítsük, így az otthoni étkezések, a reggeli, a magával vitt tízórai és a vacsora, ha csak lehet, mindig tartalmazzon valamilyen tejterméket, zöldségféléket, gyümölcsöt is. Sokan tapasztalták már, mennyit segíthet a fertőzések elkerülésében a tudatosan összeállított étrend, illetve az azt kiegészítő vitaminkúra. Ma már tudjuk azt is, hogy az emberi immunrendszer egyik alapja az egészséges bélflóra, amelynek nemcsak a betolakodó kórokozók elleni védekezés tartozik a feladatai közé, hanem a tápanyagok felszívódásának, az emésztőrendszer működésének segítése, sőt, egyes vitaminok termelése is.

vital.hu

A propolisz gyógyerejének titka

A propolisz görög eredetű szó, annyit jelent: a város védelme, védelmezője. E város pedig eredetileg nem más, mint a méhek városa, a méhkas, ezt védelmezi a betolakodókkal és a különböző fertőzésekkel szemben egy különleges elixír, a propolisz. A görögök ismerték is a propolisz gyógyhatását, sebek és „gyógyíthatatlan betegségek” kezelésére alkalmazták. Hippokratész, a modern medicina atyja úgy írta le, mint a gyulladások és fekélyek belső és külső kezelésére alkalmas szert.



A kaptárépítő méhek a propoliszt fertőtlenítő, tartósító- és építőanyagként használják. Ezzel az anyaggal konzerválják a kas vagy a kaptár falát, erősítik és bélelik ki a méhsejteket, s hozzák létre ezzel a természetben található egyik legsterilebb környezetet.

A propolisz gyógyerejének titka

A propolisz több mint fele tulajdonképpen gyanta, amit fák kérgéről, rügyekről, bimbókról gyűjtenek össze a méhek. A másik fele viasz (30%), különböző illóolajok (10%), és virágpor (5%), míg a fennmaradó 5%-ban széles választékát találjuk a propoliszban az olyan további alkotóknak, mint aminosavak, vitaminok, ásványi anyagok, és ami a legfontosabb: bioflavonoidok. Ismereteink szerint leginkább a bioflavonoidoknak köszönhető a propolisz áldásos hatása.

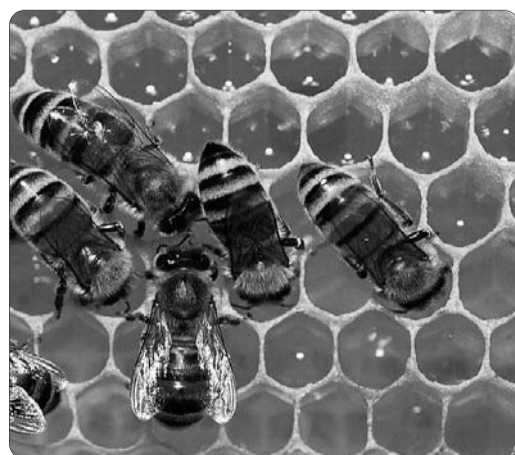
E felsorolt összetevők keverednek össze a méh saját nyállel-választásának termékével, s létrejön a vörösesbarna, néha zöldesbarna színű, kellemes illatú „méhragasztó”. A „végtermék” összetétele természetesen sokban függ attól is, hogy az adott anyagokat mikor, hol és milyen növényekről gyűjtötték a méhek. Nem kis munka, ha belegondolunk, hogy egyetlen méhnek a hátsó lábain található aprócska kosár megtöltéséhez több mint két órára van szükség.

Mit gyógyít a propolisz?

A modern biológiai és farmakológiai vizsgálatok szerint a propolisz könnyedén elbánik nem egy bakteriummal és vírussal, semlegesít bizonyos mérgeket, enyhíti a viszketést, és jó regeneráló hatással bír. A propolisz kiváló fájdalomcsillapító, mikrobacölő hatása miatt jól használható a fertőző és gyulladós folyamatok megelőzésére és a különböző bakteriális és gombás bőrbetegségek gyógyítására. Eredményesen gyógyítja a gyomorhurutot, a nyombélfekélyt, a vastagbélgyulladást, bizonyos felső légúti megbetegedéseket, a bronchitist, a tüdőasztmát, az idült tüdőgyulladást stb.

A propolisz hatásosnak bizonyult mind a fájdalmas menstruációs ciklus tüneteinek enyhítésében, mind a különböző hüvelyi fertőzések és gyulladások gyógyításánál is. A propolisz egyfajta természetes antibiotikum, amelynek alkalmazásakor az allergiás reakciók nagyon ritkák, amit a szintetikus antibiotikumokról nem lehet elmondani.

A londoni Nemzeti Szív és Tüdő Intézet kimutatta, hogy a bioflavonoidok a propoliszban képesek jó néhány olyan baktérium elpusztítására is, melyek a modern szintetikus antibiotikumokkal szemben már rezisztenssé váltak. A kutatások szerint a propoliszhoz nem is képesek a baktériumok alkalmazkodni. E sokoldalú, hatékony, tiszta anyagból gyógyszereket, roboráló szereket, fogkrémet, dezodorokat, kozmetikai készítményeket, tartósító anyagokat készítenek.



Akik érzékenyen reagálnak a virágporra, pollenekre, azoknak azonban kerülniük kell a propolisztartalmú szereket, készítményeket, ugyanis a bennük található pollenek is kiválthatják az allergiás reakciókat.

vital.hu

Forgalmas, kis helyek - előszobák

Ki ne ismerné azt a jelentet, maikor a gyerekek hazaérnek, ledobják a holmijukat az előszobában, és feltrappolnak a lépcsőn. Ezek a közlekedőterek túl ritkán kapnak kellő figyelmet.

A teherbíró anyaggal borított, a rend érdekében megfelelő tárolóval ellátott, hatékony közlekedőterek elősegítik a jól működő és biztonságos családi együttélés. Akár ezek lehetnek a legromantikussabb helyek a lakásban.

Minden lakásba kell egy hívogató előszoba, ami egyaránt fogadja a lakókat és a vendégeket. Ne engedd meg a gyerekeknek, hogy a földre dobálják a holmijukat.

A falra erősíts kampókat és cipőtartókat különböző magasságokba, így a sebtében lerúgott ruhadarabok azonnal a helyükre is kerülhetnek. A bicikliket csigával húzd fel a falra, a babakocsit pedig csukd össze, mielőtt elpakolod őket a lépcső alá. Ha van hely, még jöhet egy pad is, így a gyerekek kényelmesen felvehetik a cipőjüket, és az iskolai lábbelik itt maradhatnak reggelig. Ha nincs hely hagyományos előszobaasztalnak, szerelj a falra egy nagyméretű levéltartót a bejárati ajtó mellé, így a levelek és az iskolai emlékeztetők nem vesznek el. Szerelj fel kampókat és kulcsokat is.

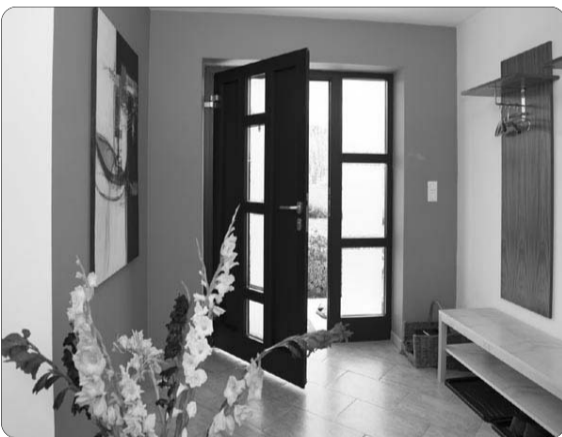
Biztonság és fény

A lépcsőnek biztonságosnak kell lennie. Ha új házba költözöl kis gyerekekkel, győződj meg róla, hogy a korlát „fogai” között maximum 10cm távolság van, és cserélj ki minden elhasznált, csúszós lépcsőszőnyeget. Ahol elkerülhetetlen a lépcsőajtó, ahelyett, hogy vennél egy hagyományos fém modellt, csináltass egyet egy asztalossal egyszerű farostból, és fessd le a megfelelő színűre.

A jó világítás alapvető fontosságú. A lépcső fölötti csillár az egész fénybe tudja borítani. Néhány fényerő-szabályozós falilámpa barátságosabb teszi az otthont a későn hazatérő tizenéveseknek. A kisfeszültségű, bokamagasságban falba süllyesztett lámpák megmutatják az utat az alsó konyhába. Ügyelj a zajszintre is. A csúszás fa vagy a horganyborítású lépcső jól néz ki, de a gyerekek zajos trappolása zavarni fogja a szomszédokat.

Mutatós fogadtatás

Ami a dekorációt illeti, a tetszetős előszoba kulcsa a könnyen tisztántartható, praktikus felületekben rejlik. Akármilyen szigorúak is vagyunk a gyerekekkel, a kicsik akkor is föl fog-



nak menni az emeletre szutykos kézzel, összefogdossák a falat, és a fiúk biztos rúgnak párat a fociba, mielőtt kimennek a parkba.

Mivel az előszobát és a lépcsőt költséges felújítani, jól fontold meg döntésedet. Sok belsőépítész az absztrakt mintás tapétára esküszik, mert ezen nem látszanak meg az elkerülhetetlen sérülések. A farost vagy a lambéria mindig jól mutat. Ha homogén színeket választasz, jó ötlet a szürkés vagy mély tónusú műselyem vagy matt felület, mert mosható.

A padló is kemény kiképzést kap. A 100%-os gypajűszőnyeg jól tisztítható (válassz nagy teherbírást), de a szizál vagy a kókuszrost erősebb, és gyakran csíkos vagy erősen érdes felületben is kapható, amin nem látszik meg a szennyeződés. Ha teheted, használj a lépcsőn olyan futószőnyeget, ami az előszobapadlón elkezdődik, így a gondatlan lábakról potyogó sár nem jelenthet gondot. A mészke, a kerámia-csempe, a parketta vagy a hajópadló mind könnyen mosható.

Női Portál