



szívbeteg gyermekekért alapítvány
KORASZÜLÖTT MENTŐSZOLGÁLAT

2020/16

Koraszülöttek Lapja



**TAVASZI
FÁRADTSÁG
ELLEN**

**Aromaterápia
gyermeknek**

**Coronavírus
Dackorszak**



**Egy gyakori légúti
megbetegedés: RSV**

**A GYERMEKÜNK
MILYEN FELNÖTT LESZ?**

ISSN 2630-841X



szívbeteg gyermekekért alapítvány

KORASZÜLÖTT MENTŐSZOLGÁLAT

9511

MEGMENTETT BABA

34977

MEGTETT KILOMÉTER
ÉVENTE



A Szívbeteg Gyermekekért Alapítvány 1995 óta tevékenykedik a szívbeteg, illetve a koraszülött gyermekek érdekében. Az Alapítvány a Pécsi Tudományegyetem Gyermekklinikájának tevékenységéhez kapcsolódik. A legmodernebb körülményeket biztosítja annak érdekében, hogy a dél-dunántúli régió (Baranya, Somogy, Tolna) szívbeteg gyermekei hozzájussanak az orvostudomány vívmányaihoz, és megkapják az esélyt a gyógyulásra. Az ellátás fejlesztése érdekében az Alapítvány beszerezte a legmodernebb szívultrahang berendezést, kiépítette az ellátás teljes informatikai rendszerét.

2004 novemberétől az Alapítvány a Dél-Dunántúlon kizárólagos hatáskörrel végzi a koraszülött és beteg újszülöttek sürgősségi mentését és betegszállítását. Ezt a tevékenységet az Országos Mentőszolgálattal megállapodva, az általuk biztosított források és eszközök igénybe vételével végezi. A régióban így lehetőség nyílik a koraszülöttek magas szintű ellátására a PTE Gyermekklinika Perinatalis Intenzív Centrumával együttműködve. Az Alapítvány tevékenységének is köszönhetően a régióban a csecsemőhalálozás csökkenése figyelhető meg.

A Babamentő Program keretében az Alapítvány évente több alkalommal tart ingyenes csecsemő újraélesztési tanfolyamot szülőknek. Cél a bölcsőhalál megelőzése.



Az Alapítvány 30 fős – orvosokból, nővérek, mentőápolókból és mentő gépkecsivezetőkből álló – szakembergárdával működik, 24 órás szolgálatban.

7623 Pécs, Bajnok u. 1. | Telefon: +36 30 660 4255

www.koraszulottmentes.hu | www.babamento.hu

Adószám: 18306590-1-02 | Bankszámlaszám: 11100207-18306590-10000001

IMPRESSZUM

Koraszülöttek lapja - 2020/16

Kiadja: Szívbeteg Gyermekekért Alapítvány, 7623 Pécs, Bajnok u. 1. Felelős vezető: Dr. Nagy Éva
Grafikai előkészítés: KMH Print Kft. Nyomdai kivitelezés: KMH Print Kft. Felelős vezető: Pusztai Ferenc

A kiadó a cikkek tartalmáért nem vállal felelősséget. A kiadványban megjelent PR cikkek, hirdetések közlése kizárólag a kiadó írásbeli engedélyével történhet: Ennek elmulasztása jogi konzekvenciákat von maga után.

ISSN 2630-841X

Koraszülöttek lapja | 2020/16

MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

SZÉCHENYI 2020

Ki a szabadba!

Beköszöntött a tavasz! Itt az ideje, hogy több időt töltsünk a szabadban.



Koraszülött Mentor Programunk lovas terápiával készült az idei tavaszra, Pécsen május végéig minden pénteken (az időjárás függvényében) várjuk a lovakat szerető, vagy azokkal ismerkedni vágyó gyermekeket. Már hároméves kortól el lehet kezdeni az ismerkedést, amiből akár életre szóló barátság is lehet.

Évek óta kínálunk állatasszisztált terápiát a programban részt vevő gyermekeknek, de a lovas terápia eddig csak Kaposváron volt elérhető (Gyertyánosvölgy Korona Póni Klub). Február végétől Pécsen, a Somogy utcában minden pénteken várjuk az érdeklődő gyermekeket. A programra a mentor védőnőknél lehet jelentkezni.

A lovas terápia során a lépésben haladó ló hátán kell egyensúlyozni, a hát lengése adja a fejlesztő hatást. Szabályos, ritmusos mozgásról van szó, amit átvesz a lovas medencéje és törzse. Minden lépésnél aktív mozgást kell kifejtetni az egyensúly, a háton maradás érdekében. A gyermek ugyanakkor nem veszi észre, hogy az izmai dolgoznak, hogy folyamatosan koordinációra van kényszerítve. Élvezi az egészséget és egyre magabiztosabban vesz részt a foglalkozásokon, érezhetően javul a mozgáskoordinációja.

Akit érdekel a Koraszülött Mentor Program, az a www.koraszulottmentor.hu oldalon tájékozódhat a Szívbeteg Gyermekekért Alapítvány az EFOP-1.2.10-16-2016-00001 azonosító számú, „Mentorprogram létrehozása a dél-dunántúli régióban” című pályázati programról. A program a koraszülött gyermeket nevelő szülőket segíti, de a koraszülöttek magasabb szintű ellátásának elősegítése is célja.

Az oldalon lehetőség van kérdezni is szakorvosainktól, vagy a védőnőktől, de valamennyi ingyenes programunkat megtalálhatják sz érdeklődők.

Várjuk az érintett szülők jelentkezését a programba. A www.koraszulottmentor.hu oldalon néhány adat kitöltésével lehet jelentkezni. Kérjük ajánlja programunkat azoknak a családoknak, ahol koraszülött gyermeket nevelnek, hogy minél többen tudják igénybe venni az általunk kínált lehetőségeket.

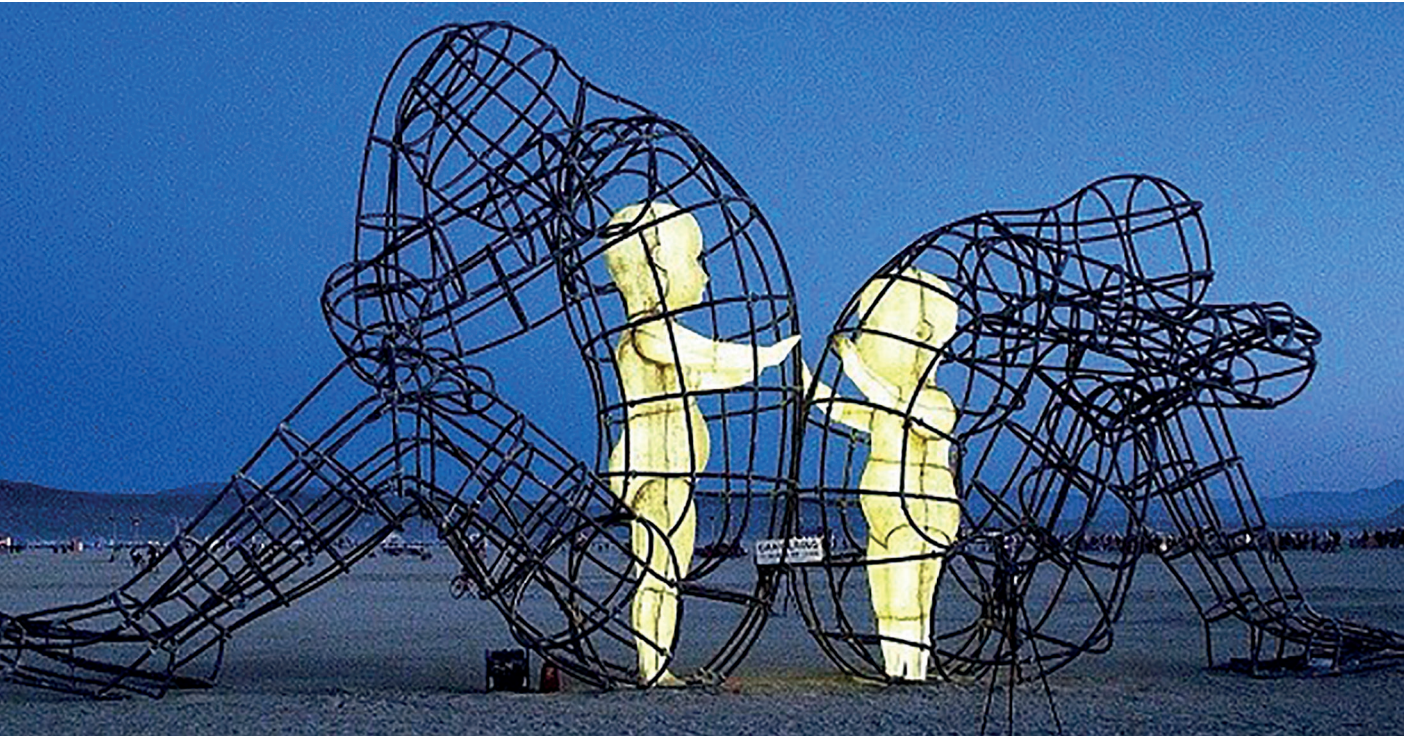
Dr. Nagy Éva projekt menedzser

szívbeteg gyermekekért alapítvány
KORASZÜLÖTT MENTŐSZOLGÁLAT

dr. Blaskó Ágnes PhD, integrál pszichológia szakos hallgató

A gyermekünk milyen felnőtt lesz?

Az ember gyermekora és felnőttkora nem független egymástól. Annak a kisgyermeknek az érzései, tapasztalatai, aki egyszer mi voltunk bennünk tovább él, így korai éveink örömei és fájdalmai, megoldatlan konfliktusai befolyással bírnak felnőtt életünk eseményeire.



Nagy valószínűséggel énünk, személyiségünk és életérzésünk legmélyebb alapjait alkotják azok az élményeink, melyeket a születés előtti életidőnkől, a magzati korszakunkból; a születésünknél; csecsemőkorunkban; kisgyermekkorunkban; óvodáskorunkban; kisiskoláskorunkban éltünk meg. E sorozat bemutatja, hogy mely életkorban, melyek azok az élmények, tapasztalatok, melyek hozzájárulnak ahhoz, hogy milyen felnőttek leszünk.

A születés körüli élmények lélektana

Stanislaw Grof cseh származású, transzperszonális pszichológus és pszichiáter, különös hangsúlyt fektetett a születéskörüli élményekre. Úgy vélte, hogy az érzelmi és testi traumák nagy része a születés környékén keletkezik, mikor a magzatnak óriási fizikai kihívásokkal kell szembenéznie. Ezek érzelmi szinten is mély nyomokat hagynak benne, mivel a kicsiny csecsemő traumatikus megéléseit, szélsőséges érzelmeit, testérzéseit nem tudja semmilyen formában kifejezni. Így a magzatot/csecsemőt ért megrázkódtatások a tudattalanban merülnek el, mely a későbbi élet során a tudattalanban „elraktározódott”

testi-lelki traumák emlékeit egy-egy hasonló élménnyel járó életesemény felidézheti.

Grof egy négyfázisos mátrixot dolgozott ki, (BPM) mely a magzati ill. születés körüli élmények tudattalan tartalmait orvosi tudományos alapokra helyezte, vagyis az átélt lelki élményeket megfeleltette a születés biológiai folyamatának egymásután következő stádiumaival. Mindegyik szakaszt sajátos érzelmek, testérzések és szimbolikus képvilág jellemez, melyek összefüggésben állnak az adott szakaszban átélt érzelmi és testérzés mintáival.

I. Ősi egység az anyával,

a születés előtti élet az anyaméhben. Ideális esetben a baba a magzatvízben boldogan úszkál, esetleg az újját szopja, vagy akár ikerk esetében testvérével játszik, miközben minden rendben van, jól érzi magát. A feltétel nélkül elfogadó, pozitív anyaméh emlékei rácsenghetnek későbbi életünk különböző eseményeire, amelyekben teljesülnek a szükségletek, például a csecsemő-kori vagy gyermekkori boldog pillanatok (jó gondozás, játék a társakkal, harmonikus családi időszakok stb.), megelégedést okozó szeretet, szerelem; gyönyörű természeti tájakra tett kirándulások, ott töltött nyaralások; találkozás nagy esztétikai értéket képviselő műalkotásokkal; úszás az óceánban és tiszta tavakban.



Kevésbé ideális a helyzet, ha a magzatnak nincs elegendő helye a mozgásra (pl. ikerhelyzet esetén), az anyagcsere az anyával nem megfelelő, az anya dohányzik, vagy alkoholt fogyaszt, vagy fennáll a vetélés veszélye. Továbbá a várandósság során a méhben átélt stressz, az anya betegsége, babája iránti elutasító viselkedése, válságos lelki állapota, érzelmi felindulásai, esetleges fizikai, lelki bántalmazása, abortuszra tett kísérlete a születés előtti élmények újraélésekor a „rossz anyaméh” emléket hívja elő. A „rossz anyaméh” emlékére rácsengő későbbi életesemény: Sziszofrén pszichózisok; hipochondria; hisztériás hallucinációk és a valósággal vegyülő ábrándozások.



II. Kozmikus elnyeletés és kiúttalanság,

avagy maga a pokol, amikor megkezdődnek az egyre erősödő méhösszehúzódnások. Ez a szakasz jelenti a biológiai születés kezdetét, az első szülési stádiumot, amikor a gyermek az anyaméhbe zárva időlegesen egyre erőteljesebb méhösszehúzódnásnak van kitéve. Nyomást, szorongatást érez mindenfelől, a méhszáj még nem nyílt ki teljesen, még zárva a „kapu” a szülőcsatornához, miközben a fejre összpontosuló nyomás egyre nő. Az alapélmény a csapdába esettség, megbéklyózás érzése, hogy nincs kiút. A magzat óriási testi-lelki kínok között úgy éli meg mindezt, hogy a helyzet elviselhetetlen, elkerülhetetlen, és soha nem lesz vége, nincs semmi remény, nincs menekülés, végső kétségbeesést érzünk. Mindehhez egyre erősödő félelemérzés, teljes bekerítettség érzése, halálos félelem társul. A mindent elsöprő életveszély erőteljes szorongáshoz vezethet, és az általános bizalmatlanság már-már a paranoiáig fokozódhat.

A valós életünkől rácsengő események: Az életben maradási és a testi épséget fenyegető helyzetek (háborús élmények, balesetek, sérülések, műtétek, fájdalmas betegségek, fulladás közeli állapotok, a fulladás, a bebörtönzés, testi bántalmazás); komoly lelki megrázkódtatások (érzelmi hiányállapot, elutasítás, fenyegető helyzetek, elnyomó családi légkör, kinevetés és megaláztatás).

III. Halál-újjaszületés csatája,

amikor a méhszáj elfolyósodik, megkezdődik a kitolás, a baba a szülőcsatornán halad át, aktívan az életéért küzdő harcos. E szakasz kezdetén a baba feje teljesen leereszkedik a méhszájhoz, mely készen áll arra, hogy átengedje őt, hogy végighaladjon a szülőcsatornán. A méhösszehúzódnások mindeközben folytatódnak, egyre erőteljesebbé válnak. A magzatra, különösen a fejére nehezedő nyomás óriási, 20-25 kg. Mikor a méhszáj elfolyósodott, és az anya is kész a gyermeke kitolására, nagy súrlódás és nyomás közepette megteszi az utat a szülőcsatornán. Az óriási nyomások hatására a vérellátás csökken, gyakran



oxigénhiányos állapot lép fel, így fennáll a fulladás veszélye, és annak az erőteljes szorongással járó érzése. További komplikációk is nehezíthetik a születendő gyermek küzdelmét, akár az élete is veszélyben foroghat, ha pl. a köldökszinór a nyak, vagy más testrész köré tekeredik, esetleg a méhlepény idő előtt leválik, és elzárja a kifelé vezető utat, megszüntetve az oxigén és vérellátást az anya és gyermeke közt.

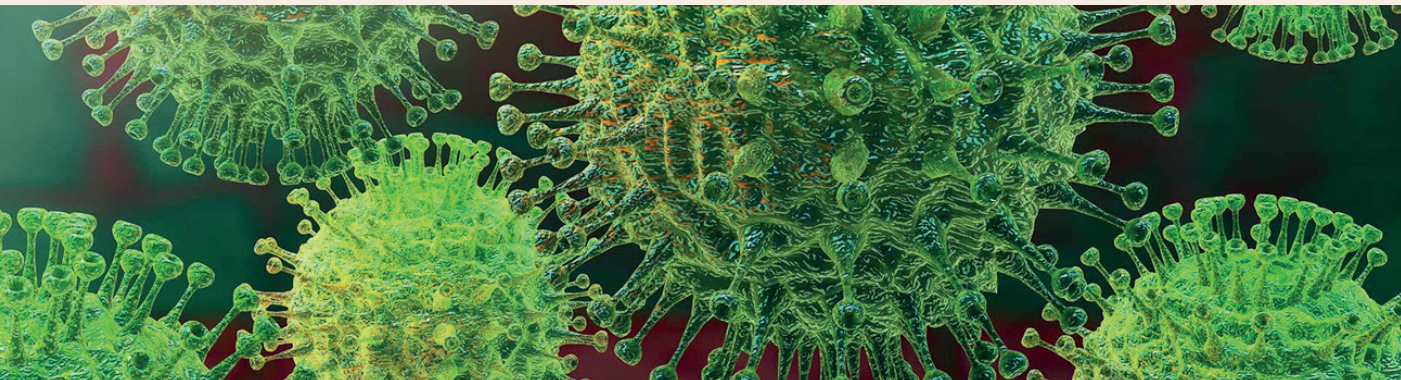
A születés utáni élettel való párhuzamai, rácsengések: Küzdelem, harc és kalandos tevékenységek (roham csatákban és forradalmak során, a seregben átélt élmények, durva légi csatározások, hajózás a viharos tengeren, veszélyes autóvezetés, bokszt); rendkívül érzéki emlékek (karneválok, vidámpark és éjszakai klubok, orgiák stb.); nőknél saját gyermekük megszülése.

IV. Halál-újjászületés élménye,

amikor a gyermek kilöködik a szülőcsatornából, végre felszabadul a hatalmas nyomás és fájdalmak alól és kibújik a fényre. A köldökszinórt elvágják, így fizikai szinten az anyától véglegesen elválik.

Erre a szakaszra rácsengő valós életesemények: Váratlan menekvés veszélyes helyzetekből (háború vagy forradalom vége, baleset vagy műtét túlélése); tevékeny erő kifejtés révén akadályok legyőzése; jelentős sikerrel végződő feszült epizódok és kemény harcok; természeti jelenetek (beköszönt a tavasz, véget ér egy vihar az óceánon, felkel a nap, szírvárny).

Bármely traumatikus méhen belüli vagy születéskörüli élményre rácsengő életesemény kiválthatja és szükségessé teheti a korábbi tudattalanba merült élmények terápiás feldolgozását. Magyarországon egy évtizede hozzáférhetők bizonyos pszichoterápiás és terápiás módszerek, melyek segítségével a magzati emlékeket előhívhatjuk, ill. a születés traumájának feldolgozását gyorsabbá és hatékonyabbá tehetjük.



dr. Molnár Kornélia M.D. Ph. D. címzetes egyetemi docens

Coronavírus

Az újabb coronavirus fertőzések megjelenése kapcsán a korábbi esetek előfordulásakor tapasztaltak felidézése

Gyermekeink megfelelő vitaminellátottsága amiatt rendkívül fontos, mert egy esetlegesen fellépő hiányállapot végső soron a gyermek növekedését, fejlődését érinti károsan.

A vírus izolálására Thaiföldön, Hongkonban a gyanús eseteknek megfelelő tüneteket mutató beteg sejtenyésztetre leoltott mintájának vizsgálata során került sor.

Napjainkban híreket kapunk a tömegkommunikáció útján a korábbihoz hasonló térségben coronavirus okozta megbetegedések megjelenéséről.

Az érdeklődők számára ezért a következőkben kivonatossan felidézem mindazt, ami az Országos Epidemiológiai Központ Epinfo c. kiadványában 2003-ban megjelent.

A kórokozót a kimutatása során egyrészt elektronmikroszkópos kép alapján sorolták a coronavirusok közé, másrészt indirekt immunfluoreszcens vizsgálattal (IFA) végzett ellenanyag kimutatással, valamint a polimeráz gén szegmensének reverz transzkriptáz-polimeráz láncreakcióval (RT-PCR) történő szekvenálásával is megerősítették annak jelenlétét. A megbetegedésben szenvedők hörgőmosó folyadékából is mutattak ki vírus partikulákat.

Az átlagos lappangási időt 2-7, max.10 napnak találták. A beteg a tünetek megjelenésétől kezdve már fertőzött.

A bevezető szakban hirtelen magas, 38°C-nál magasabb, hidegrázással esetleg enyhe légúti tünetekkel járó láz, fejfájás, izomfájdalom, rossz közérzet jelentkezett. A mellkasröntgen eltérést nem mutatott, a fehérvérsejtszám általában normális vagy csökkent, az abszolút lymphocytaszám normális vagy csökkent.

3-7 nappal az első szakaszt követte a második szakasz az alsó légutak érintettségével. Később a tünetek súlyosbodtak, száraz, imp-

roduktív köhögés vagy fulladás, tüdőgyulladás lépett fel. Előfordult azonban még ekkor is negatív röntgen. A betegek közel felénél fehérvérsejtszám csökkenés vagy alacsony vérlemezke szám volt tapasztalható.

Mindezek után úgy találták, hogy a betegség két irányban folytatódhatott:

- 1** A betegek 80-90%-ánál a hatodik-hetedik napon a panaszok és a tünetek enyhültek.
- 2** A betegek másik csoportjánál (10-20%) egyre súlyosbodtak a tünetek, légzési elégtelenség alakult ki és intubálást követően mesterséges lélegeztetés vált szükségessé. Az ebbe a csoportba tartozó betegek egy részénél (főleg a 40 év feletti, más betegségben is szenvedő) a megbetegedés halállal fejeződött be. Más eseteknél a hosszan tartó mesterséges lélegeztetést követően jelentkeztek a gyógyulás első jelei.

A betegség lefolyása, ahogy az előbbiekből is látható, igen változó volt, sok esetben a lefolyás enyhe, de a halálozás akkori értéke 3-4%-ot is mutatott.

A megelőzésben a hatékony megelőző rendszer működtetése alapvető fontosságú, különösen napjainkban, amikor a megnövekedett és a légi közlekedés miatt különösen gyors utasforgalom a fertőzések gyors terjedését teszi lehetővé.

A rövid ismertetés a nagyvilág epidemiológiai történéseit figyelemmel kísérők érdeklődésének kielégítéséhez kívánt hozzájárulni.



Molnár Marietta, védőnő, koraszülött mentor, természetgyógyász

Aromaterápia gyermekeknek

Az aromaterápia különböző, többnyire növényi eredetű illóolajat használó terápia. Hatásos segítség lehet otthoni körülmények között kisebb-nagyobb problémák kivédésére és kezelésére. Egyre több családban alkalmazzák kiegészítő vagy alternatív gyógymódként is betegségek legyőzésére. Eredményesen használható a megfelelő illóolaj akár felső légúti panaszok, hasi görcsök, ekcéma vagy nyugtalanság esetén is.

A gyermekek öngyógyító, védekező mechanizmusának beindulásához sokszor csak egy picit lökésre van szükség, melyhez elegendő lehet egy illóolaj elpárologtatása a hálósobában. Az illóolajok az agyon keresztül bizonyítottan hatnak a létfontosságú életműködések: a szívverésre, a vérnyomásra, a légzésre, az emésztőrendszerre.

Rendkívül fontos, hogy 100%-os tisztaságú, természetes olajokat vásároljunk. Ezekhez drogériákban, bioboltokban, illetve erre szakosodott üzletekben juthatunk hozzá. Érdemes sötét üveges, cseppentős illóolajat vásárolni, amelynek címkéjén a gyártó neve, elérhetősége is szerepel. A pár száz forintért kapható illatos olajok általában szintetikus vegyületek, gyógyászati célra alkalmatlanok. Mint természetgyógyász és tapasztalt édesanya bátran javaslom a Panarom termékeit, melyek teljesen megfelelnek a követelményeknek, kislányommal újszülött kora óta ezeket a termékeket használjuk.

Kisgyerekeknél csak sokszoros hígításban szabad használni az illóolajokat. Ez azt jelenti, hogy a felnőtteknek szánt adagok egynegyedét, egyötödét lehet kisgyerekeknek adni. Például ha az eredeti

receptben 15 csepp illóolaj szerepel, akkor abból gyerekeknél a gyorsabb hatás kedvéért sem szabad soha többet használni, mint három-négy cseppet. Az illóolajokat többnyire különböző növényi, úgynevezett vivő- vagy bázisolajba keverik, például mandula-, sárgabarackmag- (kis csecsemőknél ez a legjobb választás) vagy jojobaolajba.

A legnagyobb biztonsággal az aroma- vagy virágvizeket lehet a kicsiknél használni. Ez az illóolaj előállítás (lepárlása) során képződött víz, amely sokkal gyengédebb, de ugyanolyan hatékony, mint az illóolaj. Babáknál használható a levendulavíz, a rózsavíz vagy a citromfűvíz. Kaphatók ezekből permetek is, melyeket fürdővízbe is tehetünk vagy a hálósobába is fújhatunk belőlük.

Többségében az illóolajok használatát csecsemőknél nem javasolják. Vannak olyan illóolajok azonban, amelyeket már újszülött kortól kezdve biztonsággal használhatunk a babáknál: Ezek enyhíthetik a gyerekek nyugtalanságát, a hasfájást, a megfázást és a köhögést, vagy az álmatlanságot. Ilyenek a római kamilla, a citrom, a rózsza, az eukaliptusz, a mandarin, az édes narancs, a narancsvirág, a teafa (3 hónapos kortól), a szantálfa és a levendula.

Az illóolajokat a gyerekek esetében is használhatjuk masszázsolajba keverve, párologtatva, borogatásként vagy fürdővízben elkeverve. Az adagolásról és a használatról mindig tájékozódjunk szakembertől!

Nyugtató fürdő csecsemőknek:

Kisbabáknál nem javasolt habfürdő használata, helyette alkalmazzunk inkább természetes anyagokat a fürdővízben. Például készíthetünk fürdetőolajat mi magunk is, melyet langyos tejben és mézben lehet feloldani. A méz csak elfogyasztva veszélyes egyéves kor alatt, kívülről nem. Ez a keverék tisztít, ápol, és a levendulának köszönhetően békésebben fog aludni a baba.

Íme a recept:

5 csepp levendulaolaj és 2 csepp kamillaolaj keverjük el 30 ml langyos tejjel és 1 teáskanál mézzel. Ezt a keveréket oszlassuk el a baba fürdővizében.

Masszírozó keverék: (Csecsemőknél is használható már a 0. naptól)

- 10 csepp levendulaolaj,
- 4 csepp narancsvirágolaj,
- 2 csepp kamillaolaj,
- 120 ml sárgabarackmag-olaj.

Vírusos, megbetegedéssel időszakban javasolt belső terekben (nemcsak otthon, hanem rendelőkben, óvodákban, iskolákban, munkahelyeken) citrom illóolajat párologtatni, mely nagyon hatásos térfertőtlenítő, így a levegőbe kerülő baktériumokat percek alatt semlegesíti. Kellemes illata ugyanakkor nyugalmat adó és egyben koncentrációt segítő is. 8-10 cseppet tegyünk a párologtatóba.

Elalvást, megnyugvást segítő illóolaj:

Mandarin (Citrus Reticulata) illóolaj, mely nyugtató, lazító hatású, illetve a pihentető alvás támogatására használják. 5-8 cseppet tegyünk a párologtatóba az elalvás megkönnyítésére. Nyűgös, nehezen elalvó kisbabák számára különösen ajánlott ez az alkalmazás.

Gyermekeknél használható illóolajok:

- ❖ Eukaliptusz (*Radiata*)
- ❖ Rózsafa (*Linaloes aetheroleum*)
- ❖ Kamilla (*Chamomillae aetheroleum*)
- ❖ Eukaliptusz (*Eucalypti aetheroleum*)

- ❖ Édeskömény (*Foeniculi aetheroleum*)
- ❖ Levendula (*Lavandulae aetheroleum*)
- ❖ Narancsvirág (*Neroli aetheroleum*)
- ❖ Édesnarancs (*Citrus Sinensis*)
- ❖ Mandarin (*Mandarinae aetheroleum*)
- ❖ Borsosmenta (*Menthae piperitae aetheroleum*)
- ❖ Rózsza (*Rosae aetheroleum*)

Hasznos tippek illóolaj használatához:

- ❖ Soha ne tegyünk a bőrükre hígítatlanul illóolajat, mert irritálná a bőrt!
- ❖ Párologtatás során használjunk desztillált vizet!
- ❖ Javasolt eszköz a párologtatáshoz: aromalámpa vagy diffúzor (Az aromadiffúzor hőhatás nélkül juttatja az érzékeny illóolaj molekulákat a légterbe, így azok nem sérülnek.)
- ❖ Kisbabák, gyerekek szobájában soha ne hagyjunk őrizetlenül méccsel működő aromalámpát!
- ❖ Gyerekszobában való párologtatáshoz használjunk inkább elektromos diffúzort, mely éjszaka, felügyelet nélkül is működtethető.
- ❖ Az olajok hő- és fényérzékenyek, tehát veszíthetnek hatékonyságukból, ha nyári melegben vagy szobahőmérséklet feletti hőfokon tárolják őket.
- ❖ Lejárt szavatossági idő után már ne használjuk fel a termékeket!
- ❖ Amennyiben a termék fényérzékenyítő hatású, a termék használatát követő 24 órában ne tegyük ki bőrünket intenzív napnak és szoláriumnak. Érzékeny bőr esetén a terméket növényi olajban elkeverve javasolt használni.
- ❖ Ha bizonytalanok vagyunk az illóolajok használatát illetően, kérjük aromaterapeuta segítségét!
- ❖ Beteg gyermek esetén először forduljunk gyermekorvoshoz!

Forrás:

1. Feller Adrienne – Tobai Ágota: Aromareneszánsz, Otthoni gyógyítás francia aromaterápiával, Budapest, 2015., 2.kiadás
2. https://www.babaszoba.hu/articles/baba/Aromaterapia_kicsiknek_es_piciknek?aid=20110828080102
3. <https://babafalva.hu/aromaterapia-gyerekeknek/>

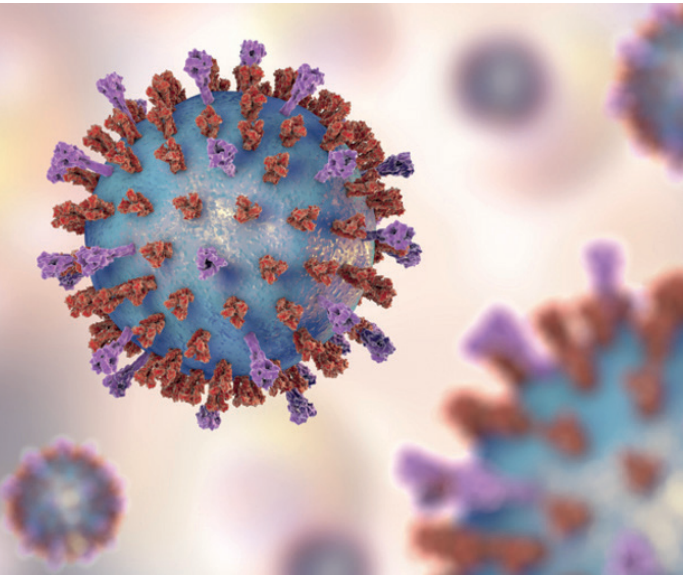


Dr. Szász Mária

Egy gyakori légúti megbetegedés: A respiratórikus szinciciális vírus (RSV) fertőzés és megelőzése

Az RSV az egyik leggyakoribb heveny felső és alsó légúti gyulladást okozó vírus. Igen elterjedt; hazánkban elsősorban októbertől április-májusig fordulnak elő halmozottan a megbetegedések.

Szinte valamennyi gyermek 2 éves koráig átesik az első fertőzésen. Ez nem jelent védettséget: gyakoriak, bár többnyire enyhébb lefolyásúak az ismételt fertőzések. Bármely életkorban előfordulhat RSV okozta megbetegedés, de a legsúlyosabb tüneteket az első fertőzésen áteső, egy évesnél fiatalabb gyermekekben látjuk. Az alsó légúti gyulladás súlyos, sokszor asztmás jellegű hörghurutot, tüdőgyulladást okozhat, légzéskimaradás, légzési elégtelenség léphet fel. Az RSV okozta höröggyulladás – főleg a kis hörgők gyulladása (bronchiolitis) - ill. nehézlégzés többször igényel sürgősségi ellátást, kórházi felvételt, akár intenzív osztályos ellátást.



Bár hasonló tüneteket egyéb légúti vírusok (influenza, parainfluenza, adenovírus stb.) is okozhatnak, de az egy év alatti csecsemőkben az RSV a leggyakoribb. Jellemzően a téli időszakban az egyébként egészséges csecsemőben lázzal, orrfolyással jár, súlyosabb esetben szapora és nehezített légzés, zihálás is jelentkezhet.

Az RSV e mellett a leggyakoribb kórokozó vírus az alsó légúti fertőzés miatt sürgősségi-kórházi ellátást igénylő 5 év alatti gyermekekben is.

Különösen veszélyeztetettek az RSV okozta alsó légúti fertőzés gyakorisága, ill. súlyossága miatt az alábbi gyermekek:

- 6 hónaposnál fiatalabb koraszülöttek (37. terhességi hét előtt születettek, de különösen veszélyeztetettek a 32-35. hét előtt világra jöttek)
- akinek tüdőbetegsége van (koraszülöttek krónikus tüdőbetegsége, cisztás fibrosis, asztmás tünetek miatt gondozott)
- veleszületett szívbetegségben szenvedők
- immunhiányos betegek

Az első fertőzés kiállta után - a többedik fertőzés – rendszerint enyhébb tünetekkel jár: köhögés, orrfolyás, nátha, esetleg kötőhártya vagy az orr melléküregeinek a gyulladása, fülproblémák. Ritkább az alsó légutak érintettsége: légső- höröggyulladás, tüdőgyulladás, asztmás tünetek fellángolása.

A klinikai kép mellett laboratóriumi vizsgálatokkal is lehetőségünk van az RSV (vagy néhány egyéb légúti vírus) kimutatására, bár a terápia szempontjából – mely ritka kivételtől eltekintve tüneti kezelés – nem meghatározó. Ugyanakkor fontos a baktériumok okozta tüdőgyulladás kizárása, hiszen ez utóbbiak antibiotikus kezelést igényelnek.

Mit tehetünk a fertőzés elkerüléséért?

Bár az RSV légúti vírus, a fertőződés általában direkt átvitel, ritkán levegő útján történik. A fertőzött ember orr-garatüregeiben, a szemnyálkahártyán szaporodó vírust kézzel, vagy váladékkal fertőzött tárgyakkal kerül át a még nem fertőzött ember nyálkahártyájára.

A beteg környezetében rendkívül fontos a kézmosás. Mind a magunk, mind a beteg gyermek kezét gyakran és alaposan mossuk meg szappannal és vízzel, vagy alkoholos bedörzsöléssel. Hasonló elővigyázatosság szükséges a beteg környezetében előforduló tárgyakkal, melyek fertőzöttek lehetnek. Lehetőleg tartuk távol gyermekünket beteg felnőttektől vagy gyermekektől, ne dohányozzunk.

A különösen veszélyeztetett gyermekek RSV elleni védőoltásra (Synagis oltás) jogosultak.

A védőoltás a vírus ellen ellenanyagot tartalmaz, vagyis ún. passzív védőoltás. Mivel 1-1 oltás kb. 1 hónapnyi védelmet ad, az RSV szezonban (novembertől-márciusig) a gyermekek 5 alkalommal részesülnek oltásban.

A jogosultságról a kórházban dolgozó orvos, a gondozóorvos, háziorvos, védőnő tájékoztathat. Jelenleg Magyarországon a jogosult gyermekek:

- Az RSV szezon kezdetekor a 6 hónapos kort még nem betöltött 32. terhességi hétre v. annál korábban született koraszülöttek az első életévben.
- Krónikus koraszülött tüdőbetegségen vagy bizonyos veleszületett szívfejlődési rendellenességben szenvedő gyermekek 2 éves életkorig (vagyis két szezonban).

A megelőzés a legfontosabb, amit tehetünk, hogy gyermekünk a fertőzést elkerülje.



Dr. Adamovich Károly csecsemő-, gyermekgyógyász szakorvos

A D vitaminról

A D vitamin hiányáról már 1643-ban olvashatunk írásos adatot. 1822-ben leírják, hogy a napfény befolyással van a D vitamin háztartásra.

1922-ben használják az addig ismert „angolkór” elnevezés helyett a D vitamin-hiányt (rachitis), amely a szervezet kalcium háztartásában, a csontok kalcium tartalmának meghatározásában játszik fontos szerepet.

A D vitamin az un. zsírban oldódó vitaminok közé tartozik. Megtalálható halakban (eredendően a tőkehal máj olajat használták az angolkór gyógyítására), a tojássárgájában, húsokban. Fontos a napfény szerepe a D vitamin anyagcserében. Ugyanis az ultraviola B sugárzás hatására a bőrben D vitamin képződik. Ez az anyag azonban a bőrben még nem aktív formában található, az aktiválódás a májban és végső lépésként a vesében történik.

A mai tudásunk szerint azonban számos más szövetben, sejtben (többek között a nyirokcsomókban, a méhlepényben, az emlőmirigy sejtjeiben) is történik D vitamin aktiválódás. Az aktív D vitamin speciális un. D vitamin receptor sejteken keresztül fejti ki a hatását, amely receptorok különféle szervekben, szövetekben megtalálhatók. Így a D vitamin legfőbb szerepe – a csontok megfelelő kalcium tartalmának biztosítása – mellett változatos, igen kiterjedt, az egész szervezetünket érintő hatással is rendelkezik.

D vitamin hiányában a bélből való kalcium felszívódása, illetve a csontokba való beépülése válik elégtelenné. Ezen bonyolult folyamatban különböző enzimek, hormonok vesznek részt, és ezek együttműködése biztosítja a normális kalcium háztartás fennálltát.

Ha a természetes táplálékok, illetve a napsugárzás, illetve valamilyen súlyos máj vagy vesebetegség nem biztosítja a szükséges D vitamin ellátottságot, úgy extra bevitelre van szükség.

A D vitaminhiánynak jellemző klinikai tünetei, illetve laboratóriumi vizsgálattal meghatározható értékei vannak.

Ma már szerencsére a klasszikus angolkór tünetei extrém ritkán észlelhetők, de az általános gyermekgyógyászati vizsgálatokkor sohasem szabad kihagyni ezek ellenőrzését. A köztudatban is

ismert O láb, a megvastagodott csuklótájék, a mellkasi borda-porc határon tapintható gyöngyszerű csomók, a koponya hátsó felszínének pingpong labda szerű felpuhulása, benyomhatósága a legfeltűnőbb tünetek. Laboratóriumi vizsgálattal általában az un. alkalikus-foszfataz érték emelkedett volta utal D vitaminhiányra, de ma már egyre több helyen rendelkezésre áll a D vitamin szintjének a meghatározhatósága is.

Tekintettel arra, hogy a D vitamin szerepe a D vitamin receptorok által számos szervünkön érvényesül, vizsgálni kezdték a D vitamin és különböző kórképek lehetséges kapcsolatát. Ezek a vizsgálatok sok esetben még csak a gyanút vetik fel a kapcsolatról, de a D vitamin úgy tűnik számos betegségben szerepet játszhat. Ilyen betegségek: a gyermekkori légúti fertőzések, az asztma, a tuberkulózis, az atopiás dermatitis. De felmerült a szerepe a különböző immunbetegségek, a magas vérnyomás, a daganatok, pszichiátriai kórképek esetében is. Természetesen az előbb felsorolt kórképek vonatkozásában még nagyon sok megerősítő vagy kizáró vizsgálat szükséges.

A D vitamin hiánya a különböző életkorokban más-más értékek alapján mondható ki. Ezt befolyásolja az is, hogy különböző módszerekkel történik a D vitamin szintjének a meghatározása.

A D vitamin hiányának kialakulását bizonyos veszélyeztető tényezők elősegítik. A sötét bőrszín, a csecsemők, serdülőkorúak gyors csontnövekedése, a kizárólagos anyatejes táplálás, a koraszülöttség, a kövérek, az öltözködési szokások (nincs vagy alig van napfénynek kitett bőrterület a ruházat miatt), a napvédő krémek használata (!), a levegőszennyezettség, gyógyszerek (pl. epilepsiában, gombás fertőzésben használt készítmények) mind-mind növelik a D vitaminhiány kialakulásának lehetőségét.

Ma Magyarországon a csecsemőknek 1 éves korig javasolt az un. D vitamin profilaxis (D vitaminhiány megelőzése), ami 400-800 E/nap extra D vitamin bevitelét jelenti. Különösen figyelni kell a kizárólag anyatejjel tápláltak esetében erre. Az anyatej D vitamin tartalma 12-60E/liter. Azaz óriási mennyiséget kellene szopnia a csecsemőnek, hogy a D vitamin ellátottsága megfelelő legyen! Tehát illúzió, hogy anyatejjel megfelelő mennyiségű D vitamin bevitele biztosítható lenne!

A D vitamin profilaxis ezért érett újszülöttként a világrajött csecsemők esetében 400 E/nap (a hazánkban használt készítmények 1 cseppje tartalmazza), koraszülöttként születettek esetében minimum 2 csepp/nap formájában történik. Nagyon fontos,



hogy a készítményt közvetlenül a szájba cseppentsék, mert csak így biztosítható, hogy az adott mennyiséget megkapja a gyermek!

Természetesen ettől nagyobb mennyiségben eltérő D vitamin adásra is szüksége lehet minden különösebb kórállapot nélkül is.

Az 1 éves kor betöltése után bizony sok gyermek nem kap már D vitamint. Pedig szükség lenne rá. Különösen a téli időszakban (novembertől márciusig). A mi éghajlati viszonyaink mellett ugyanis a napsugárzás nem elegendő, illetve a táplálkozási szokásaink (halfogyasztás) sem biztosítják a megfelelő ellátottságot. Így mindenképpen javasolt a későbbi életkorban is a téli időszakban a D vitamin adása (1 vagy 2 csepp naponta). Ezt a gyermek növekedéséig ajánlott adni.

Nemcsak a csecsemők, gyermekek D vitamin bevitelére kell figyelnünk. Az időskor éppen ilyen veszélyeztetett életszakasz, és ebben a korban is szükséges D vitamin adása (50 év felett 600-800 E/nap).

A D vitamin fentebb leírt adagolása mellett gyakorlatilag D vitamin túladagolással, mérgezéssel nem kell számolni.

Fontos, hogy a szülők gyermekeik esetében erre az egyszerűen megelőzhető, orvosolható állapotra, a D vitamin-hiányra gondoljanak, figyeljenek!

Dettre Imola gyógypedagógus

A „rettenetes kétéves”

A cím nem véletlen, ugyanis az angol nyelvterületeken ezt a kifejezést, hogy „terrible two” a dackorszakát élő két év körüli korosztály megnevezésére használják.

Mint minden másban – ebben is nagy egyéni eltérések lehetnek. Vannak temperamentumosabb gyerekek, vannak visszahúzódnóbbak, bátrak és félénkek, nyitottabbak és zárkózottabbak. Az alapvető tulajdonságok is befolyásolják, hogy csemeténk mennyire erőteljesen fog dacolni, ha ennek eljön az ideje.



Mi történik az egyébként kedves, szeretetre méltó, édes gyerekekkel, amikor magából rivetkőzött szörnyeteggé változik? A jó hír az, hogy ez egy normális dolog, a fejlődés természetes velejárója. Egy éves korukra a kisgyermek felismerik és megtanulják – ha ehhez megfelelő a szülői hozzáállás –, hogy saját maguknak és másoknak is vannak érzéseik, gondolataik és ezek egymással megoszthatóak. Két éves kor körül (ki előbb, ki később), sok egyéb dolog mellett rájönnek arra, hogy a körülöttük zajló eseményekre, történésekre nekik is lehet hatásuk és szeretnének ezzel élni. Az érzelmszabályozásban azonban még nem jeleskednek, időfogalmuk egyáltalán nincs és gondolkodási struktúrájuk se fejlett annyira, hogy logikus érveléssel befolyásolni lehetne őket. Különösen nehéz helyzetben vannak olyankor, amikor a napi rutintól kicsit eltért a program, vagy fáradtabbak, nyugösebbek, aminek - lássuk be - ezernyi oka lehet ebben az életkorban. „Nehéz helyzetben vannak” ezt fontos megértenünk! Nem a mi, vagy más bosszantására hisztiznek a gyerekek. Olyankor borzasztóan érzik magukat! A saját akaratak és a környezet elvárása csattan össze. Pont, mint a nyári zápor esetén, amikor dörög az ég.

Hasznos, ha a szülők tisztában vannak a dacos viselkedés fejlődéslélektani jelentőségével. Azok a gyerekek, akik két éves koruk környékén egyáltalán nem hisztiznek, vagy sosem dacolnak, valószínűleg olyan szülői attitűddel találkoznak, ami erősen korlátozza akaratú megnyilvánulásait. A szeretetért és elfogadásért cserébe, engedelmesek, „jó gyerekek” válnak, ami nem a saját ún. szelf-érzetük. Ez a későbbi életkorokban és felnőttként is okozhat problémát a személyiségfejlődésben.

De vajon a hiszti valóban csak egy átmeneti fejlődési időszak, vagy egy ördögi manipuláció a gyermek részéről? Ilyen szempontból kétféle hisztiről beszélhetünk. A dackorszak elején a hisztis viselkedés valóban erős frusztrációból fakad. A gyermek nem irányítási, kontrollálási céllal veri magát a földhöz. A fent említett „nehéz helyzet” okozza a dühkitörést, ami az ilyen esetekben egy viselkedésszabályozási nehézség. Lehet fáradt, éhes, túl-

vagy alulingerelt és elképzelhető, hogy az erős szülői stressz hat rá negatívan. Nem szerencsés számukra az sem, ha teljesíthetetlen elvárásokkal szembesülnek. Ha kellő figyelemmel kísérjük gyermekünk fejlődését, kisebb az esélye, hogy ilyen helyzetbe keveredünk. A dac fakadhat abból is, ahogyan a kétéves egyre önállóbbá válik, és az önállósági törekvés kerül szembe a saját félelmével: az elválástól, a biztonságos szülőtől való - képletes – távolodástól.

Ilyen esetekben nem lehet szép szóval, magyarázattal, büntetéssel hatni rá. Szó szerint ki van fordulva önmagából. Szervezetében a stresszhormonok (pl. kortizol) szintje megemelkednek. Önszabályozási folyamatai kezelhetetlenné válnak számára. Külső támogatásra, segítségre szorul! Megnyugtatóra, megértésre. Ha a testi kontaktust el is utasítja eleinte, a szülő közelsége támogató jelenléte segíti őt a megnyugvásban. Ha kívülről is feszültséggel találkozunk, nem lesz képes a saját indulatait kezelni továbbra sem. Könnyű ezt leírni, de nehéz nyugodtnak maradni, amikor egy bevásárlóközpont teljes közönsége előtt zajlik a „műsor”.

Mivel próbálkozhatunk? Ne hagyjuk magára. Ne fenyegezzük, hogy otthagyjuk, ne induljunk el, hogy majd úgyis utánunk jön. Ha így teszünk, mit tanul meg? Hogy az ő nagyon-nagyon nehéz helyzete hidegen hagyja a szüleit. Hogy nem segítenek neki, hogy jobban érezze magát.

Próbáljunk beszélni hozzá halkan, megnyugtató szavakkal. Mondjuk ki helyette az érzéseit. „Értem, hogy fáradt vagy. Tudom, hogy szomorú, csalódott, dühös vagy. ...” Ezáltal megtanulja, hogy számíthat az együttérzésünkre és azt is, hogy az érzelmek verbalizálhatóak, lehet róluk beszélni.

A körülményekhez képest őrizzük meg a nyugalunkat. A mi kiegyensúlyozottságunk hatással lesz rá is. Azt tapasztalja meg ebből, hogy nincs nagy baj. A szülő nyugalma a világ nyugalma jelenti ennyi idős korban.

Ha egy kicsit megnyugodott, próbáljuk meg kizökkenteni a helyzetből, elterelni a figyelmét.

Mindenképpen öleljük meg, vegyük ölbe, bújjunk össze vele, amikor már engedi/igényli a testkontaktust. Érezze a feltétel nélküli szeretetet, mert az nem változik!

Ha a gyerek még egy csokit, még 10 percet, még egy játékot akar és emiatt kezd dühöngeni? Az ilyen típusú erőtejes dacos viselkedés a későbbi életkorokban jelentkezik, amikor a kisgyermeknek már van tapasztalata az ok-okozati összefüggésekről. Nagyon fontos, hogy megtanulja, hisztivel nem ér el semmit. Ha egyszer azt mondtuk, hogy csak egy csokit választ-

hat, vagy, hogy most már haza kell mennünk, akkor sem engedhetünk ebből, ha ördögyerekek potyognak az égből. Mert mit tanulna meg ebből? Hogy két könnycsepp, vagy száz, de a végén, úgyis az lesz, amit ő akar. A következetes szülői magatartás hosszú távon sokkal kifizetődőbb!

Persze jó, ha kompromisszumkészek vagyunk, de akkor ezt előre tisztázzuk és ne a dacroham kellős közepén.

Például, ha minden reggel cirkusz van abból, hogy mit szeretne felvenni a gyermekünk (lányos anyukák tudnának mesélni az óvodába indulás előtti készülődésről) akkor előző este, az általunk kiválasztott két vagy három ruhácskából a gyermek választhassa ki a másnapi szettet. Nem biztos, hogy szerencsés, ha a teljes kínálatból választhat, az sokkal nehezebb lesz számára, ami egyrészt frusztrációt okozhat, másrészt bizonyos keretek között a szülő felelőssége, hogy milyen öltözkémben megy óvodába (időjárás stb). Ha az étkezéseknél probléma szokott lenni a Miből? Mit? kérdés-kör, akkor választhasson bögrét, tányért, és akár ételt is, de itt is érdemes a kínálatot leszűkíteni két, maximum háromféle. Az ilyen esetekben, ha az óvodáskorú gyermek döntött, ragaszkodnunk kell ahhoz, hogy felvegye a választott ruhát, megegye a választott ételt, így hivatkozhatunk az ő döntésére. Így megtanulja, hogy számít a véleménye, megtanul választani, ami sok kisgyermeknek okoz nehézséget.

Az ilyen, későbbi életkorban jelentkező erős akaratú megnyilvánulás esetében is megnyugtató magatartást kell mutatnunk és azt, hogy a szeretetünk nem csökken. Nem a gyermeket utasítjuk el, hanem az adott viselkedést. Mondjunk határozottan nemet. Ilyen esetben is sokat jelenthet, ha megfogalmazzuk helyettük a számukra kevésbé kifejezhető érzéseket. „Tudom, hogy dühös vagy, mert nem veszem meg neked ezt a játékot”. De ne akarjuk meggyőzni, ne magyarázkodjunk és ne alkudozzunk a gyerekekkel. Mondhatjuk: „Ha nyugodtan tudunk beszélgetni, szívesen megbeszéltem veled”. Egy óvodáskorú gyerek már tud mérlegelni és megtanulta, hogy a tetteinek van következménye.

A hiszti vagy szebb szóval, a dacos viselkedés tehát kétféle. A korábbi, két év körüli életszakaszban a fejlődés természetes velejárója. Hogy ezekből a szituációkból mit tanul meg, milyen tapasztalatokat szerez, az nagyban függ a dacról adott szülői reakciótól, amelyekről már volt szó.

A későbbi életszakaszban megnyilvánuló akaratú túlkapások száma következetes szülői magatartással csökkenthető. Ha a gyermek azt tapasztalja, hogy ezzel a viselkedésformával semmit nem ér el, kevesebbszer fog ehhez az eszközhöz nyúlni.

Nyári Fanni rekreációs szervező és egészségfejlesztő

A természet erejével a tavaszi fáradtság ellen

Immunrendszerünk igyekszik lépést tartani az időjárás változásaival, de ez nem mindig egyszerű. Sokszor panaszkodunk a tavaszi időszakban fejfájásra, szédülésre és esetenként ingerültebbek is vagyunk. Ezek mind a tavaszi fáradtságra utaló jelek, amelyek kellemetlenséget okozhatnak mindennapjainkban.

A tavaszi fáradtság lehetséges okai

A szakemberek szerint ez nem betegség, hanem hiányállapot, tél végi kimerültség. Az előző nyáron felhalmozott tartalékokat feléljük és napi táplálékból nem jut elegendő vitaminhoz, ásványi anyaghoz, nyomelemhez a szervezet. Ezen kívül fontos szerepet játszik a mozgáshiány, a változékony időjárás és a fény- és ingszergény téli időszak is.

Természet adta gyógynövények, gyógymódok

A rendszeres testmozgás csodákra képes, ha a tavaszi fáradtság leküzdéséről van szó, azonban emellett szervezetünk raktárkészletének feltöltése is rendkívül fontos. Ehhez pedig nem feltétlenül van szükség táplálékkiegészítőkre és vitaminokra: a természet nyújtotta megoldások felé is fordulhatunk.

Vitalizáló gyógynövények

A természetben számtalan olyan gyógynövényt találunk, amelyek fáradtság esetén erősítő hatásúak. A patikákban a növények felhasználásával készült késztermékek is kaphatók, míg másokat tea formájában alkalmazhatunk. Ez utóbbi esetben a gyógynövényből 1 teáskanálnyit forrázzunk le egy csésze vízzel, hagyjuk állni 5 percig, majd szűrjük le, és édesítés nélkül vagy némi mézzel ízesítve igyuk, naponta háromszor, étkezés után. Egy teakúra időtartama 3 hét.



CSALÁN: ez a növény nagyon hasznos a vashiány és vérszegénység miatt kialakult gyengeségi állapotok esetén. A frissen préselt csalánlevet naponta háromszor 1-1 teáskanállal ihatjuk étkezés után, de kapható palackozott formában a bioboltokban is. A csalánlé megnöveli a vérvastartalmát és serkenti a vérképződést, amely nélkülözhetetlen a vitalitás fokozódásához.



PÁFRÁNYFENYŐ: levelei értékes flavonoidokat tartalmaznak, amelyek javítják a hajszálerek vérellátását. Ez ad magyarázatot arra, miért kezelhető jól az agy vérellátási zavarai miatt kialakult teljesítménycsökkenés a páfrányfenyő kivonatával. Hatására javulnak a koncentrációs zavarok és a feledékenység.



ZAB: A gabona nagyon gazdag B1-, B6-, E és K-vitaminban, valamint pantoténsavban, lacitinban és fosforban. A bioboltokban kaphatunk különféle zabkészítményeket, de a friss növényből készült tinktúrát is. Ezek mind kiváló felépítő és erősítőszerek ideggyengeség és nyugtalanság okozta kimerültség esetén.

Szúrós gyöngyajak: a növény hatóanyagai növelik a szív koszorúereiben keringő vér mennyiségét, valamint kalciumantagonistaként hatnak. Ez igazolhatóan javítja a szív teljesítményét. Ennek eredményeként enyhülnek vagy meggyógyulnak a szívproblémák miatt kialakult gyengeségi állapotok.



ORBÁNCFŰ: a gyógynövény tea formájában alkalmazva helyreállítja a lélek egyensúlyát, ha hangulatzavarok, nyugtalanság és gyengeségi állapotok uralják a mindennapokat. Az orbáncfű felmelegíti a lelket és megadja a szükséges idegerőt.



LEVENDULA: a növény tea formájában alkalmazva képes feloldani a lelki feszültségeket és a felhalmozódott érzéseket. Kiválóan alkalmas az időjárás érzékenység és atmosférazavarok következtében kialakult gyengeségi és kimerültségi állapotok kezelésére. A tompaság, keringési gyengeség, csökkent figyelem és levertség is kezelhető vele.



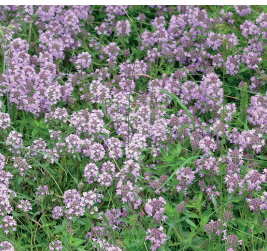
MÁRIATÖVIS: a növény magjaiban rejlő hatóanyag, a szilimarín májsejtképző, májméregtelenítő és a máj funkcióját segítő tulajdonságairól ismert. Gyökgfogóként is beválí: hatástalanítja a szervezetben a szabad gyököket, amelyek fáradtságot, teljesítménycsökkenést és levertséget idézhetnek elő.



KOCSORD: másik neve, a mestergyökér arra utal, hogy ebben a növényben számtalan gyógyító anyag rejlik. A növény hatóanyagai immunerősítő hatásúak. Alkalmas azoknál az embereknél gyengeségi, kimerültségi és levertségi állapotok orvoslására, akik csökkent immunteljesítményük miatt hajlamosak a betegségekre.



GOLGOTAVIRÁG: növényi nyugtatóként alkalmazható a mindennapi idegeskedés, ingerültség, határidő miatti nyugtalanság, alváshiány és stressz következményeinek enyhítésére. A golgotavirágból készült tea hozzásegít a belső nyugalom és kiegyensúlyozottság, az elengedettséggel megtalálásához.



MEZEI KAKUKKFŰ: azokon az embereken segít, akiknél a kimerültségi állapotot a lég-, illetve a húgyutakat érintő fertőzések kísérik. Ilyenkor az erőtlenség elsősorban a végtagokban érezhető, ólmos fáradtsággal összekötve.



RÓZSAGYÖKÉR: a rózsagyökér elősegíti az agyban az idegi ingerületátvivő anyagok, elsősorban a szerotonin, a dopamin, a noradrenalin és az acetylcholin kiválasztását. Mindennek köszönhetően a rózsagyökér javítja a koncentrációs képességet, és fokozza a teljesítményt fáradtság, levertség és kedvetlenség esetén.



ROZMARING: a balzsamos illatfelhőt kibocsátó növény aromátitól a gondolataink kitisztulnak. A fitoterápiában a rozmaringteát alacsony vérnyomásból eredő keringési zavarok, apátia, energiátlanság, gyengeség és kimerültség esetén ajánlják.

Energiaadó házi szerek



SÖRÉLESZTŐ sportolóknak: ha a rendszeres és intenzív edzés ellenére csökken a sportoló fizikai teljesítménye, akkor az a szervezet B-vitamin-hiányának a jele lehet. A B-vitaminból már csekély mennyiségű hiány is a testi vitalitás érzékelhető visszaesését eredményezheti a sportolóknál. Ilyenkor jól beválí a táplálékkiegészítőként szedett sörélesztő, amelyben 16 esszenciális aminosav, 15 fontos ásványi anyag és nyomelem található, valamint a fontos antioxidánsnak számító szelén. Ezen kívül az élesztő kiegyensúlyozott kombinációban tartalmazza a B-vitamin-komplexet (B1-, B2-, B3-, B5-, B6-, B9- és B12-vitaminok), ráadásul leticinben is gazdag.



HOMOKTÖVISLÉ legyen-gült gyerekeknek: a narancssárga homoktövisbogyók kipréselt leve különösen gazdag C-vitaminban (100 grammban 200–1000 mg található, azaz jóval több, mint bármelyik hazai gyümölcsféléselemben). Ezen kívül 100 g homoktövisbogyóban 15 mg E-vitamin és 12 mg béta-karotin is rejtőzik. A karotinoid gondoskodik arról, hogy a C-vitamin hosszabb tárolás során se tűnjön el. A homoktövis leve kiválóan ajánlható gyengélkedő gyerekeknek, adjunk nekik egy-egy teáskanállal a napi joghurtjukba keverve vagy mézzel ízesítve.



ACEROLA immungyengeség ellen: az acerolacseresznye jól beválk kiújuló megfázásos betegségek esetén, mivel különösen magas a C-vitamin-tartalma (2000 mg 100 gramm gyümölcsben), de sok B1-, B2- és B6-vitamin, valamint nikotinsavamid,

pantoténsav, karotin és flavonoid is található benne. Különösen azoknak ajánlható, akik állandó fáradtságra panaszkodnak, és úgy érzik, soha nem tudják magukat kipihenni. Az acerola regenerálja a szervezetet kimerültségi állapotok esetén, amikor a panaszok hátterében az immunrendszer gyengesége áll.



MÉHPEMPŐ a lábadozás időszakában: A méhpempő összetevői ma már ismertek: B1-, B2-, B6-vitamin, pantoténsav, folsav, harmincféle aminosav, ásványi anyagok, nyomelemek, szterolok és hormonok. Ezzel a kombinációval magyarázható a méhpempő rendkívüli erősítő tulajdonsága. A szert elsősorban az átélt betegségek utáni kimerültségi állapotok esetén javasolják.



A VIRÁGPOR erősíti a szívet: több mint húszféle aminosav található benne. Orosz kutatók felfedezték, hogy emellett rendkívül magas benne a rutin nevű anyag koncentrációja, egy olyan vegyületé, amely javítja a szív koszorúereinek és a szívizomnak az oxigénellátását, mivel jótékony hatást gyakorol a hajszálerek vérellátására.

Aktív mozgás

Bebizonyosodott, hogy tartós fáradtságkor (például egy súlyos betegséget követően) már csekélyebb mértékű mozgás is elegendő ahhoz, hogy az izomzat és a mozgásszervrendszer megtartsa teljesítményét. Válasszunk olyan edzést, amely nem terheli túl a szervezetet, semmiképpen sem megterhelő, ugyanakkor naponta elvégezve alkalmas arra, hogy fitten és életerősen tartson minket.

Feszültség és lazítás

Minden erőfeszítéshez energiára van szükség, és ezt követően megfelelő időtartamú pihenésre. Mindennap különítsünk el néhány percet, ami a pihenés felségterülete, töltsük bár zenehallgatással, autogén tréninggel, légzőgyakorlatokkal, jógázással vagy csak délutáni szunyókálással.

Ha a betegségektől fáradtak leszünk

Kimerültség és energiahány kísérheti a következő betegségeket: cukorbetegség, vashiányos vérszegénység, alacsony vérnyomás, szívgyengeség, érlemeszesedés, a pajzsmirigy vagy a mellékvesekéreg alulműködése, különféle fertőző betegségek (herpesz, Epstein-Barr-vírus), tüdőbaj, rákos megbetegedések, leukémia, anyagcserezavarok.

A krónikus fáradtságért felelős lehet valamilyen májműködési zavar is. Mivel a máj „néma” szerv, azaz megbetegedései nem jeleznek fájdalommal, patológikus jeleit gyakran figyelmen kívül hagyják. A természetgyógyászatban nem véletlenül szoktak úgy fogalmazni, hogy a máj fájdalma a fáradtság. A kimerültség legyőzésére ilyenkor az elsődleges feladat az alapbaj felderítése és kezelése.

Krónikus fáradtság: a yuppie-szindróma

Az amerikaiak már régóta felfedezték a patológikus fáradtságot, és mindjárt megfelelő nevet is találtak neki: ez a yuppie-szindróma. Az orvosi nyelvben kiégettségnek (burn out szindróma) vagy krónikus fáradtság szindrómának (CFS = Chronic Fatigue Syndrom) is nevezik. Olyan kórképről van szó, amelyre a meg-növekedett szellemi és fizikai kimerültség jellemző. Olyan probléma ez, amely hónapokon keresztül érzékelhető javulás nélkül áll fenn, és legalább 50 százalékos teljesítménycsökkenéssel jár. Általánosságban véve a tünetek akut influenzás fertőzésre emlékeztetnek. Ehhez társulnak még a különféle megmagyarázhatatlan izomfájdalmak, izomgyengeség, megduzzadt nyirokmirigyek a nyakon, enyhe láz vagy alacsony testhőmérséklet. De ezen kívül tipikusak még az ízületi fájdalmak, az alvászavarok, a koncentrációs nehézségek, az ingerlékenység és a depresszív hajlam is. A nyugati világban mind több krónikus fáradtság szindrómás beteg válik ismertté. A bajt immunrendszeri gyengeséggel is összefüggésbe hozzák. Az érintettek között gyakran találunk 20 és 40 év közötti karrier- és teljesítményorientált embereket, közöttük 75 százalékban nőt. A kiégettség nem kíméli a fiatalokat és a gyerekeket sem. Mivel a problémát számos különféle tényező előidézheti, nincsen egyetlen általános, mindenki számára üdvöztető megoldása sem. A kezelés általában egyénre szabottan és a tünetekre összpontosítva történik.

Láthatjuk, hogy egy kis mozgással, sok-sok odafigyeléssel 2-3 hét alatt fel tudjuk tölteni testi lelki raktárainkat, és a tavaszi fáradtságot leküzdve tudjuk belevetni magunkat az egyre hosszabb nappalokba, boldogan élvezhetjük a szeretteinkkel szabadban eltöltött időt anélkül, hogy fáradtnak, letörtnek éreznénk magunkat.



szívbeteg gyermekekért alapítvány
KORASZÜLÖTT MENTŐSZOLGÁLAT

Mentsd meg a kisbabád!



A Szívbeteg Gyermekekért Alapítvány 2016-ban indította „Babamentő program”-ját. Ennek keretében ingyenes csecsemő újraélesztési tanfolyamokat kínál szülők számára. Cél a bölcsőhalál csökkentése, amely sajnos évente több családot érint. A Magyar Reanimációs Társasággal (az újraélesztéssel foglalkozó orvosok hivatalos magyar szervezete) együttműködve szervezik a tanfolyamokat országszerte. Európai újraélesztési diplomával

rendelkező szakorvosok mutatják be a helyes lépéseket, fogásokat, amihez speciális gyakorló babákat biztosítanak.

A tanfolyam ingyenes, de regisztrációhoz kötött, amit a www.babamento.hu oldalon lehet megtenni.

Az oldalon oktató videófilmet is találnak az érdeklődők, illetve részletes leírást az újraélesztés lépéseiről.

További információ:
dr. Nagy Éva +36 30 660 4255



szívbeteg gyermekekért alapítvány
KORASZÜLÖTT MENTŐSZOLGÁLAT

Manópark Kalandok

Interaktív fejlesztő játék
5-7 éveseknek

Megjelent új játékunk, amelyben a manók izgalmas kalandokra hívnak minden gyermeket! A gyermekekhez közelálló felületen, a korosztály igényeinek megfelelő meseszerű történetbe ágyazottan jelennek meg olyan játékok, amik fejlesztik a vizuális- és auditív emlékezetet.

A felület lehetővé teszi a feladattípusok gyakorlását is.
A játék során fejlődik a gyermek figyelme, emlékezete és gondolkodása.

A manók új kalandra indulnak!
A feladat nem kevesebb, mint életre keltetni egy régi vidámparkot.



Letölthető az
App Store-ból



SZEREZD MEG:
Google Play

