



Égészség Őre

online újság



Frontérzékenység

Miért vagyunk rosszul, ha változik az időjárás?

Chia mag

Kicsi, szürke csodamag

Epres chia puding

5 perces finomság

KEDVES FIATALOK!

Nagyon örülünk neki, hogy az idei tanévben is velünk tartatok és olvassátok az újságot. Reméljük sok érdekes és új ismerettel gazdagodtok majd az Egészség Őre magazin jóvoltából. A következő hetekben is szeretnénk nektek segíteni egészséges receptekkel, illetve jó tanácsokkal arra nézve, hogy kerülhettek el a megbetegedéseket. Idei fotópályázatunk már lezárult, köszönjük szépen a beérkezett műveket!

Továbbra is olvassátok az Egészség Őre újságot és egészségre fel!

Csaholczy László
Kereskedelmi igazgató

Gulácsi Mihály
Ügyvezető igazgató



szatmari-izek.shop.hu



Szatmári
ALMALÉ
Homoktövisszel

EZ CSAK
Természetes!

IMPRESSZUM

Kiadja a Szatmári-izek Kft.
Posta cím: 4765 Csenger, Ady Endre utca 133.
Honlap: szatmari-izek.hu
email: szatmari.izek@szamosnet.hu
info@szatizek.hu

Felelős kiadó:
Szerkesztő:
Kereskedelmi igazgató:
Ügyvezető igazgató:
Design:

Csaholczy László
Csaholczy-Horváth Alexandra, Dietetikus
Csaholczy László
Gulácsi Mihály
ifj. Csaholczy László

CHIA mag



Kedves Gyerekek!

Mai első cikkünkben a chia maggal ismerkedünk meg.

A chia mag (aztékzsálya) egy Közép- és Dél-Mexikóban őshonos magocska. Már az azték és a maja harcosok is szívesen fogyasztották, hiszen növelte az állóképességet. Nagyon magas a fehérje-, a rost-, és az omega-3 zsírsav tartalma. Gazdag még B-vitaminokban, mangánban, szelénben, rézben, magnéziumban, kalciumban, vasban, cinkben, káliumban és foszforban is.

Magas rosttartalma segíti az emésztőrendszer munkáját és jótékonyan hat a szív- és érrendszer egészségére is, valamint segít csökkenteni a koleszterinszintet. Sokan béltisztító hatása miatt fogyasztják, de ezen kívül antioxidáns tulajdonságai révén erősíti az immunrendszert, csökkenti a szervezetben kialakult gyulladásokat és fokozza a fizikai teljesítményt is.



Saját tömegének akár a kétszeresére is meg tud duzzadni, így segít letisztítani a bélfalat. Jó hatású az izmok és az idegek munkájára, ásványianyagtartalma a csontok és a fogak egészségéhez is fontos. Segít szabályozni az inzulin szintjét a szervezetben.

Felnőtteknek a javasolt napi adag maximum 1-2 evőkanálnyi, gyerekeknek 10 éves korig pedig napi 1 teáskanálnyi.

Túlzott fogyasztása hasmenést, puffadást és gyomorgörcsöket okozhat!

Emlékeztek még, mit tanultunk a rosttartalmú élelmiszerekről? Hogy nagyon fontos melléjük a folyadékfogyasztás is, mert ha nem iszunk eleget a rostokra, akkor ellenkező hatást érünk el velük!

Sokan készítenek a chia magból pudingot, de adhatjuk joghurthoz, müzlihez, turmixhoz, smoothie-hoz, rágcsálnivalókhoz, egytálételekhez is.

Ahogy mást sem, a chia mag fogyasztását sem szabad túlzásba vinni.

Érdeemes kúraszerűen alkalmazni és szüneteket tartani közben.



Frontérzékenység

A napokban az időjárás elég szeszélyes volt, egyik nap még 30 fok volt, nyári idő, másnap már havaseső esett a Kékestetőn. Ma ezért a frontokról beszélgetünk, leginkább arról, hogy ezek hogy hatnak a szervezetünkre!

Mi is az a front? Olyan időjárási jelenség, amikor két légtömeg találkozik. Ezek általában eltérő sűrűségűek, hőmérsékletűek és páratartalmúak lehetnek.

Megkülönböztetünk **meleg- és hidegfrontot**. A melegfrontnál a tünetek már korán, a front megjelenése előtt jelentkezhetnek. Melyek ezek? Ingerlékenység, fáradtság, a koncentrációképesség hiánya, depresszió, állandó rosszkedv, szapora légzés, magas pulzusszám, illetve a vérnyomás emelkedése.

A **hidegfront tünetei** viszont a front átvonulása után jelentkeznek. Ilyenkor a reakcióidő megnövekedhet, álmoságérzet, szédülés, fejfájás, a vérnyomás csökkenése, bágyadtság, alacsony pulzusszám, allergiás reakciók, asztmás rohamok, ízületi fájdalmak jelentkezhetnek. Természetesen létezik kettős front-hatás is, amikor a tünetek keveredhetnek is.

Biztosan hallottatok már róla, hogy egyes frontoknál megnő a szülések száma is. Az időjárás hatással lehet a fekélybetegségekre, a zöldhályogra, az ekcémára és az övsömörrre is.

A szív- és érrendszeri betegeket különösen megviseli a meleg, a nyár, illetve a sűrűn változó időjárás. Hiszen, ha kint magas a hőmérséklet, a szervezet úgy próbál meg hőt leadni, hogy a bőrben fokozza a vérkeringést, mely vérnyomás emelkedéshez vezethet. Az idősebb embereknél ez fokozottabb, hiszen az ő szervezetük már nehezebben alkalmazkodik a változásokhoz.

A **légnomás változásai** gyakran okoznak fejfájást, mert a légnomás hatással lehet a koponyaüregben lévő idegvégződésekre. A magas páratartalom légzési nehézségeket okozhat, főleg azoknál, akik valamilyen légúti betegségben szenvednek.

Mit tehetünk, ha frontérzékenyek vagyunk?

Először is **táplálkozzunk egészségesen**. Együnk B- és C-vitaminokban, cinkben, káliumban és magnéziumban gazdag ételeket, vagyis sok zöldséget és gyümölcsöt, például almát, banánt, burgonyát, szőlőt, olajos magvakat és magas omega-3 tartalmú halféléket is.

A tojás, a borsó és a bab fogyasztása is nagyon jó választás ilyenkor. Kerüljük a nehéz, zsíros ételeket.

Figyeljünk a megfelelő folyadékbevitelre is.

Emlékezzetek még ez mennyit jelent?

Testsúlykilogrammonként 30 ml vizet. Azaz egy 50 kg-os embernek 1500 ml folyadékot kell elfogyasztania egy nap.

folytatás a következő oldalon

Próbáljuk csökkenteni a stresszt. Ha érezzük, hogy kezdünk nyugtalanodni, igyunk meg egy bögre citromfű teát (2 éves kortól iható), vagy vegyünk be egy magnézium tablettát. Az illóolajok is, mint például a levendula nagyon jó nyugtató hatással rendelkeznek és segítenek ellazulni.

Nagyon jó megoldás a **masszázs** is, ellazít és oldja a feszültséget.

A szervezetben találhatóak úgynevezett akupresszúrás pontok is, ha ezeket bedörzsöljük borsmenta olajjal, akkor enyhíthetjük a fejfájást.

Ha érzékeny vagy az illatokra és frontérzékeny is, akkor ebben az időszakban **ne használj illatosítókat** a lakásban és parfümöt se!

A gyömbér egy nagyszerű növény, segíthet nekünk a fájdalomcsillapításban is, illetve a hányinger enyhítésében.

Készíthetünk gyömbéres vizet vagy teát, amit elkortyolgathatunk nap közben.

Fontos, hogy front esetén **ne hanyagoljuk el az étkezéseket!** 3-4 óránként együnk valami táplálót, illetve relaxáljunk, amennyit tudunk. A rendszeres és pihentető alvás kiemelten lényeges ilyenkor!

Mire figyeljünk még?

A rendszeres gyógyszereszedők fokozottan figyeljenek, hogy bevegék ezeket. Írhatnak naplót is arról, milyen tüneteket észlelnek. Fontos, hogy az emésztőrendszeri betegek, a cukorbeteg, és mindenki, akinek speciális étrendet kell tartania, ilyenkor is fokozottan figyeljen erre. Mindig legyen nálunk fájdalomcsillapító. Ha valaki fokozottan reagál a frontokra, ilyenkor ne vezessen járművet, mert veszélyes lehet.

Mozogjunk sokat, ez lehet séta is, de fontos, hogy legyen a mindennapjaink része! Sétáljunk kint akkor is, ha esik az eső, ha fúj a szél, hogy könnyebben alkalmazkodjunk a szélsőséges időjárásváltozásokhoz is. A keringésünket javíthatjuk **váltott zuhannyal** is, azaz, ha váltogatjuk a meleg és a hideg vizes tusolást. A szauna is jó megoldás a keringési rendszer támogatásához.

EPRES CHIA puding

Hozzávalók:

| | |
|--------|----------------|
| 2 dl | mandulatej |
| 4 tk | chia mag |
| 1 ek | méz |
| 1/2 tk | fahéj |
| 2 ek | kókuszreszelék |
| 100 g | eper |

Elkészítés:

A mandulatejet egy tálba öntjük, és hozzáadjuk a chia magot, a kókuszreszeléket, a mézet, a fahéjat és az apróra vágott epret. Jól elkeverjük és egy éjszakára hűtőbe tesszük.

Másnap kis tálkákba tesszük, díszíthetjük magokkal, és más gyümölcsökkel is. Ne feledjétek, hogy 10 éves kor alatt a napi adag 1 teáskanálnyi chia mag!



Kedves Gyerekek!

Megtaláljátok mind a 7 db különbséget, a két kép között?



Eper...

- Jó napot szomszéd! Isteni volt az eper, amit tegnap küldött kóstolónak. Maga is trágyázza?
- Hát... én inkább cukrozom, de ízlések és pofonok...

Időjárás...

Az időjárás előrejelzés szerint ma több ízben eső várható.

Móricka megszólal:

- Izgulok, remélem lesz csokis is!



Szatmári- ízék Rkt. webshop

szatmari-izek.shop.hu



szatmari-izek.hu



suligyumolcs.hu



@szatmariizek



Ez csak természetes!