

GYÓGYSZERÉSZET



Gyógyszert a gyógyszerárból!

[Tovább >>](#)

GYÓGYSZERTÁR KERESŐ



[Tovább >>](#)

GYÓGYNÖVÉNY KERESŐ



[Tovább >>](#)

GYÓGSZERKERESŐ



[Információ](#)

[Tovább >>](#)

GYÓGYTERMÉK KERESŐ

[Információ](#)



[Tovább >>](#)

Patika Magazin
a Facebookon

862 ember kedveli a következőt:
Patika Magazin.

Margó Ica Monika

Facebook közösségi modul

BETEGSÉG ABC

- Alvászavar
- Bőrproblelmák
- Cukorbetegség
- Evészavar
- Fájdalom
- Fertőzések
- Gyermek-betegségek
- Gyomor-és bélpanaszok
- Influenza
- Inkontinencia
- Lelebetegségek
- Légúti panaszok
- Mozgásszervi panaszok
- Nemi-betegségek
- Nőgyógyászati panaszok
- Tanácsok

< Vissza [Baba-mama / Gyermekek](#)

Készüljünk fel az őszi náthaszezonra!

Be the first of your friends to like this.

Ősszel sok kisgyermek kerül bölcsődébe, óvodába. A megszokott otthoni környezet után az új közösségben a kicsik sok, korábban ismeretlen kórokozóval is találkozhatnak, s ez próbára teheti a szervezetüket. Az immunrendszer érésehez fontos, hogy bizonyos fertőzéseken átessenek, de hogyan segíthetünk, hogy elkerüljük a gyakori náthás, megfázásos tüneteket?

Őszől-tavaszig orrfolyás

Az édesanyák gyakori panasza, hogy a bölcsőde, vagy óvoda kezdéssel szinte egy időben a gyermek náthás, köhög és ez az állapot tartósan, akár hónapokig is tart – magyarázza dr. Hidvégi Edit, a Budai Allergiaközpont gyermekgyógyásza. A nátha szövődményeként aztán megjelennek a súlyosabb alsó- és felső légúti fertőzések is. A kicsi nyugós, az édesanyja a folytonos munkahelyi hiányzások miatt egyre feszültebb, nem kérdés tehát, hogy a gyermek immunrendszerét jobb időben felkészíteni a rá váró megpróbáltatásokra.

A közösség: kórokozók melegágya

A gyermekközösségekben a fertőzések viszonylag gyorsan terjednek. Az egészen kicsik gyakran elfelejtkeznek a zsebkeendő használatáról, így egy-egy tüsszentés során is számos vírus és baktérium kerülhet a levegőbe. A közösen használt játékokon is számos kórokozó rejtőzhet. A gyerekek a felnőtteknél gyakrabban érintik meg az arcukat, veszik a szájukba kezüket, így a fertőzéseket is könnyebben elkapják. A déli alvásidőben a kicsik egy magasságban, szinte egymás mellett fekszenek, így egy-két köhögés és tüsszentés is mindenkihez könnyebben eljut.

A felkészülést nyáron kezdjük

A nyári hónapokban a természet bőségesen gondoskodik finom, vitaminokban gazdag gyümölcsökről, melyek közül mindegyik gyermek találhat kedvére valót. A külföldről importált gyümölcsöket korán szedik le, hogy ne induljon romlásnak a szállítás során, és eladható maradjon, mire a polcokra kerül. Gyermek számára válasszuk inkább a helyben termelt, érett idénygyümölcsöket, melyek tápanyag összetétele és vitamintartalma is jóval magasabb.

Természetes immunerősítők

- A gyerekek egyik kedvence a cseresznye, kimagozva már kisebbeknek is adhatjuk. Magas C-vitamin tartalma mellett sok vasat is tartalmaz, ezzel is erősítve a kicsik szervezetét.
- A meggy fogyasztása magas antioxidáns tartalma miatt előnyös.
- A málna alacsony energiatartalma mellett C-vitaminban gazdag gyümölcs.
- Az őszibarack magas vitamintartalma mellett az emésztést is segíti.
- A C-vitaminban gazdag eper magas rost-és víztartalma miatt tízóraira, vagy uzsonnára, akár önálló étkezésként is fogyasztható.
- A ribizlit enyhén savanykás íze miatt nem minden gyermek kedveli. Akik mégis élvezettel szedegetik az apró bogyócskákat a fűtőkről, sok C-vitaminhoz juthatnak.
- A sárgabarack kiváló C-vitamin forrás és már két-három szem elfogyasztásával fedezhetjük napi A-vitamin szükségletünket is.
- A sárgadinnye gazdag ásványi anyag- és vitaminforrás, a benne található nagy mennyiségű béta-karotinnak köszönhetően hatékonyan növeli az immunrendszer ellenálló-képességét a gyulladásokkal szemben.

Plusz három jó tanács az erős immunrendszerért

1. Az egészséges táplálkozás mellett a kicsi nyáron minél több időt töltsön a szabadban. A friss levegő mellett a napfény és a mozgás jótékony hatását is használjuk ki annak érdekében, hogy az előttünk álló őszi-téli időszakot kevesebb fertőzéssel vészeljük át.
2. A probiotikumok fontos szerepet játszanak a légúti betegségek megelőzésében és kezelésében egyaránt. Nyár végén, még a közösségbe kerülés előtt érdemes egy immunrendszer-erősítő probiotikum kúrát is kiegészíteni a felkészülést.
3. Stresszes időszakban felnőtteként is könnyebben megbetegszünk. Az új közösségbe való beszkokás bizony sok izgalommal is jár, így különösen fontos, hogy a gyermek számára lehetőséget biztosítsunk az új helyzet feldolgozására. Segítsük őt türelemmel, munka mellett is alakítsuk ki úgy az időbeosztásunkat, hogy a délutáni, esti órákban közös játékot szervezünk. Hagyjunk időt a pihenésre is. Elegetdő alvás hiányában a gyermekek a fertőzésekkel szemben fogékonyabbá válhatnak.

www.allergiakozpont.hu

2011-09-16 11:00:00

JELES NAPOK

Szept. Ma Mihály napja van.
29.

TOP 5

- [Őszintén szexről és szerelemről 40 fölött - Szexuálpszichológus tanácsaival](#)
- [5 évhit a cukorbeteg életről](#)
- [Mi okozhat hajhullást? - 3 tanács, hogy megelőzze!](#)
- [Heti horoszkóp szeptember 24-től 30-ig Munka és szerelem](#)
- [4 tévhit a gyökérkezelésről](#)



KÖNYV • FILM • ZENE



CSECSEMŐ



"Nem gondoltam volna, hogy lassan két éves gyerekeimet is szontatni fogom"

allergia

[Tovább >>](#)

EGÉSZSÉGLEXIKON

- Antibiotikum
- Borkósav
- Cella
- Dermatitis
- Ektomorf
- Fenazon
- Fibrillum
- Gelluszsav
- Hepatoprotektív
- Interferon
- Jódhiány
- Koleretikus
- Lizozim
- Mejanin
- Nefrózis
- Osteoporosis

[Tovább >>](#)

KÉRDEZZE

GYÓGYSZERÉSZÉT!

Tegye fel kérdését
gyógyszerészünknek!
gyogyszereszv@galenus.hu

KÉRDEZZE ORVOSÁT!

Tegye fel kérdését
orvosunknak!
orvos@galenus.hu

Telefonkinyitva Keres

- Kit keres: (pld)
- Hol keres: (plc)
-

Arany Oklakak Kere

- Mit keres: (plc)
- Hol keres: (plc)
-

LINKAJÁNLÓ

További cikkek:



[A szülők fele újra bevezetné a pálcázást...](#)



[Felettvesség iskolákban, óvodákban](#)



[Iskolássá válni, iskolássá érn](#)



[Jókendő tanévkezdés - Milyen típusú memóriája...](#)



[Napi tanulnivalók, lecke, felelés - Hogyan...](#)



[Tömeges hiányzás várható a tanév kezdetén](#)



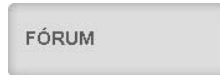
BMI KALKULÁTOR



KALÓRIA-TÁBLÁZAT



LINKAJÁNLÓ



FÓRUM



LAPOZGATÓ

Olvasson bele a Patika Magazinba!



Minél később hagyják abba az anyák gyermekük természetes anyatejes táplálását, annál kevésbé kapják...

[Tovább >>](#)

GYERMEK



[A szülők fele újra bevezetné a pálcázást](#)

A Times Educational Supplement (TES) nevű szervezet felmérése szerint mind a szülők, mind a diákok több...

[Tovább >>](#)



Magyarország legolvasottabb havilapja.
Keresse a patikákban!

MI NŐK



[Az idősebb generáció nagyon segíti felnőtt gyermekeit](#)

A II. világháborút követő demográfiai robbanás, a baby boom idején született nők többsége erősen támogatja...

[Tovább >>](#)

A honlapon található információk célja az egészségügyi ismeretek bővítése,
és szükség esetén nem helyettesíti a gyógyszerész, az orvos vagy más szakember felkeresését!
A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

[Impresszum](#) | [Médiaajánlat](#) | [Adatkezelési nyilatkozat](#)

Copyright © Galenus Kiadó. Minden jog fenntartva!