

Dr. Lenkei Gábor

Egészséges Csemefék



Tisztelt Igazgató! Tisztelt Pedagógus! Tisztelt Szülő, Nagyszülő!

2011 júniusában Dr. Lenkei Gábor orvos, író által alapított országos életjobbító hálózat volt az egyik legfőbb támogatója egy négy héten át, minden hétvégén zajló színvonalas rendezvénysorozatnak.

Erre az alkalomra íródott meg ez a zsebkönyv, amelyet ingyenesen adtunk át sok ezer érdeklődő anyukának és apukának. Azóta a zsebkönyv mára már közel százezer család otthonába eljutott. Az érdeklődők ingyenesen juthatnak a zsebkönyvhöz, de ilyen nagyfokú érdeklődésre mi sem számítottunk.

Az otthonra lelt zsebkönyvek gazdái – óvónők, tanárok, szülők, nagyszülők, orvosok – szeretetteljes visszajelzéseket küldtek az egyesületnek. Néhány töredék az üzenetekből: „Hiányt pótol a könyvecske; Nagyon értékes információkat tartalmaz; Hasznos, tanulságos; Gratulálunk az ötlethez, a kivitelezéshez; Szeretnék a betegeimnek adni; Kapóra jött, nagy örömet okoztak nekünk”.

Mivel számos tanár és iskolaigazgató is igényelt az *Egészséges csemeték*-ből, arra gondoltunk, hogy szélesebb körben is ismertté tesszük a zsebkönyvet. A 44. oldalon bővebben olvashat erről.

Amennyiben a kiadvány az Ön érdeklődését is felkelti, készséggel állunk rendelkezésére a könyvecske végén található elérhetőségek bármelyikén.

Tisztelettel:

A Jog az Egészséghez Közhasznú Egyesület csapata

Dr. Lenkei Gábor

**Egészséges
Csemeték**

© Dr. Lenkei Gábor, 2011
Minden jog fenntartva!
ISBN 978-963-89364-1-7

Megjelent
a Jog az Egészséghez Közhasznú Egyesület
támogatásával
különkiadás, 2012

Grafikai tervezés és tördelés: Lukács Emese
Nyomta és kötötte: Poster Press Kft.
Felelős vezető: Derecskey László

Jelen kiadványban közölt írások és tanulmányok,
valamint jelen kiadvány mint gyűjteményes mű,
a szerzői jogról szóló 1999. évi LXXVI. törvény alap-
ján szerzői jogi védelem alatt állnak.

Erre tekintettel ezek bármilyen felhasználása
(közlése, másolása, többszörözése, átdolgozása
stb.) kizárólag a szerző kifejezett engedélyével
lehetséges.

Jelen kiadvány szerzője minden szerzői jogot
kifejezetten fenntart.

Nem kérdés

Minden Édesanya és Édesapa szeretné, hogy gyermeke, vagy gyermekei viruló egészségben éljék le életüket. Ez magától értetődő.

Kiadványommal ezt a törekvést szeretném támogatni.

Egy zsebkönyvben lehetetlen minden szükséges információt átnyújtani, de adhatok néhány stabil fogódzót, kapaszkodót.

Meg fogja látni, hogy nagyon egyszerű eszközökkel is nagyon sokat tehet gyermekéért.

Velünk született képességeink

A természet csodálatos adottságokkal ruházott fel minket.
Mindannyiunkat.

Természettudományos tény, hogy az emberi szervezet eredendő, természet adta, a génjeiben kódolt adottságai révén képes lenne 120-140 évig működni.

Ráadásul teljes, virágzó egészségben.
Komolyabb, elhúzódó vagy gyakorta ismétlődő megbetegedések nélkül.

Ezek a képességeink azonban csak akkor juthatnak érvényre, ha kellőképpen támogatjuk kibontakozásukat.

Lássuk hát, mik a legfontosabb ismeretek ezzel kapcsolatban.

Rajtunk múlik

Legelőször is azt kell látnunk, hogy gyermekünk jelenlegi és jövőbeli egészsége elsősorban rajtunk, szülőkön múlik.

Csak mi tudjuk megtanítani nekik azt, hogy miképpen őrizhetik meg – az idő folyamán – eredendően magas szintű egészségi állapotukat.

Nem várhatjuk, hogy az óvoda, vagy iskola átveszi tőlünk ezt a szerepet.

Manapság ugyanis sajnos nem létezik olyan tantárgy, amit egészségnek hívnak.

Dacára annak, hogy a legtöbben ezt valljuk: az egészség a legfőbb kincs.

Elárulok Önnek valamit.

Ilyen tantárgy még az orvosi egyetemek tananyagában sem szerepel.

Tanuljunk hát valamit az egészségről, hogy átadhassuk tudásunkat szeretett csemetéinknek.

Mi is az egészség?

Az egészséget, annak megmaradását akkor tudjuk a legkönnyebben megérteni, ha hasonlítjuk valamihez.

Nos, az egészség leginkább egy kerthez hasonlítható.

Az egészség egy kert.

Nyilvánvaló, hogy egy kert virágzó szépsége csak akkor marad fenn, ha azt a kertet rendszeresen, szorgalmasan és megfelelően ápoljuk, gondozzuk.

Egy kert már azt is megsínyli, ha nem öntözzük megfelelően.

Nem kell bántani, nem kell szándékosan ártani neki.

Már attól is tönkremehet, ha nem gondozzuk megfelelően.

Apropó, víz

Az imént említettem, hogy nagyon fontos a kert megfelelő öntözése.

Közismert, hogy az emberi testet felépítő anyagok közül a legnagyobb mennyiséget a víz képviseli.

Egy átlagos felnőtt teste legkevesebb 60-65% vizet tartalmaz.

Az idős embereké kevesebbet.

A gyermekek teste pedig arányaiban jóval többet.

Minél zsebébb korú a gyermek, annál több vízre van szüksége ahhoz, hogy egészséges maradhasson.

A kisgyermekek teste megközelítőleg 80%-nyi vizet tartalmaz.

Mennyi az annyi?

Megállapítottam, hogy nem tanították meg széles körben, mennyi vízre van szükségünk ahhoz, hogy egészségesek maradjunk.

Vegyük először a felnőtt szervezetet.

Az orvosi tankönyv (Élettan) beszámol egy érdekes kísérletről.

Egy 70 kg testsúlyú embert beültetünk egy számára optimális hőmérsékletű szobába, ahol nem fázik és nincs melege.

Felöltözve üldögél.

Nem végez semmiféle tevékenységet, nem ejt egyetlen csepp verejtéket sem. Csak üldögél. Még csak nem is beszél.

Mennyi vízre van szüksége ezen körülmények között?

Egyetlen nap alatt

A mérések tanúsága szerint egy ember – még a fenti körülmények között is – egy nap alatt:

- a bőren keresztül elpárologtat 500 ml, azaz fél liter vizet,
- a lélegzetével eltávozik 350 ml, azaz 3,5 deciliternyi víz,
- a széklettel elveszít legkevesebb 150 ml, azaz másfél deciliter vizet.

Ez idáig összesen 1000 ml, azaz 1 liter víz.

A tankönyv leírja, hogy további, legkevesebb 1000 ml, azaz 1 liter vízre van szüksége ahhoz, hogy szervezete megszabadulhasson a napi anyagcsere kapcsán normálisan keletkező salakanyagoktól.

Ez eddig összesen 2000 ml, azaz 2 liter.

Tökéletesen kedvező körülmények között, amikor nem verejtékezünk, nem beszélünk, nem lihegünk, nincs melegünk stb.

A kiszáradt kert

Megállapítható, hogy a felnőttek túlnyomó többsége még annyi vizet sem fogyaszt el, amennyi a minimumok minimuma lenne.

Így egészségük kertjét egész életükön át többé-kevésbé kiszáradt állapotban tartják.

Az előző kísérletből kiderül, hogy az abszolút minimum, tökéletesen kedvező körülmények között 285 ml, azaz közel három deciliternyi folyadék elfogyasztása lenne minden tíz kilónyi testsúlyra.

50 kg-os ember esetében közel 1,5 liter

70 kg-os ember esetében 2,0 liter

100 kg-os ember esetében alig valamivel kevesebb, mint 3,0 liter

Az abszolút minimum.

Az elfogadható mennyiség

Egy felnőtt szervezet megfelelő működéséhez az imént említett mennyiségek legkevesebb másfélszeresére lenne szükségünk.

50 kg-os ember esetében 2,25 liter

70 kg-os ember esetében 3,0 liter

100 kg-os ember esetében 4,5 liter

De még ezek a mennyiségek sem elegendőek, ha kánikulában, vagy erős fizikai tevékenység, például sport révén átlagon felüli folyadékvesztésnek vagyunk kitéve.

Megkockáztatom a következő gondolatot: Ha mi, felnőttek sem vagyunk tisztában azzal, hogy mennyi folyadékra lenne szükségünk, ugyan miképpen tudnánk gyermekünknek segíteni abban, hogy ne száradjon ki egészsége kertecskéje?

Mint említettem, egy gyermek szervezete jóval több vizet igényel, mint egy felnőtt emberé.

Következmények

Egészségünk nagyon megsínyli a megfelelő ápolás, gondozás hiányosságait. És eddig még csak a vízről beszéltem.

Állítsunk szembe két adatot:

- Az emberi szervezet alkalmas lenne arra, hogy 120-140 évig teljes egészségben működjön.
- A ma remélhető átlagos élettartam 70-75 év.

Látható, hogy az emberi szervezet a megfelelő ápolás, gondozás hiányában mintegy kétszeresére felgyorsult tempóban öregszi.

Ha Ön tíz perce olvasgatja ezt a könyvecskét, akkor ez idő alatt húsz percnyit öregeedett a szervezete.

Gyermekeink vízigénye – I.

A gyermekek vízigénye – testsúlyuk arányában – jóval magasabb, mint a felnőtteké.

Elmondom miért:

- Gyermekeink testének felszíne a testsúlyhoz viszonyítva, arányaiban jóval nagyobb, így súlyukhoz képest több vizet párologtatnak el, mint egy felnőtt ember.
- Gyermekeink anyagcseréje, a felnőttekéhez hasonlítva, jóval élénkebb.
- A gyermekek fizikai aktivitása jellemzően jóval meghaladja a felnőttekét.

Gyermekeink vízigénye – II.

Leegyszerűsítve azt mondhatom, hogy:

Hat hónapos korig a mindennapi folyadékigény (beleszámítva a 88% víztartalmú anyatejet is) kb. 150-190 ml minden egyes testsúly kilogrammra. Egy 4 kg testsúlyú babáé kb. 600-750 ml.

Fél éves kor után, kb. két éves korig minden 10 kg-nyi testsúlyra számítva legkevesebb 1000 ml, azaz 1 liter. Naponta. Egy átlagos, 12,5 kg súlyú csöppség legkevesebb 1250 ml folyadékot igényel.

Három éves kor körül sem kevesebb, mint 900 ml, minden 10 kg-nyi testsúlyra. Egy átlagos, 14,5 kg súlyú három évesnek legkevesebb 1300 ml folyadékra van szüksége naponta.

Négy-nyolc éves kor között is legkevesebb 750 ml, minden 10 kg-nyi testsúlyra. Egy 20 kg-os testsúlyú kisgyermek legkevesebb 1500 ml folyadékot igényel.

Kilenc-tizennégy éves korban legkevesebb 600 ml, minden 10 kg testsúlyra. Egy 40 kg-os gyermeknek minimum 2400 ml folyadékot kellene elfogyasztania.

Zárójelben

Egyetlen deciliter (100 ml) kóla, Ice tea, vagy egyéb cukros „üdítő” ital 10-12 gramm cukrot tartalmaz.

10-12 gramm cukor egy csapott evőkanálnyi mennyiségnek felel meg.

Ez hatalmas mennyiség! Egyetlen deciliternyi üdítőben!

Egy felnőtt 5 liternyi vérében, vércukorként, összesen 4 gramm cukor található.

Egy fél pohár cukros „üdítő” 2,5-3-szor anynyi cukorral árasztja el szervezetünket, mint amennyi egy felnőtt ember teljes vérmennyiségének teljes cukortartalma.

Ilyen mennyiségű cukor bezúdulása komoly küzdelemre kényszeríti már az Ön szervezetét is, nem is beszélve a gyermekéről.

A cukrozott üdítőitalok egyáltalán nem alkalmasak arra, hogy fedezzék szeretett gyermekünk napi folyadékigényét.

A legjobb az, ha egyáltalán nem adunk neki ilyen italokat.

Mi történik?

Az elégtelen folyadékbevitelnek vannak hosszú és vannak rövid távú következményei is.

A hosszú távú következmény – leegyszerűsítve – a kétszeresére felgyorsult tempójú öregedésben nyilvánul meg.

Ha egy gyermek nem fogyaszt elegendő folyadékot, már órák múlva, azaz nagyon rövid időn belül megjelennek az alábbi intő jelek:

- Fáradtság és gyengeségérzet.
- A szellemi teljesítőképesség gyors leromlása.

Körömlakklemosó

Egy cselgáncsedző barátom mesélte, hogy délutánra a gyermekek nagy része acetonszagúan érkezik az edzésre, és arra panaszkodnak, hogy fáradtak.

Amikor megkérdezi tőlük, hogy mennyi folyadékot ittak aznap, rendszeresen azt a választ kapja, hogy reggel a kakaót és egy pohárka vizet ebédnél.

A kiszáradt gyermek anyagcseréje felborul. Fizikai és szellemi teljesítőképessége nagyon gyorsan hanyatlik.

Egy folyadékhiányos gyermeket nagyon nehéz okosságokra tanítani az iskolában.

Meggyőződésem, hogy gyermekeink tanulmányi teljesítményén már az is sokat lendítene, ha napközben is elegendő folyadékot innának.

Mire lenne szükségünk?

Egészségünk kertjének megfelelő ápolásához, gondozásához az alábbiakra lenne szükségünk:

1. Megfelelő mennyiségű és kiváló minőségű víz, folyadék.
2. Elegendő oxigén.
3. Tápanyagok.

A vízzel kapcsolatban már adtam egy vázlatos betekintést.

Lássuk az oxigént.

Oxigén

A legtöbben azt hisszük, hogy szervezetünk a légzés révén elegendő oxigénhez jut. Sajnos ez tévedés.

1. Mérések riasztó eredménye szerint a levegőben található oxigén mennyisége lecsökkent.
Szerencsére azt is kimutatták, hogy az E-vitamin megfelelő mennyiségben történő fogyasztása nagymértékben képes ellensúlyozni ezt a kedvezőtlen tényezőt.
2. Szervezetünk csak akkor jut elegendő oxigénhez, ha a vérkeringést alaposan felgyorsító, nagyon aktív, az arc kipirulását eredményező testmozgást végzünk.

Az oxigén csak ekkor jut el elegendő mennyiségben testünk minden zegébe-zugába.

Tápanyagok

Hatalmas téma.

A tárgykör részletes ismertetése jóval meghaladja azokat a kereteket, amelyeket egy zsebkönyv mérete lehetővé tesz.

Csak néhány fontos gondolat.

Tápanyagokat három fő céllal veszünk magunkhoz:

1. Azért, hogy biztosítsuk a testünk felépítéséhez nélkülözhetetlen alapanyagokat.
2. Azért, hogy a tápanyagok lebontása révén éltető energiához jussunk.
3. Azért, hogy olyan segédanyagokhoz jussunk, amelyek nélkülözhetetlenek szervezetünk mindennapi harmonikus működéséhez.

Sajnos...

Sajnos, manapság az imént említett három józan szempont kapja a legkisebb teret táplálkozásunk megtervezéskor és összeállításakor.

Sokkal nagyobb szerepet kapnak a pusztán élvezeti szempontok (mi az, ami finom) és az anyagi jellegű megfontolások (mi az, ami olcsó).

Ezek mellett a szempontok mellett, sajnos háttérbe szorúlnak azok a tápanyagok, amelyek pedig nélkülözhetetlenek lennének a tartósan magas szintű egészséghez, a felgyorsult öregedési folyamat megfékezéséhez.

Az egyik ilyen, fontosságához képest elégtelen mennyiségben biztosított tápanyag a fehérje.

Elsőrendű fontosságú

Nagyon találó a fehérjék görög eredetű elnevezése.

Fehérje = Protein. A protein a görög „*protosz*”, azaz „*elsőrendű fontossággal bíró*” kifejezésből származik.

A fehérjeféleségek a víz után a legnagyobb mennyiséget képviselik szervezetünk felépítésében.

Jól ismert fehérjeforrások:

- húsfélék, beleértve a halakat is,
- tojás,
- sajtok,
- túró.

Ezek, minőségüktől függően, 15-20-25% fehérjét tartalmaznak.

A húsfélék nagyon sokféle szerepet töltenek be szervezetünkben.

Mondok néhány példát.

A fehérjék szerepe

- Fehérjéből épül fel az a rugalmas, nagyon strapabíró háló, amely izmaink, bőrünk, ízületeink, porcaink, inaink, csontjaink, fogaink és ereink alapvető vázát képezi.
- Izmaink működőképességét ugyancsak fehérje biztosítja. Ebből épülnek fel ugyanis az összehúzódásra képes izomfonalak.
- Az elfogyasztott táplálékokat csak akkor tudjuk megemésztetni, ha testünkben elő tudjuk állítani azokat a fehérjeféleségeket, amelyeket emésztőenzimeknek nevezünk.
- A testünkben párhuzamosan, egyidejűleg zajló sok ezernyi féle-fajta felépítő, lebontó, átalakító folyamatot is fehérjék végzik el. Ezeket is enzimeknek nevezük.
- Egyes fehérjék a szervezet működését szabályozó hormonokként működnek.

- Ugyancsak fehérjéből készülnek a baktériumokkal és vírusokkal szembeni védettséget biztosító úgynevezett ellenanyagok is
- Testünk a fehérjéket át tudja alakítani egyéb, szervezetünk felépítését és energiaellátását biztosító anyagokká, például létfontosságú zsírféleségekké, vagy annyi cukorrá, amennyire valóban szükségünk van.
- A fehérje mindezekén túl, már önmagában is kiváló, teljes értékű energiaforrás is, amely nagy mennyiségben fogyasztva sem okoz nemkívánatos testsúlygyarapodást.

Fehérjehiány

A fehérjék az élő szervezetben nagyon rövid életűek.

Némelyikük kevesebb, mint 24 órán át van használatban, majd lebomlik és újraépül. Egyes fehérjefélék hetekig is megmaradhatnak. De még ezek is csak hetekig!

Ha megvizsgáljuk az emberek táplálkozását, kiderül, hogy általánosnak tekinthető – mind a felnőttek, mind a gyermekek körében – a fehérjehiány.

Pedig létfontosságú lenne, hogy szervezeteinket bőségesen ellássuk ezzel a nélkülözhetetlen építőanyaggal és kiváló energiaforrással.

Szerencsére ma már léteznek olyan kiváló minőségű tejsavó protein és egyéb készítmények, amelyek nagyon jó ízűek, a gyermekek által is kedveltek, és amelyek nagy mennyiségben biztosítanak úgynevezett teljes értékű fehérjét növekedő csemetéink számára.

Néhány további ismeret

Gyermekünk egészségének legjobb ápolásához érdemes további ismereteket szerezni a testünket felépítő anyagokról.

Egy felnőtt szervezet, jellemzően az alábbi anyagféleségekből áll.

- 60% víz
- 19% fehérjefélék
- 15% zsírféleségek
- 5% ásványi anyagok
- 1% szénhidrátok

Ha rápillant a fenti listára, megállapíthatja, hogy a ma szokványosnak tekinthető étrendben túlzott szerepet töltenek be a szénhidrátok (kenyér, tésztafélék, burgonya, rizs stb.), míg méltánytalanul háttérbe szorultak a fehérjefélék és a zsírféleségek.

Különösen túlzottnak tekinthető a cukorfélék fogyasztása.

Szeretném felhívni a figyelmét arra is, hogy testünk felépítésében az ásványi anyagok ötször nagyobb mennyiséget képviselnek, mint a szénhidrátok.

A kert gondos ápolásához tehát elengedhetetlen elegendő ásványi anyagról is gondoskodni.

A nagy titok

Sokáig kutattam a nagy titok után.
Vajon miért öregszünk közel kétszeresére
felgyorsult tempóban?

Igen! A vízhiány!
Már ez, önmagában is sok kérdésre választ
ad.
Nem tarthatjuk büntetlenül egész életün-
kön át egészségünk kertjét többé-kevésbé
kiszáradt állapotban.

Igen! A fehérjehiány!
Igen! Az ásványi anyagok hiánya!

Ezek nagyon sok mindenre választ adnak.

Van azonban még valami, ami nem kevésbé
fontos, mint az előzőek.
Sőt!

Hiába...

Azt találtam, hogy hiába gondoskodunk:

- elegendő vízről,
- megfelelő mennyiségű és kiváló minőségű „építőanyagról”,
- a szervezet számára legjobbnak számító energiaforrásokról,

ha...

Ha nem gondoskodunk arról, hogy mindez harmonikus egészé rendeződhessen össze.

Itt lépnek be a képbe a tápanyagok harmadik csoportjába sorolt úgynevezett „segédanyagok”.

Azok, amelyek ahhoz kellene, hogy életfolyamataink egymáshoz simuló, összehangolt, kiegyensúlyozott, harmonikus egészet alkothassanak.

Segédanyagok

Bár csak kis mennyiségben szükségesek, ezek nélkül szervezetünk nem tud összehangolt egészként működni.

Mik ezek?

- Vitaminok,
- ásványi anyagok és
- nyomelemek.

Nézzünk egy példát.

Vegyük a cinket, amely rendkívül kis mennyiségben fordul elő testünkben.

Az egész mennyiség talán akkora, mint egy tű hegye. Ezért is nevezik „nyom” elemnek, azaz „nyomokban”, vagyis alig mérhető mennyiségben előforduló elemnek.

Nos, a cink hozzávetőleg kettőszáz különféle enzimünk (az enzimek fontos életfolyamatokat szabályozó fehérjék) alkotóeleme.

A cink az enzim (a szabályozó fehérje) méretéhez képest talán akkora, mint egy hatalmas kamion méretéhez képest a slussz-kulcs.

De a kamion beindításához mégis nélkülözhetetlen ez az aprócska vasdarab, bármennyire is jelentéktelen tömegűnek tűnik az óriási jármű nagyságához képest.

Szervezetünk indítókulcsai

Nos, a szervezetünk szabályozásában kulcsfontosságú szerepet játszó vitaminok, ásványi anyagok és nyomelemek olyanok, mint a nagy teherautó indítókulcsa.

Látszólag kis mennyiségben szükségesek, de ha a szervezet nem kapja meg ezt a szükséges mennyiséget, akkor működésében mélyreható zavarok alakulhatnak ki.

Slusszkulcs nélkül a hatalmas és erős kamion csak egy halott tárgy, amely mozdulni sem tud.

Szervezetünk harmonikus, egészséges működése nagyon sokféle „segédanyagot”, indítókulcsot igényel.

Érdemes ezekről többet megtudnia.

Ha lehet ilyet mondani

Az egészséges, harmonikus működéshez talán a leginkább hiányzó „slusskulcs” a C-vitamin. Kémiai nevén aszkorbinsav.

Megfelelő ellátást azt biztosítana, ha gondoskodnánk arról, hogy minden egyes testsúly kilogrammra jusson legalább 30-50 mg. Minden áldott nap.

Egy 10 kilós gyermeknek legkevesebb 300-500 mg-nyi mennyiséget el kellene fogyasztania.

40 kilogramm testsúly mellett a kívánatos mennyiség legkevesebb 1200-2000 mg.

Egy hivatalos felmérés szerint az átlagos felnőttek naponta legfeljebb 80-100 mg-nyi C-vitamint fogyasztanak el, még akkor is, ha a nap folyamán bőséggel esznek zöldség és gyümölcsfélét.

Meggyőződésem, hogy a C-vitamin hiány – az összes már említett tényező mellett – az egyik fő oka a felgyorsult tempójú öregeedésnek.

Merre tovább?

Ebben a kis zsebkönyvben nem tudok mindent elmesélni Önnek, ami ahhoz szükséges, hogy a lehető legtöbbet tehesse gyermeke virágzó egészségéért.

Ha sikerült felkeltenem az érdeklődését a téma iránt, már azt is eredményként könyvelem el.

Merre tovább?

Talán érdemes egy kicsit többet megtudnia arról, hogyan kell ápolni, gondozni egészségünk kertjét.

A zsebkönyv végén megtalálja azokat az elérhetőségeket, ahová bátran fordulhat további információkért.

Megtalálja Dr. Lenkei Gábor könyveinek, DVD-n rögzített előadásainak listáját is, ha további ismeretekre szeretne szert tenni az egészség témakörében.

Addig is...

Ha csak...

Ha csak annyit megvalósít, hogy:

- jobban odafigyel arra, hogy csemetéje hozzájusson a szükséges mennyiségű folyadékhoz (lehetőleg bizonyítottan tiszta, lágy ásványvízhez, vagy megfelelően szűrt vízhez),
- megemeli a gyermeke által elfogyasztott fehérjefélék mennyiségét,
- eléri, hogy gyermeke kellő mennyiségű C-vitamint fogyasszon,

akkor már nagyon sokat tett azért, hogy ez a szép kertecske, amit egészségnek nevezünk, gyönyörű és viruló maradhasson.

Ez egy új kultúra

Tudja, dacára annak, hogy az egészséget tekintjük legfőbb kincsünknek, szinte semmit sem tanultunk arról, miképpen kell ápolni, gondozni azt, hogy hosszú ideig, lehetőleg egész életünkön át eredeti fényében tündökölhessen.

Ne feledje. Gyermek sorsa, jövője nagyrészt az Ön kezében van.

Olyan mértékben válik majd egészséges és boldog felnőtt belőle, amennyi tudást megszerез az élet fontos dolgairól.

Abban bízom, hogy Mi – Ön és én – egy új kultúrát építünk.

Egy olyan jövőt, amelyben gyermekeinknek hasznos ismereteket adunk át szervezetükkel, egészségükkel és a jövőjükkel kapcsolatban.

Ezért arra kérem Önt, hogy tanuljon, és váljon hozzáértővé egészsége kertjének ápolása és gondozása területén.

Legyen türelmes. Ne erőltesse az egészséges életmódot gyermekére. Inkább kedveltesse meg vele.

Nekem az a célom, hogy segítsem Önt. Minden szükséges ismerettel.

Sok örömet és kedvező tapasztalatot kívánok Önnek ezen a szebb jövőbe vezető felfedezőúton.

Barátsággal:

A handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, connected strokes. The signature appears to be 'G. Lenkei'.

Dr. Lenkei Gábor

Egy kis ízelítő

Álljon itt útravalóul egy kis ízelítő azoknak a szülőknek és gyermekeknek a beszámolóiból, akik megfogadták tanácsaimat és elindultak azon az úton, amelyet mindannyiunk számára kitapostam.

„Amióta szedem a családommal a napi emelt C-vitamint, a »betegségeink« – megfázás stb. – szinte elmúltak.

Kisebbik gyermekem minden télen hónapokat hiányzott az iskolából. Lázas megfázások, köhögések miatt. Ezek a mulasztások is elmúltak! Ha beteg is volt, két nap alatt »lerázta« magáról. A C-vitaminnak köszönhetően és Önöknek.”

N.-né Sz. Gabriella, 53 éves

„Kisfiamnak elkezdtuk a (termék neve) multivitamint adni, valamint most télen is mindenki szedi megelőzőképpen a C-vitamin 1000-t.

Azóta a gyermekorvos is megjegyezte: mi történt, hogy ilyen rég látta Csabit? A 6 éves kori oltást fájdalom és láz nélkül, szinte észre sem vette. „

Sz. Barbara, 31 éves

„A (termék neve) vitamincsomagot szedi a gyerekem, akit hiperaktívnak tituláltak. Egy hét után a gyerek teljesen megváltozott! Tanul, jól alszik, teli van életerővel. Előtte az iskolában nem tanult, nem voltak jó eredményei. A környezetünkben élők megkérdezték, mitől ez a javulás. Én a vitaminokat választom, és NEM a gyógyszereket (pl. Ritalin). Most már az én gyerekemre se mondják, hogy hiperaktív! Én mindenkinek, akinek vitaminhiánya van, ezt ajánlom! Nagyon jó!”

Sz. Attiláné

„Amióta szedem a vitamint, könnyebben koncentrálok, jobban oda tudok figyelni. Hatását főleg a matematika terén érzem, kevesebb tanulással is könnyebben megértem a dolgokat. „

K. Bernadett, 18 éves

„Amióta a B₁-vitamint szedem, tényleg sokkal jobban tudok tanulni, sőt, mindig azt szeretném, hogy ne legyen vége az órának. Szeretettel:”

S. Zsófia, 8 éves

Kedves Szülők!

A mai rohanó világban ez az ismertető zsebkönyv nagy segítséget nyújt a céltudatos táplálkozás megalapozásában, s arra is rávilágít, hogy tévhit az a kifogás, miszerint az egészség pénzkérdés. Véleményünk szerint kiemelt fontosságú feladat a felnövekvő nemzedékre történő odafigyelés. Ők az alapkövei a jövő társadalmának, és nem elhanyagolható szempont, hogy milyen boldog és egészséges utódokat nevelünk.

„Ép testben ép lélek”

A zsebkönyv hiánypótló az egészségnevelés területén, hiszen kézzelfogható segítséget nyújt szülőnek és pedagógusnak egyaránt. Ajánljuk jó szívvvel mindenkinek, aki tenni akar gyermekeink kiegyensúlyozott fejlődése érdekében.

Debreceni Ágnes,
Dr. Horváthné Lázár Gabriella
tanítónők, ökoiskolai koordinátorok

Vélemény az *Egészséges csemeték* című zsebkönyvről

Nagyon jónak találom a kiadványt, hiszen sok szülő nincs tisztában azzal, hogy mi az, amit meg kellene tennie saját gyermeke egészségért.

Megveszik a szülők a drága üdítőket, amelyek tele vannak cukorral, ahelyett, hogy sima vizet vagy esetleg ásványvizet itatnának a gyermekükkel, megveszik az édességeket, chipseket, melyekben semmi egészséges nem található, ezek helyett inkább gyümölcsökre, zöldségekre kellene rászoktatni a gyermekeket már pici korukban.

A védőnők szívügyüknek tekintik sok más téma mellett a helyes táplálkozásról szóló beszélgetéseket, órák tartását, de sok esetben nem a gyermekeknek kellene erről beszélni, hanem a szülőknek, hiszen a gyerek azt eszik, iszik, amit kap.

Sokkal könnyebb helyzetben van a gyermek, amikor eleve olyan környezetbe születik, ahol már kezdettől fogva rászoktatják

az egészséges ételekre, italokra, a mozgásra, mintha később kellene megváltoztatni a család életmódját, szokásait.

Köztudott, hogy amihez hozzászokunk, arról nagyon nehezen mondunk le. Sokat segíthet a szülőknek egy olyan kiadvány, ami nem csak általános tudnivalókról szól, hanem konkrét dolgokról, melyekről még nem hallott, olvasott a szülő; melyek nem kerülnek sokba; melyeket könnyű megvalósítani egy kis odafigyeléssel.

Dávidné Vágó Ildikó
iskolavédőnő

Keressen minket!

Jog az Egészséghez Közhasznú Egyesület

Telefon: 06-20/326-4434

E-mail: info@jogazegeszseghez.hu

Postacím: 1085 Budapest, József krt. 14.

Rendeljen Ön is bátran az *Egészséges csemeték* kiadványból annyi példányt, amennyire szüksége van.

Postafordultával, ingyenesen elküldjük Önnek.

Egészségnevelő munkájához sok sikert kívánunk!

A Jog az Egészséghez Egyesület csapata

Dr. Lenkei Gábor eddig megjelent könyvei, előadásai

Könyvek:

1. Cenzúrázott egészség – A betegségipar futószalagján
2. Méltósággal megszületni és szülni
3. Egészségre ártalmas, avagy Cenzúrázott egészség Magyarországon
4. Mentőöv beteg emberek számára
5. Miért van szükségük az egészséges embereknek vitaminpótlásra?
6. A szépség és a kollagén
7. Koleszterin – Orvosi dogmák és tévhitek sorozat 1. rész

Előadások:

1. Élni jó – 2008.
2. Egészségünk titkai – Amit még soha nem mondtak el Önnek – 2011.



Ismerkedjen meg Ön is
a Dr. Lenkei Egészségkultúra
világával!



JOG AZ EGÉSZSÉGHEZ EGYESÜLET

cím: 1085 Budapest, József krt. 14.

telefonszám: 06 (20) 326-4434

e-mail: info@jogazegeszseghez.hu

www.jogazegeszseghez.hu

www.facebook.com/egeszseges.csemetek



Tetszik