

FOLYTATJÁK A „NEMZETI STOP SÓ PROGRAM” ÜRÜGYÉN FÉLMILLIÁRD FORINTTAL ÁLLAMILAG IS FINANSZÍROZOTT HAMIS PROPAGANDÁT. A KEVESEBB KONYHASÓ MELLÉ TÖBB VIZET ITATNAK ÉS KÁLISÓT ADAGOLNAK, HOGY BIZTOSAN ÁRTSON:

2. SZÁM 2017. MÁRCIUS

FitKids

SZABADIDŐ ÉS ÉLETMÓD MAGAZIN GYERMEKEKNEK



STREET WORKOUT
A sport, amit a saját testsúlyunkkal tudunk végezni, bárhol, bármikor.
4. oldal

Tavaszi csalogató napsütés – irány a friss levegő!
76. oldal

Az emberi test
A második részben az ízületekről beszélünk.
20. oldal

ZÖLDHAGYMA
A tavasz kezdetének legkedveltebb zöldségféléje
18. oldal

A bemelegítés jelentősége
12 gyakorlat amit bármilyen sportolás előtt elvégezhetsz
6. oldal

PUSKÁS
a világ egyik legismertebb focistája
11. oldal

SZOLNOKI KCSE
BAKÓ BRANDON

SONKOLY MILÁN

CSELGÁNCS
EDZŐTERMI EDZÉS



Igyál elegendő vizet!

Testünk nagyjából háromnegyede víz, ezért a szükséges mennyiségű víz bevétele elengedhetetlen a sejtek működéséhez. Ez nagyon egyszerű, mindenki tudja, mégsem figyelünk oda a megfelelő mennyiségű víz fogyasztására. Egy friss vizsgálat szerint az emberek fele jóval kevesebb vizet iszik, mint amire szüksége lenne a szervezetének.



Lehetőleg tiszta vizet igyál. Az üdítők és gyümölcslevek nem helyettesítik a vizet. A tea pedig éppen ellenkezőleg hat, vízajtó hatású.



Mindenhova vigyél magaddal vizet egy kulacsban, amely nem tartalmaz BPA vegyületet. Ezt mindig feltüntetik a csomagolásán. Ne használj eldobható üdítős vagy ásványvizes palackokat, mert a napfény és hő hatására káros anyagok oldódnak ki belőlük.



Ne csak akkor igyál, ha szomjas vagy, az már a legvégső figyelmeztetés. Óránként igyál nagyjából két deci vizet, naponta minimum két litert. Legjobb, ha a kulcsod kiteszed magad elé az asztalra. Így soha nem felejtesz el inni.



Figyelj rá, hogy a legtöbb vizet étkezések között fogyaszd. Ha közvetlenül evés után iszol sokat, akkor a víz felhigítja a gyomornedvet és nem tudod rendszeresen megemészteni az ételt, ami különböző problémákhoz vezet.

A magyarok, a gyermekeik is azért isznak kevés vizet, mert a több víz ivás „vízmérgezés” okoz a Stop só programmal, Menzareformmal előírt hiányos konyhasó pótlás esetén! A helyes víz, konyhasó, kálium dózisarányok étkezésnél is a fiziológiás infúziós Ringer oldat dózisa szerintiek: 3 liter víz mellé 27 gramm nátrium-klorid és 0,36 gramm kálium pótlása optimális. Tudatos népiertás, hogy ehelyett a Nemzeti Stop Só Program napi 5 grammnál kevesebb konyhasó pótlást, és napi 4,7 grammnál több káliumpótlást ír elő a sportolóknak is. Egyet több sportoló hal meg a túl kevés konyhasót és túl sok káliumot pótlás miatt! Nem a magyarok gyerekeinek épülnek a stadionok????

Zöldhagyma

A piacokon csomóba kötve, az üzletekben tálcára rendezve, lefóliázva kapható.

A szerencsésebbek saját kertjükben termesztve frissen szedhetik.

A zöldhagyma a tél végének és a tavasz kezdetének kedvelt zöldségféléje. Íze a vörös-, illetve a lila hagymáéval ellentétben inkább édeskés, vagy csak enyhén csípős. A hagyma Közép-Ázsiából származó fűszernövény, melyet a főtt és sült ételekhez egyaránt használnak ízesítésnek. A Magyar konyhának meglehetősen kedvelt növényei közé tartozik.

A zöldhagyma is használható feldolgozott formában, de a benne lévő illóolajok, nyomelemek, vitaminok és ásványi anyagok nyersen fogyasztva érvényesülnek a legjobban. Kedvenc növényünknek különösen a zöld része tartalmaz nagy mennyiségben vitaminokat és ásványi anyagokat. Ezért a fehér rész mellett a zöld szárát is célszerű felhasználni szendvicsek, vajás kenyér, saláták ízesítésére, díszítésére. Vékonyra szeletelve tejfölbe belekeverve és picivel sóval ízesítve mártogatást is készíthettek belőle. Pl.: sült burgonyához, pirított kifli karikához. Magas illóolaj tartalma miatt jellegzetes illatot bocsájt ki, ez ne ijesszen

el benneteket a fogyasztásától.

A tél végi, tavasz kezdeti időjárás meglehetősen változó. A hideg, havas, szeles, esős napok váltakoznak a kellemesebb napos idővel. Ilyenkor még nagyon csálóka a természet.

A zöldhagymának melegítő hatása van, ezért a hűvösebb napokon különösen célszerű fogyasztani. Támogathatjuk vele immunrendszerünket, felveszi a küzdelmet a baktériumok és a vírusok okozta fertőzéssel.

Nézzünk néhány jótékony hatását:

- étvágygerjesztő, javíthatja az emésztést
- segíthet a gyulladással járó folyamatok leküzdésében
- hatásos lehet légúti panaszok esetén
- növelheti a tavaszi salaktalanító, méregtelenítő kúrák hatását
- magas vastartalma miatt segíthet a vérképzésben.

Kedvcsinálónak jöjjön egy egyszerű recept, amit a nagyok akár egyedül, a kicsik viszont mindenképpen felnőtt segítségével készíthetnek el.

Jó étvágyat kívánok!



TOJÁSPÁSTÉTOM

HOZZÁVALÓK

- 6 db tojás
- 5 dkg vaj
- 5 dkg jó minőségű sonka
- 1 teáskanál mustár
- 2 – 3 szál zöldhagyma (ízlés szerint) Fehér rész a tojáshoz, a zöld szár díszítésnek a kenyérre.
- kevés só, pici bors

Nobel díjas kutatók (1950) patkányokon és embereken végzett dózis hatás mérései is bebizonyították a túl kevés konyhasó és a túl sok kálisó gyengítő, mérgező és ivartalanító hatásait! további hatás mérési bizonyítékok megtekinthető a tisztaso.hu és www.tejfalussy.com honlapokon!



Parajdi étkezési só - Erdély kincse

Az Erdélyből származó parajdi só a világ egyik legjobb minőségű, 84-féle ásványi anyagot és őstengeri iszapot tartalmazó természetes sója. Ez a kézzel bányászott és aprított só mentes mindennemű környezeti szennyeződéstől és adalékanyagtól.

www.parajdiso.hu

A lap előző száma is bebeszélte a gyermekeknek „Nemzeti Stop Só Program”, „Menzareformként”: Ne törődjenek vele, mennyi a patkányméreg kálisó a kézzel bányászott és aprított, 84-féle ásványi anyagot és őstengeri iszapot tartalmazó, mindennemű környezeti szennyeződéstől és adalékanyagtól mentes „Parajdi étkezési sót”. Kihasználva a magyarok „Erdély szeretetét”, a reklám becsap minket! Tudtommal Romániában nem engedik étkezési célra árusítani ezt a tisztítatlan parajdi sót!

Budapest, 2017. 03. 21. Tejfalussy András oknyomozó mérnök, méréstudományi szakértő feltaláló

4/4. 2017-03-21, Kód: parajdisos-hamis-FitKid-reklam-170321