

25 Απριλίου 2017

## **Το παιχνίδι στο χώμα μεγαλώνει υγιή και ευτυχισμένα παιδιά!**



Μήπως ανήκετε σε εκείνες

τις μαμάδες που διαρκώς φωνάζουν στο παιδάκι τους «μακριά από τα χώματα»; Αν ναι, είναι ώρα να αναθεωρήσετε, μια που όπως μας διαβεβαιώνουν οι ειδικοί, το

χώμα μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά σας να είναι ευτυχισμένα, υγιή και έξυπνα!

Εσείς το ξέρατε ότι η υγεία του εσωτερικού μας «εδάφους», το εσωτερικό περιβάλλον δηλαδή του σώματός μας αντανακλά την υγεία του εξωτερικού εδάφους, δηλαδή τον κόσμο γύρω μας; Πολλές έρευνες και βιβλία για το θέμα έχουν δείξει την ευεργετική επίδραση του να παίζει ένα παιδί στο χώμα. Συγκεκριμένα στο βιβλίο με τίτλο «The Dirt Cure: Growing Healthy Kids with Food Straight from Soil» εξηγείται ο τρόπος που το χώμα μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά σας να είναι ευτυχισμένα, υγιή και έξυπνα:

### 1. Το χώμα παρέχει θρεπτικά στοιχεία

Αυτό μπορεί να φαίνεται προφανές, αλλά είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι η καλή ποιότητα χώματος σημαίνει την ύπαρξη περισσότερων θρεπτικών συστατικών στα τρόφιμα. Τρεφόμαστε με φυτά (και ζώα που τρώνε τα φυτά) και τα φυτά τρέφονται από τον ήλιο, το νερό, τον αέρα και το έδαφος. Διάφορες μελέτες έχουν δείξει ότι τα βιολογικά λαχανικά διαθέτουν περισσότερα φυτοθρεπτικά συστατικά, τη βασική ουσία των υπερτροφών. Αυτά τα φυτοθρεπτικά συστατικά, τα οποία κάνουν τα κράνμπερι κόκκινα, τα λεμόνια αρωματικά και τα φυλλώδη πράσινα λαχανικά πικρά, κάνουν επίσης τα τρόφιμα τόσο νόστιμα και υγιεινά για τα παιδιά μας. Για παράδειγμα, οι υποδοχείς που δεσμεύουν τις πικρές ενώσεις που βρίσκονται στη μαύρη σοκολάτα, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά ή ακόμα και τον καφέ δεν καλύπτουν εσωτερικά μόνο το στόμα μας, αλλά ολόκληρο το πεπτικό και το αναπνευστικό μας σύστημα συμπεριλαμβανομένης της μύτης, του λαιμού και των πνευμόνων. Έτσι, βελτιώνεται η κινητικότητα του εντέρου (μειώνεται η καούρα, το φούσκωμα, τα αέρια και η δυσκοιλιότητα), ρυθμίζονται τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα (το οποίο επηρεάζει την όρεξη) και αντιμετωπίζονται οι λοιμώξεις (βήχας, κρυολογήματα, στρεπτόκοκκος και γρίπη). Ένα μικρόβιο που υπάρχει στο έδαφος έχει αποδειχτεί ότι ενισχύει τα επίπεδα σεροτονίνης και αυξάνει την ικανότητα μάθησης.

### 2. Το χώμα συνδέεται με την εμφάνιση λιγότερων αλλεργιών

Ένα κουταλάκι του γλυκού με χώμα καλής ποιότητας περιέχει τόσους ζωντανούς οργανισμούς όσοι και οι άνθρωποι που υπάρχουν στη Γη. Το έδαφος διαθέτει το δικό του μικροβίωμα και το μοιράζεται μαζί μας. Οι περισσότεροι άνθρωποι είναι ενημερωμένοι σχετικά με το θέμα της υγιεινής. Τα παιδιά που ζουν στην ύπαιθρο και που λερώνονται περισσότερο με χώμα, βρέθηκε ότι εμφανίζουν λιγότερες αλλεργίες και άσθμα σε σύγκριση με τα παιδιά που ζουν στην πόλη, τα οποία θεωρούνται ότι είναι πάρα πολύ «καθαρά». Ωστόσο, η πραγματικότητα αποδεικνύεται ότι είναι πιο πολύπλοκη. Όταν οι ερευνητές μέτρησαν τα μικρόβια που υπάρχουν σε ένα αγρόκτημα και σε ένα αστικό διαμέρισμα, ο αριθμός ήταν

όμοιος. Ωστόσο, η διαφορά των μικροβίων στο αγρόκτημα ήταν η ετερογένειά τους. Ουσιαστικά, αυτή η τεράστια μικροβιακή ποικιλομορφία ενισχύει το πεπτικό, το ανοσοποιητικό και το νευρικό σύστημα των παιδιών ενώ ένα δευτερεύον όφελος είναι ότι εμποδίζει τον εκτός ελέγχου πολλαπλασιασμό κάθε μικροοργανισμού.

### 3. Το χώμα βελτιώνει τη μνήμη και τη συγκέντρωση

Τα παιδιά που περνούν χρόνο σε φυσικές παιδικές χαρές και όχι σε ασφαλτοστρωμένες, συνήθως έχουν καλύτερες επιδόσεις στο σχολείο σε σύγκριση με τα άλλα. Σε μια μελέτη περισσότερων από 2.600 παιδιών, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι όσα πήγαιναν σε σχολεία που περιβάλλονταν από πράσινο είχαν σημαντικά καλύτερη λειτουργική μνήμη εργασίας από τα άλλα ακόμα και όταν βελτιώθηκε η κοινωνικοοικονομική τους κατάσταση.

### 4. Το χώμα ενισχύει τη διάθεση

Σίγουρα αυτό μπορεί να σας το επιβεβαιώσει όποιος κάνει κηπουρική. Αυτό, λένε οι επιστήμονες, μπορεί εν μέρει να οφείλεται στο βακτήριο του εδάφους *Mycobacterium vaccae* που εισέρχεται στο σώμα μέσω της ρινικής οδού ή μικρών κοψιμάτων στο δέρμα σας και αυξάνει τα επίπεδα σεροτονίνης με τρόπο παρόμοιο με των αντικαταθλιπτικών φαρμάκων. Το βακτήριο αυτό μας κάνει πιο ευτυχισμένους και πιο έξυπνους μέχρι και 3 εβδομάδες ύστερα από κάθε έκθεση. Βοηθήστε λοιπόν τα παιδιά σας να φυτέψουν φυτά στον κήπο ή παίξτε με τη λάσπη!

### 5. Το χώμα μειώνει τις φλεγμονές

Η επαφή με το έδαφος βοηθά στην εξουδετέρωση των ελεύθερων ριζών στο σώμα μας. Η γείωση – κυριολεκτικά σημαίνει τη φυσική επαφή με τη γη – έχει αποδειχτεί ότι μειώνει τη φλεγμονή και τον πόνο, ενισχύει την επούλωση των πληγών και βελτιώνει τη διάθεση. Αφήστε τα παιδιά σας να περπατήσουν έξω χωρίς παπούτσια ή να καθίσουν στο έδαφος για τουλάχιστον 10 λεπτά την ημέρα!

### 6. Το χώμα βοηθάει στη διαχείριση του άγχους και βελτιώνει τον ύπνο

Η επαφή του ανθρώπου με το περιβάλλον του δάσους, έχει μελετηθεί εκτενώς ως μια μορφή προληπτικής ιατρικής στην Ιαπωνία. Πέρα από τη διασκέδαση και τη μάθηση, τα παιδιά μπορούν να αντλήσουν από το δάσος διάφορα, όπως είναι η μείωση των ορμονών του στρες, η αύξηση της εκτελεστικής λειτουργίας και της συγκέντρωσης, ο καλύτερος ύπνος και η παραγωγή αντικαρκινικών πρωτεϊνών.

Από: Ελένη Χαδιαράκου

Πηγή: [imommy.gr](http://imommy.gr)