

## Az olvasás miatt "izmosabb" lesz az agy

A gyermekek agyának olvasás közbeni működését vizsgáló tudósok meglehetősen váratlan jelenségbe ütköztek: a rossz olvasók terápiás jellegű fejlesztése az agy fehérállományának növekedését okozta. A növekedés pedig összefügg a szavak kimondása terén elért fejlődés szintjével.

"Ez az első bizonyíték arra, hogy a gyógyító viselkedési beavatkozás hatására növekszik a fehérállomány" - mondta a vezető szerző, Marcel Just, az amerikai Carnegie Mellon Egyetem pszichológia professzora, a Kognitív Agyi Képző Központ igazgatója. "Bizonyítja azt, hogy az ismétlődő kognitív gyakorlatok megváltoztathatják az emberi agy kérgének kapcsolási képességét."

### A felfedezésben nagy lehetőségek rejlenek

Az eredmények nagy lehetőségeket rejtenek magukban, az olvasás fejlesztésén túl. Ha egy viselkedésterápia az agyállomány növekedését okozza, akkor az előnyök kiaknázhatók egy sor más agyi probléma esetén, mint például az autizmus, az agyvérzés, a szklerózis multiplex és a traumás agysérülés, állítják a szakemberek. "Egyre több a bizonyíték arra, hogy az agy annyiféleképpen képes helyreállítani magát" - mondta Thomas Insel, az Amerikai Nemzeti Mentálhigiénés Intézet igazgatója. "Ez a tanulmány hídként szolgál a pszichológia és a biológia között. Megmutatja, hogy az agy miként válaszol a kognitív kihívásra. Ki kell használnunk ezt az információt, és gyógymódokat fejleszteni ki a neurológiai elváltozásokra."



fehérállományán átáramló vizet. Így pillanatképet kaphatnak az agy szerkezetéről, segítségével pedig megmérhetők az idő múlásával bekövetkező változások. Felfedezték, hogy az olvasási problémákkal küszködő gyerekek fehérállományának csökkent a mikrostrukturális szerveződése a bal frontális lebenyben. A legtöbb gyengén olvasó (47-ből 35) gyógyító foglalkozáson vett részt hat hónapon át. 12 rosszul olvasó gyerek nem járt hasonló felzárkóztatásra. A képzési periódus végén ismét megvizsgálták őket, és felfedezték, hogy "a fehérállományban változás állt elő ugyanazon a területen, melyen a beavatkozás előtt hiányosságok mutatkoztak" - mondta Just.

### Fejlődések

Az agyi képeken látható változások összefüggésben vannak néhány olvasási mutató javulásával - tette hozzá. Tudósok azelőtt még sosem mutatták ki, hogy az intenzív, de relatíve rövid tréning hatására az agy fehérállománya növekedni kezd - mondta el a csoport. Azoknál a rossz olvasóknál nem állapították meg növekedést a fehérállományban, akik nem vettek részt foglalkozásokon. "Ez arra utal, hogy nem a fejlődés a lényeg, hanem maga a beavatkozás" - mondta Just.

"Azt hiszem, ahogy a gyerekek újra és újra használják ezeket a köröket, a speciális gliasejtek (más néven oligodendrociták), melyekből a fehérállomány felépül, több mint elintézik fel (a fehérállomány rostjainak védőszigetelése) az idegnyúlványok mentén" - magyarázta Just. Ettől a neurális jelzés tízszer

olyan gyorsan halad és sokkal pontosabb jelzéseket közvetít.

### Remény a neurológiai problémákra

Az eredmények reményt adhatnak más neurológiai problémák esetére is. "Még sok területet kell felfedeznünk" - mondta Just. "Most már bizonyos, hogy nem kell kiszolgáltatottak lennünk a testünk működésének."

A kutatók már elkezdtek vizsgálni az autista emberek agyműködését, és felfedezték, hogy kevés a kapcsolódás a fehérállományukban. Viselkedési beavatkozást terveznek, majd újra tesztelnék a betegek agyát, hogy felmérjék a fehérállomány növekedését, ami az elképzeléseik szerint a neuronok közti jobb kapcsolódást jelent. Insel lelkesedéssel nyilatkozott a kilátásokról. "Ez egy nagyszerű terület. Eszközeink vannak arra, hogy megértsük, a kognitív stratégiák miként módosítják az agy szerkezetét."

*forrás: Medipress*

## Így szeress hogy szeressenek

A vágyak és elvárások zavarának jellegzetes példája, hogy érzelmeink kifejezésére virágot szokunk adni. Férfiak gyakran visznek virágot nőknek, hogy így mutassák ki szerelmüket. Jőmagam is férfi lévén persze megértem ezt az okos, frappáns, becsületes és gyakorlatias gondolkodást. Pedig nyilvánvalóan neveléses, ha a virágnak kell bizonyítani a szeretetet, hiszen a virág néhány nap múlva elhervad, meglehetősen drága, ráadásul nem igényel különösebb erőfeszítést a beszerzése, jóllehet nem adják ingyen. Ha egy férfi hű a feleségéhez, tisztességesen dolgozik, eltartja a családját és ugyanannyit enged az asszonynak, mint saját magának, akkor ezzel százszor jobban kimutatja a szerelmét, mint harminchat hosszú rózsaszállal. Legalábbis így vélekednek a férfiak.

De tegyük csak föl egy pillanatra, hogy nem az a kérdés, te miért szereted a nőt, hanem az, hogy ő miért szeret téged. És ha neki hosszú szárú rózsza kell, ám kapja meg! Legyen ebben neki igaza. Lehet, hogy gyermekes, romantikus és egy cseppet sem praktikus a hölgy felfogása, és nincs kizárva, hogy a kelletnél több szerelmes regényt olvasott. Nem baj. Ha számára a virág bizonyítja, hogy szereted, akkor legokosabb be-

adni a derekadat, és virágot vinni neki. Nyilvánvaló tehát, és logikusan következik az eddig elmondottakból, hogy a felnőtteknek ki kell érdemelniük a szeretetet.

Valószínűleg feltétel nélkül szeretjük a kutyánkat vagy a papagájunkat, de ez nem vonatkozik felnőtt embertársainkra, akiktől elvárjuk, hogy kielégítsék néhány vágyunkat és kívánságunkat. Ez persze nem valami hízog felfedezés az emberi természetről.

Az érett személyiség azonban tudja, hogy mindenkinek ki kell érdemelnie a szeretetet. Nem kell figyelmeztetni rá, ugyanis tökéletesen tisztában van egy fontos lelektani ténnyel: a kapcsolatokban nem csak kapni, hanem adni is kell, máskülönben nem működnek. Elkényeztetett, éretlen személyiségű embereknek természetesen aligha jut eszükbe, hogy tartoznának azoknak, akik erőfeszítéseket tesznek értük. Ne hidd, hogy jogod van csak úgy elvárni szeretetet, méltányosságot, jó állást, biztonosságot, és így tovább.

E megfigyelés birtokában viszonylag gyorsan és biztosan megállapíthatod, érett ember-e a partnered.

Ha állandóan a falra mászik, kérj tőle bármit, miközben te a lelked is kiteszed érte, akkor bizony gyermekkel van dolgod.

## Nyers étel fogalma

**Ha valamilyen élelmiszert 100 C-on főzünk, a benne lévő enzimek száz százalékban elpusztulnak.**

### Egy sokatmondó állatkísérlet

Talán a legmegdöbbentőbb bizonyítékokat az amerikai dr. Francis Pottenger 10 éves kutatása szolgáltatja. 1932-től 1942-ig több mint 900 macskán, azok négy generációján vizsgálva végzett kísérleteket. Az állatokat négy csoportra osztotta: az első csoport csakis nyers, pasztörizálatlan tejet, de állandóan hőkezelt húst kapott, a második csoport kizárólag nyers húst, pasztörizált tejet, a harmadik csoport mindig hőkezelt húst és pasztörizált tejet kapott. Csakis a negyedik csoportnak adott állandóan nyers húst és pasztörizálatlan nyers tejet. Az eredmények alapján ingatják meg az étkezésről fenntartott nézeteinket. Mindent alaposan feljegyezve, pontos mérésekkel, fényképekkel kiegészítve dokumentált. Eszerint az első három csoportnál a macskák első generációjánál krónikus degeneratív betegségek mutatkoztak (allergiák, asztma, ízületi gyulladás, rák, szívbetegségek, vese-, máj-, pajzsmirigy- és fogászati betegségek, csontritkulás). A második generációnál ismét ugyanezek a betegségek jelentkeztek csak súlyosabban. A harmadik generációnál a született kismacskák többsége már eleve valamilyen rendellenességgel született és 6 hónapon belül elpusztult. A negyedik generációnál a kísérleteket nem lehetett tovább folytatni, mert a megmaradt macskák kivétel nélkül többé nem voltak képesek szaporodni. Ezzel ellentétben a kizárólag nyers ételeket, pasztörizálatlan tejet kapó negyedik csoportnál krónikus degeneratív betegségek nem jelentek meg, a macskák hosszú életűek, könnyen kezelhetőek voltak. Alapvetően idős kort érve haltak meg idős korukból származó, természetesnek mondható okok miatt."

*Idézet a [http://www.geocities.com/all\\_are\\_one.geo/hun/enzimkutatas.html](http://www.geocities.com/all_are_one.geo/hun/enzimkutatas.html) oldalon található cikkből.*

### Böjt alatt a test enzimeit a beteg szövetek gyógyításával és eltávolításával tudnak foglalkozni.

A civilizált ember olyan nagy mennyiségű főtt ételt eszik, hogy az enzimszűrőket teljesen lefoglalja az emésztés. Ennek eredményeként, a testben nincs elegendő enzim ahhoz, hogy a szövetek egészségét megóvják.

A böjtölők zöme átesik az úgynevezett gyógyulási krízisen. Émelyegnek, szédülnek, hányanak. Ilyenkor az történik, hogy az enzimek a test egészségételen struktúráit állítják helyre. Az enzimek megtámadják a beteg szöveteket és lebontják a megemésztetlen vagy feldolgozatlan anyagokat, amelyek aztán a beleken vagy a bőrön át, illetve hányással kiürít a szervezetet.

### Egy sor krónikus betegség, pl. allergiák, bőrbetegségek, de rák vagy cukorbetegség esetén is alacsony az enzim-szintünk

Ezenkívül bizonyíték van arra, hogy a főtt, enzim nélküli étrend felelős a többi mirigy szabályozó agyalapi mirigy patológus megvastagodásáért. Sőt, azt is kimutatták már, hogy szinte minden esetben elhunyt 50 éven felülinek rosszul működött az agyalapi mirigye.

A mai gyerekek és kamaszok túlzott érettségének is a táplálék-enzim hiány az oka, valamint ez az egyik fő kiváltója a gyerekek és a felnőttek túlsúlyának is.

Sok állatkísérlet bebizonyította, hogy az enzim-hiányos étrend a szokásosnál gyorsabb érést eredményez. A főtt étellel táplált állatok súlyosabbak, mint a nyers koszon tartott társaik.

A gazdák főtt krumplit adnak a piacra szánt disznóknak, mert azok így gyorsabban híznak, és így gazdaságosabbak, mint a nyers krumplival táplált sertések.

Ezek a bizonyítékok azt mutatják, hogy nagy a különbség a főtt és a nyers kalóriák között.

Amikor sok évvel ezelőtt egy szanatóriumban dolgoztam, azt tapasztaltam, hogy a nyers étrenden élő emberek nem képesek elhízni, akkor sem, ha sok kalóriát vesznek magukhoz.

A táplálék-enzim hiány egy másik hatása, hogy az agy zsugorodik, a pajzsmirigy pedig rendellenesen megnövekszik, még akkor is, ha elég jót fogyasztunk.

*Dr. Edward Howell: Enzim táplálkozás*

Nagyon ritka a nem kölcsönösségen alapuló kapcsolat. Egy eset lehet kivétel: ha az egyik fél csak ad, és cserébe nem kap semmit. Tegyük föl, hogy segítesz valakin, akinek nem áll módjában viszonzni a szívességet, megfizetni a szolgálataidat vagy bármi más módon kedvedben járni; nos, ez talán a kivétel a szabály alól, melynek értelmében bizony használjuk egymást. Lehetsz igarmas szamaritánus, aki felveszi az országúton a baleseti sérültet, elszállítja őket a legközelebbi kórházba, gondoskodik róla, hogy rendesen ellássák őket, majd továbbhajt, mint egy magányos farkas, nem várva sem köszönetet, sem elismerést; nos, ez bizony dicséretre válik.

Jutalma maga a tény, hogy segítségére lehettél másoknak. Ez azonban felebaráti szeretet. A hevesebben lángoló és gyakori együttléten alapuló kapcsolatokban önzőbb lesz az ember, és egyáltalán nem csak adni szeretne. Kapni is akar. Ezt tudomásul kell vened.

Ne érezz lelkiismeret-furdalást azért, mert használod a másikat. Persze hogy használod, és ő is téged.

Partneredet számos okból használod, és ő is cseréle dolgot vár el tőled cserébe. Következésképpen teljes képtelenség volna azt állítani, hogy semmirekellő, rossz ember vagy, mert egyedüli érdeked a társas kapcsolatban az, hogy „használj” a másikat.

*Paul Hauck: Így szeress hogy szeressenek*