

Édes élet, nem cukros élet

"Annak, amit megeszünk, a legnagyobb része fölösleges. Csak a negyedére van szükségünk az élethez. A másik háromnegyed rész az orvosokat gazdagítja."

"A cukor egy teljesen halott anyag. Mesterségesen előállított, finomított kivonat. Csak kalorikus értéke van."

A szervezetbe jutva elrabolja a már birtokolt tápanyagokat. Akik cukrot fogyasztanak, alkoholisták, anélkül, hogy tudnának róla."

Dr. Shelton

A patriarchák korában a méz volt a fő édesítőszer. Ezt a virágból méhek készítik, ezért kozmikus energiákkal van tele, és az anyagcserére hat.

Nagy Sándor idején megjelent a nádcukor. Ezt a növény szárából nyelik, ezért egyaránt tartalmaz kozmikus és földi energiákat és a ritmikus rendszerre (szív és keringési rendszer, légzőrendszer) hat. A cukornádból készült cukor nyomelemekben még gazdag.

Napoleon uralkodása alatt jelent meg a cukorrépből nyert cukor, melyet a növény gyökeréből vonnak ki, emiatt ez csupán földi energiákat tartalmaz és az idegrendszerre van nem túlzottan pozitív hatással. A répacukor a gondolkodást földhöz kötötté teszi, mint ahogy a virágból származó méz kozmikus magasságokba emeli.

A természetes szénhidrátok az ember önállóságát fejlesztik. A finomított cukor ezzel szemben az egoizmust fokozza, önzővé tesz.

A természetes szénhidrát az egyik fő táplálékunk, ezzel szemben a finomított cukor számos betegség forrása. A legfőbb ok, amiért ártalmunkra van, az, hogy a természetben előforduló növények cukortartalma lényegesen alacsonyabb, mint a bolti fehércukoré. A cukorrépa cukortartalma: 18%, a finomított cukoré 95%. A szervezetünk nincs felkészülve ilyen töménységű cukor befogadására, ezért nem is képes maradéktalanul megemészteni, a fölös cukor megerjed. Sir Ch. Best, az inzulin egyik felfedezője hívta fel a figyelmet arra, a cukor ugyanúgy hat a szervezetre, mint az alkohol. A következőkben pontokba szedve leírjuk a cukor káros hatásait.

1. Az alkoholképződés

Az alkohol legfőképpen a májat és az idegsejteket károsítja - sejtmembrán. A májsejtek méregtelenítő munkájuk során képesek az alkohol átalakítására egy bizonyos mennyiségig, de így a szervezet normális működéséhez szükséges folyamatok elől vonódik el az átalakítást végző

enzim. Emiatt, ha sikerül is közömbösíteni az alkoholt, a normális működés eleve gátolt. Sajnos az összes alkohol általában nem tud közömbösítődni. A plusz munka megnagyobbodásra készíti a májat. Ezért lehetséges májmegnagyobbodás olyan embereknél, akik egyáltalán nem fogyasztanak alkoholt, viszont sok édességet esznek.

2. A szívinfarktus

Kelet-Afrikában él két törzs (maszai és szumburu), akik sok zsírt fogyasztanak, mégsem ismert körükben a szívinfarktus. Ők egyáltalán nem fogyasztanak cukrot. Szent Ilona szigetén viszont nagyon elterjedt a szívkoszorúér megbetegedés, pedig minimális zsírt esznek. Az egy főre jutó évi cukorfogyasztás emellett hatvanötven kilogramm!

3. Trombusképződés

Magas vércukorszint esetén a vérlemezkék könnyebben összecsapzódnak. Ez nagymértékben fokozza a trombusképződés kockázatát. A kimenetel akár halálos is lehet.

4. A cukorbetegség

A finomított cukor fogyasztása megterheli a hasnyálmirigyet, az inzulintermelő béta-sejtek kimerülnek. A szervezet számtalan tartalékkal rendelkezik, az egyik ebből az inzulintermelés képessége. A hasnyálmirigyünk körülbelül öt-száz évre van kalibrálva. Az emberek a túlzott cukorfogyasztás segítségével képesek negyvenötven év alatt elhasználni!

5. Az elhízás

A finomított cukor fogyasztása nagymértékben hozzájárul a túlsúly kialakulásához. Ez részben a zsírvisszatartás miatt következik be.

6. Az emésztőrendszer megbetegedései

Az emésztési zavarok hatvan-hetven százaléka megszűnik, amikor az étrendből kivonjuk a cukrot. Az emésztőcsatornán sorban haladva, a fogak képzik a cukor első támadási felületét. A fogszuvasodás leggyakoribb oka a cukorfogyasztás. A cukor ingerli az emésztőcsatorna felső szakaszát, úgymint a nyelőcsövet, garatot. A gyomorban fokozza a savkiválasztást, ezért hajlamosít a fekélyre. A cukros étrend húsz-harminc százalékkal növeli a gyomorsav mennyiségét. Gyakran okoz epehólyag-megbetegedéseket, gyomor- és nyombélgyulladást. A cukor hatására a káros baktériumok száma jelentősen megnövekedik.



Nagyné Szili Zsuzsanna által a *Manifesztum 11. számában* közzétett cikk nyomán

Háztartási praktikák

Burgonya kicsírázása ellen

Hogy ne csírázzon ki a burgonya, helyezze egy almát is a zsákba.

Tojás héj repedése ellen

Hogy ne repedjen ki a tojás héj főzés közben, adj egy csipet sót a főzővízhez (és persze ne főzd túl nagy lángon).

Citromfacsarás

Ahhoz, hogy a legtöbb lé csöpögjön ki a citromból, vagy narancsból, hagyd szobahőmérsékletre melegedni a gyümölcsöt és tenyereddel hengereld az asztalhoz facsarás előtt.

Serpenyő tisztítása

A serpenyőben odaégetett ételmaradék sokkal könnyebben letakarítható, ha pár csepp mosogatószerrel és forró vizet öntesz bele, majd felteszed a vizet forni.

Elsózás után

Ha véletlenül elsóztál egy ételt, dobj hozzá egy meghámozott burgonyát - ez pillanatok alatt elnyeli a sót!

A zeller tartósítása

A zellert tekerd alumínium fóliába és így tedd hűtőbe - 2-3 hétig is el fog állni!

Kukoricafőzés

Kukoricafőzés előtt kicsit cukrozd meg a vizet, ez kihozza a kukorica természetes édessé-



gét.

A tojás frissessége

Ha meg szeretnéd állapítani, hogy egy tojás friss vagy sem, merítsd a tojást hideg sós vízbe. Ha elsüllyed, friss, ha felemelkedik, dobd el!

Maradék bor

Ha van maradék borod, fagyaszd le jégkockaként. Kíváló lesz húshoz, vagy mártásokhoz.

Szúnyogcsípés

Ha meg szeretnél szabadulni a szúnyogcsípés viszkető érzésétől, próbáld beszappanozni a bőrfelületet - ez azonnal segít.

Légfrissítő

Tükrök tisztítására kiválóan alkalmas a légfrissítő. Jó üvegfelületek tisztítására, ráadásul nagyon jó illatot hagy maga után.

A tisztító kóla

A fém és krómozott felületeket tisztítsd le kólával. A kólatermékekben levő kémiai anyagok lemarják a fémes felületekről a szennyeződések.

Miután bekentéd kólával, egy alumíniumfólia darabbal dörzsöld meg a felületet. A fém visszanyeri eredeti csillogását!

La Maison

A tanulás legnagyobb segítője

Akár mennyire is hihetetlen, a tanulás egyik legnagyobb segítője az alvás.

Amikor alszunk, az alvás REM fázisában (szemmozgással járó, közepes mélységű alvás) agyunk feldolgozza az adott napon befogadott információkat.

Kutatásokkal kimutatták, hogy megfelelő mennyiségű, zavartalan alvást követően, az előző nap megtanult ismereteket 25%-al eredményesebben vagyunk képesek felidézni, mint a tanulás napján.

Az alvás közben lezajló ismeretfeldolgozási folyamatot tudáskonzolidációnak nevezték el.

A vizsgálat azt is kimutatta, hogy ha elmarad az alvás REM fázisa, akkor elmarad a tudáskonzolidáció.

25%, nem nagy dolog, gondolnánk, de az a helyzet, hogy ha figyelembe vesszük az emberi tanulás sajátosságait, akkor bizony kiemelkedően fontosnak válik a tudáskonzolidáció.

A tudás felépítéséhez, stabilizálásához, a tartós megjegyzés és az aktív alkalmazhatóság állapotába való eljuttatásához többszöri ismétlésre és gyakorlásra van szükség.

Gondolj csak bele, ha három alkalommal foglalkozol a tananyag feldolgozásával, ismétléssel, gyakorlással, majd pedig három alkalommal alszol rá, akkor a tudáskonzolidáció már 3x25%-ban járul hozzá a tudásod felépítéséhez.

És ez az a pont, ahol igencsak hatékonyává válik a tanulás.

A legtöbb esetben csak egyszer (első találkozás az ismeretanyaggal), esetleg kétszer (+ egy ismétlés) foglalkoznak egy adott tananyaggal. Megelégszenek azzal, hogy megértsék azt. Azt gondolják, hogy ez már elég ahhoz, hogy tartósan megjegyezzenek az anyagot.

Azt hiszik, hogy a megértés elegendő lesz ahhoz, hogy majd a gyakorlatban is képesek legyenek segítség nélkül használni a „megszerzett” tudást.

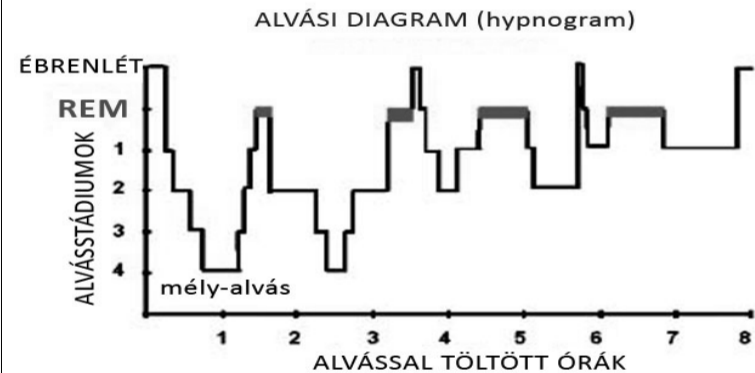
Csakhogy ez a tudás még nem stabil. Nem kigyakorlott és messze nem történt meg a tartós bevétele sem.

Még nem kerültek a felszínre az ismeret-elemek közt meglévő logikai kapcsolatok, nem kristályosodtak ki az alapos tudáshoz szükséges összefüggések.

Ez a tudás még csak valamiféle gyenge kezdemény. Ideig, óráig valahogy felidézhető, de nagyon messze van attól a tudástól, amire valójában vágysz.

Hogy jó hírrel is szolgáljak, elmondom, hogy nem erőlködésre van szükség.

Hiába erőlteted, nem tudod felülírni a tanulás biológiai tör-



vényszerűségeit.

Csupán annyit kell tenned, hogy időről időre ismételsz. Ha megoldható, gyakorolj. Gyakorlod az ismeretek alkalmazását.

Igy különösen nagy erőlködés nélkül megtörténik az, amit szeretnél. Képzeld a használható, működő tudást.

Megfelelő alvás nélkül nagy bajban vagy! Megfelelő alvás nélkül elmarad a tudáskonzolidáció.

Ha kritikusan keveset alszol, akkor nemcsak a tudásépítés előbb említett fantasztikus funkciójáról mondasz le, de egyéb negatív következményekkel is számolhatsz.

Csökken a koncentrációd. Erőteljesen romlanak az agyi képességeid. Minél kevesebbet alszol, minél fáradtabb leszel, annál kevésbé leszel alkalmas tanulásra.

A többi, az életedet negatívan befolyásoló hatásról most nem beszélek, de tudnod kell, hogy vannak. Az alvás létfontosságú tevékenység.

Ki ne álmódott volna arról, hogy milyen jó lenne, ha sohasem álmosodnánk el és a nap 24 órájából 24-et használhatnánk az élet különféle élvezetes dolgaira?

Nos, ez nem lehetséges. Az emberi agy nem így működik.

Ha nem veszed figyelembe ezt, azzal csak a saját helyzeteden és a saját teljesítményeden rontasz.

Ha nem vagy tisztában a fent leírtakkal és nem figyelsz az alvásodra, azzal borzasztóan rosszat teszel magadnak.

Nem csak az alvás hossza számít.

Az alvás egy összetett agyi tevékenység, amely ciklusokra bontható. Az első mély alvási ciklust követően következik az alvás REM fázisa, majd ismét mély alvás és ismét REM szakasz, ...

Minél többet tanultál aznap, annál aktívabb a REM fázis. Ha nincs lehetőség, vagy idő megfelelő számú mély és REM alvásra, akkor elmarad a tudáskonzolidáció.

Ha az alvászavar tartósan fennáll, akkor pszichés betegségek alakulnak ki. Csökken és tervezhetetlenné válik az ember szellemi teljesítménye.

Török József

Forrás: <http://torokjosef.hu>