

## Lakás természetesen és olcsón

A természetbe illeszkedő lakhelyek az emberiség első otthonai voltak. Évezredek alatt a lakással szembeni elvárások jelentősen megváltoztak; ennek megfelelően ma már kevesen élnek barlangban, s nálunk a szalmakunyhók se túl népszerűek. Ellenben egy új, minden igényt kielégítő, nádfedeles vályogház, rönkfa ház, vagy modern, könnyűszerkezetes ház a természetszerető emberek érdeklődését felcsigázhatja, s ha sikerül kipróbálniuk és megismerniük, valószínűleg, ilyen „nomád” házat fognak épít(tet)ni maguknak. Lássuk, miért!

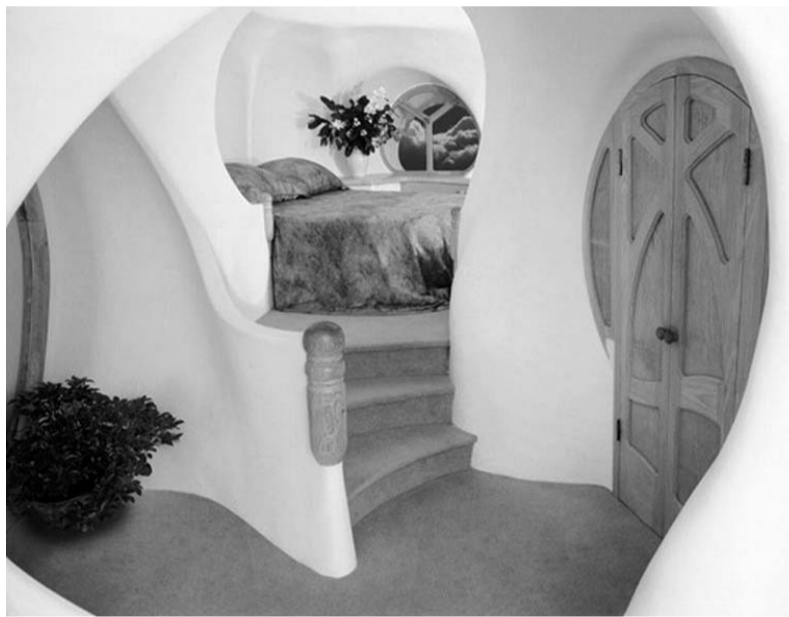
### Reménytelen helyzetben

A civilizált, betondzsungelekben élő emberek szükségszerűen diszharmonikus lények; nem találják helyüket a világukban, s nem ismerik természetes önmagukat. Kalitkába zártan mesterséges, civilizációs táplálékon élnek, létidegen tevékenységeket űznek, s állandó zajnak, illetve légszennyezésnek vannak kitéve. A kalitka-lét csupán azért elfogadható számukra, mert a kalitka fala egyfajta sajátos civilizációs kerítés: óv a betolakodó állatoktól, a negatív természeti jelenségektől – biztonságérzetet ad. A kalitkában – tanuló, dolgozó, szórakozó kultúremléként – könnyen elfelejthető, hogy a természet gyermekei vagyunk, s erre igazán csak egy önfelelt, nomád nyaralás alkalmával ébredhetünk rá, mert jó hallani a madarak csivitelését, érezni a friss levegőt, s jó látni a természet fényeit, és megtapasztalni a viszonylagos kerítés-nélküliséget.

A természetbe illő, természetes anyagokból készült házak segítségünkre lehetnek abban, hogy valamilyen szinten visszacsatolódjunk a természetbe, megérezzük a lüktetését. A régi emberek persze azért laktak természetes alapanyagú házakban s természete-

tesebb környezetben, mert nem volt számukra más alternatíva – nem tudták, hogyan készíthető pl. egy betonház, nem ismerték a műanyagokat; építőanyaguk a föld, a kő, az agyag (tégla), a fa és a szalma (nád) volt. Máshogy is gondolkodtak, természetszerűbb volt a világnézetük. Mi attól még nem alakulunk át természetes emberré, ha beköltözünk egy vályogházba; a civilizációs kerítések felszámolásához, a külső és belső harmónia megtalálásához szemléletváltásra is szükség van! A környezet visszahatására megkezdődhet az átlényegülésünk, de a civilizációs mágnes általában olyan erősen fogja a kultúrától determinált lényünket, hogy ez kevés a gyökeres változáshoz. Szükségünk lesz villanyra, esetleg gázra s a meleg vízre is. Ha pedig már van villany, lesz a vályogházban televízió, parabolaantenna, számítógép, mosó- és hűtőgép, esetleg mikrohullámú sütő is. Ezért valójában csak a modern, luxus ökoházak elégíthetik ki a modern ember igényeit, ott nem kell fokozatosan becsempészni a kényelmet, mert ez alaptartozék.

Forrás: Ideál Online



## Testvérekére várva

A szülők elkezdik tervezni a következő gyermeket vagy már tudják is, hogy érkezni fog. Örömmel készülődnek az új családtag jövetelére, azonban gyakran tanácstalanok, hogy hogyan osszák meg az örömet a már meglévő gyerekekkel vagy gyerekekkel. Fontos szerepe van annak, hogy hogyan közlik mindezt a kisgyerekekkel és hogyan készítik fel a változásokra.

Nagyban meghatározza a családi harmóniát és a testvérek későbbi viszonyát, hogy az idősebb gyerek vagy gyerekek hogyan lesznek felkészítve az új családtag érkezésére.

Amikor a szülők eltervezik, vagy ha esetleg már tudják a következő kisgyerek érkezését, érdemes erre felkészíteni a másik gyereket. Természetesen figyelembe kell venni a felkészítés során a meglévő gyerek vagy gyerekek életkorát. Ha már a harmadik vagy negyedik baba érkezik a családba, könnyebb a helyzet, mert főleg a legidősebb testvér szinte rutinosan fogadja a hírt.

Második kisgyerek érkezése előtt főleg kisebb gyerekek esetén nem túl szerencsés rögtön egy az egyben bejelenteni a hírt. Amikor csak alkalom és lehetőség adódik rá, mondják el a szülők a kisgyerekeknek, hogy milyen jó lesz, vagy lenne, ha lenne egy kistestvére, akivel tudna játszani. Ügyeljünk azonban arra, hogy a gyerek a szülőktől tudja meg, hogy bővül a családi létszám, mint valamelyik rokontól vagy ismerőstől. Ez utóbbit azért fontos elkerülni, mert nagy szerepe van annak, hogy hogyan tudja meg egy kisgyerek, hogy kistestvére lesz. Ha másoktól tudja meg a hírt, félő, hogy a kisgyerek kirekesztettnek fogja érezni magát. Az az egészségesebb, ha a gyermek a szülőktől értesül az örömhírről. Nagy élményt jelenthet az, ha akár ő újságot olvashatja el az örömdetes hírt másoknak.

A kistestvér születését szerencsés úgy előadni, mint egy fantasztikus meglepetést, hiszen az is.

Ha a szülőnek van testvére, akkor meséljen a testvérükkel való közös élményekről, ha jó a kapcsolatuk, akkor arról is, hogy milyen jó egy testvér, mert mint a saját esetében, lehet számítani rá. Ha a szülőnek nem túl jó a viszonya a testvérel és erről a gyerek is tud, mondják el, hogy mennyire örülnének neki, ha jobb lenne a kapcsolatuk egymással és tudják, hogy a kisgyerekeknek és a születendő kistestvérnek sokkal jobb lesz a kapcsolata. Ha a szülőnek vagy szülőknél nincs testvére, beszéljenek arról, hogy mennyire vágytak rá és milyen jó lesz a gyereknek, hogy neki ez megadatik. Ennek azért van nagy jelentősége, mert nem mindegy, hogy milyen elvárásai és beállítódása lesz a gyereknek a testvérel szemben. Jó, ha tudatosan is arra törekszik, hogy jó kapcsolatuk legyen majd.

Meséljenek arról, hogy a lelegején a picit szoptatni kell, tisztába kell tenni, és sokat fog aludni. Mondják el, hogy játszani csak egy kicsit később lehet majd vele. Beszéljenek arról a gyerekeknek, hogy amikor ő kicsi volt, ugyanígy kellett vele is foglalkozni.

Közösen is beszéljenek a névválasztásról. Amikor már mozog a baba, néha mutassák meg a gyereknek, had tegye a kezét az anyuka pocakjára. Ilyenkor is mondják el, hogy ő is így rugdosott az édesanyja hasában. Fontos, hogy együtt várják a kistesót. Az új családtag érkezése ideális esetben kicsit hasonlít az Adventre, örömteljes várakozás előzi meg a baba érkezését. Ez egy emlékeztető élmény lehet és nagyszerű alapja egy harmonikus testvéri kapcsolatnak.

La Famille

## Az egészség sava-borsa

**A vér normális pH-értéke 7,35 és 7,45 között mozog. Ebből a keskeny tartományból nagyon könnyen elmozdulhat savas - alacsonyabb - vagy lúgos - magasabb - tartományba. Leggyakrabban az elsavasodás veszélyeiről szokás beszélni. Nem véletlenül...**

Napjaink átlagemberének életformája óhatatlanul savas irányba tolja a szervezet kémhatását, elsősorban az egészségtelen táplálkozásnak, az élvezeti cikkek nyakló nélküli fogyasztásának, a mozgásszegény életmódnak és a kevés friss levegőnek "köszönhetően".

Érdemes lakmuspapírral megvizsgálni a nyálunkat. Az abszolút ideális állapotot a kék szín jelöli. Minél több zöld árnyalat jelenik meg a papíron, annál jobban elsavasodott a szervezetünk, és annál inkább előfordulhatnak az öregedésre, "elhasználódásra" jellemző degeneratív folyamatok. A sárga szín a súlyos, gyakran halálos betegségben szenvedőkre jellemző.

De nem kell feltétlenül lakmuspapír ahhoz, hogy ránézésre is felismerjük a savasodást! Vegyük alaposan szemügyre bőrünket! Ha azt látjuk, hogy cellulitiszre hajlamos, durvák a pórusaink, mitesszereink és hasonló bőrproblémáink vannak, vagy arcbőrünk árnyalata az "enyhén rózsástól" jóval eltér, szinte biztosak lehetünk abban, hogy szervezetünk egyensúlya eltolódott a savas állapot felé.

Ha a savszint túl magas, testünk már nem képes a savfelesleg tökéletes kiválasztására. Ezért kénytelen elraktározni a szövetekben - ezt hívják autotoxikációnak vagy önmérgezésnek -, vagy semlegesíti, pufferozza őket. Az utóbbit viszont csak úgy tudja végrehajtani, ha az ehhez szükséges ásványi anyagokat a különféle szervekből, csontokból kiválasztja. Azokat, akiknél mind a vizelet, mind a nyál pH-jának mérésénél savas tartomány regisztrálható, "kétszeresen savasnak" nevezzük.

A sav hatására a vér összesűrűsödik, ezért a vérkeringés lomhává válik, kiváltképp ott, ahol a savak felhalmozódtak. Ennek hatására bizonyos szervek nem tudnak teljes kapacitással működni, ezért mind több jele tapasztalható az öregedésnek. Így a betegségek is egyre gyakoribbá válnak.

Ha a sejten kívüli folyadékok, elsősorban a vér savassá válik, vezető tünetté válik az állandó fáradtság, illetve könnyebben elkapjuk a náthát és más betegségeket. Ha a savasság még jobban erősödik, különféle fájdalmakat, például erős fejfájást, mellkasi fájdalmat vagy gyomorfájást észlelünk.

A szervezetnek semlegesítenie kell a bekerült savas elemeket, és ehhez lúgos, más szóval bázikus tartalékait kell felhasználnia - főleg kalciumot, magnéziumot, káliumot, cinket és nátriumot -, amiket a csontokból, a fogakból, a porcokból és az izmokból von ki.

Szervezetünk válaszreakcióként a felesleges savat a test valamely részébe halmozza fel, méghozzá olyan helyen, ami már amúgy is legyengült állapotban van. Az adott testrészen a vér nem képes tovább fenntartani a sav-bázis egyensúlyt, ezért a sejtek is elsavasodnak, és még kevesebb oxigénhez jutnak. Ha ez a tendencia folytatódik, az egész testrészt túlnyomóan savassá válik, egyes sejtek elpusztulnak, és maguk is savvá válnak.

Ugyanakkor bizonyos sejtek képesek alkalmazkodni az ilyen megváltozott körülményekhez. Ahelyett, hogy elpusztulnának - ahogy a normális sejtekkel történik túl savas környezetben -, abnormális, mutáns sejtekké válnak, és így kibírják a terhelést. Ezeket az abnormális sejteket hívjuk rosszindulatú sejteknél. Ezek már nem reagálnak az agyból érkező impulzusokra, és eltérnek attól is, ami a DNS-émlékezetében kódolt szerepel, ezért képesek végtelen és rendszertelen burjánzásra. Így keletkeznek a daganatos betegségek.

Daganat nem jöhet létre olyan környezetben, ahol a sav-lúg egyensúly fennáll, és bőségesen van oxigén. Ezt bizonyítja, hogy nem létezik szívvrák.

A tudósok bebizonyították, hogy a túl sok cukor "az immunrendszer halálát" okozza. A cukor a szervezetben savas kémhatást hoz létre, és magához köti az oxigént, így az abnormális, mutáns sejtek gyarapodását segíti. Elszaporodtak az elmúlt években a gyerekek körében a rákos megbetegedések! Nem véletlen, hiszen a cukorkák tele vannak íz- és más adalékanyagokkal is, melyek elősegítik a sejtmutációt.

### Étkezési tanácsok

- Savképző ételek: az összes húsféle, halak, állati zsír, vaj, margarin, finomított olaj, diófélék, hüvelyesek, sajt, tojás, fehér lisztből készült ételek, fehér cukor, ecet, édességek.

- Lúgképző ételek: gyümölcsök, gyümölcslevek, zöld levelek, zöldséglevek, egyes gyógyteák, gyökérfélék, nyers zöldségek, burgonya, csicsóka, uborka, tök, hagyma, fokhagyma, fűszernövények, búzakarpa, búzacsíra, teljes kiőrlésű gabonából készült termékek, gesztenye, datolya, füge, szójatermékek.

Nagyon fontos az elfogyasztott táplálék minősége, előállításának természetes vagy mesterséges módja, valamint kémhatása. A kísérletek egyértelműen kimutatták, hogy minél mesterségesebb egy táplálék, annál jobban elősegíti a rákkeltő anyagok beépülését a szervezetbe. Ezért veszélyesek a margarinkok, a koffeinmentes kávék és az édesítőszeresek.

Heinisch Mónika  
Forrás: Ideál