

Jak wyprowadziliśmy nasze dzieci z uzależnienia od cukru

6 lutego 2024

Jak wyprowadziliśmy nasze dzieci z uzależnienia od cukru
Cukier jest substancją uzależniającą. W małej ilości nie jest groźny, ale spożywany przez długi czas i w dużej ilości, zatrzuwa organizm i powoduje poważne zaburzenia. Można powiedzieć, że cukier jest „cichym zabójcą”. Wyniszczające organizm procesy zachodzą niejako w tle. Największy problem związany z tą używką polega na tym, że jest na nią powszechne przyzwolenie. O ile narkotyki, papierosy i alkohol uznane są za szkodliwe, o tyle cukier nadal figuruje w powszechnej świadomości jako coś dobrego. Półki sklepowe aż uginają się od ciężaru słodyczy, a zwyczaj, tradycja, święta i celebracje niejako narzucają formułę mięso plus alkohol plus cukier.



Wielu ludzi „nie wyobraża” sobie

życia bez słodczy

„Mamo, chce mi się coś słodkiego...”, „Nie mogłabym nie słodzić...”, „Nie umiem obejść się bez słodkiego”... Naprawdę? Odpowiadam wtedy. „Spróbuj przez siedem dni, a zobaczysz, że Twój organizm może się bez cukru obejść. Wymaga to przede wszystkim woli.” Często jednak „nie umiem” czy „nie mogłabym” oznacza brak woli. Już samo wypowiedzenie tak kategorycznego stwierdzenia, jak na przykład „Nie mogłabym nie jeść słodkiego” zamyka możliwość zmiany. Jak wszystko, również wychodzenie z uzależnienia od cukru musi rozpocząć się od chęci zmiany. Trzeba wzbudzić w sobie chęć, znaleźć wolę, podjąć decyzję a następnie podjąć działanie. A potem usunąć wzorzec uzależnienia.

Mój mąż nigdy nie był uzależniony od cukru. W jego przypadku zjedzenie czegoś słodkiego od czasu do czasu nie powodowało, że chciał czy musiał sięgać po kolejne porcje cukru. Ja nabyłam uzależnienie w domu. Moja mama była uzależniona i w związku z tym dieta całej rodziny była mocno cukrowa. Można powiedzieć wzorzec został nabyty i ugruntowany w domu. Miałam go również w genach. Wychodziłam z uzależnienia siłą woli. Jako nastolatka podjęłam decyzję o niesłodzeniu napojów i się jej trzymałam. Na początku sięgnęłam po słodziki, ale kiedy dowiedziałam się, że nie są one szczególnie zdrowe, porzuciłam je. Niesłodzenie napojów stało się normą. Zostały tylko słodycze. Z tego wyszłam zupełnie, kiedy zaleciła mi to uzdrowicielka. Po prostu – z dnia na dzień przestałam jeść cukier w jakiegokolwiek postaci. Od wielu lat moja dieta składa się głównie z warzyw i owoców oraz niewielkiej ilości zbóż (dieta wegańska). Rzadko smażę, nie kupuję wysoko-przetworzonych (sztucznych) produktów, nie stosuję żadnych białkowych zamienników mięsa (nie ma w ogóle potrzeby, żeby coś takiego robić). Moje ciało jest zdrowe i odżywione. Dopiero niedawno usunęłam wzorzec uzależnienia od cukru, przy okazji pracy z dziećmi. Niemniej jednak potwierdzam, że można po prostu siłą woli zrezygnować z cukru, czuć się dobrze i

funkcjonować bez odczuwania braku. Z czasem smaki tak się zmieniają, że nawet by nam do głowy nie przyszło, żeby wracać do starych dań i potraw. Co więcej, cukier działa tak zamulająco na odbiór smaku, że dopiero jakiś czas po odstawieniu poznajemy prawdziwy smak jedzenia, którego wcześniej nie dostrzegaliśmy i na przykład czujemy słodki smak warzyw czy nawet zbóż. Można powiedzieć: życie nabiera smaku.

Mój przypadek wydaje się być prosty. Podjęłam decyzję i zmieniłam nawyki, pilnując się oczywiście, żeby nie wracać do starych. Opiszę teraz bardziej skomplikowany i wymagający sporo pracy proces wychodzenia z uzależnienia moich dzieci. Obserwuję, że wielu ludzi zмага się z podobnymi problemami jak my i często słyszę, że nie wiedzą oni, co z tym zrobić. Czasami nawet nie wierzą, że cokolwiek da się zrobić. Być może nasz przypadek komuś coś rozjaśni i pomoże w zmianie na lepsze.

Kiedy moje dzieci były małe, bardzo dbałam o ich dietę i pilnowałam, żeby nie zawierała cukru, słodyczy, czy sztucznych, niezdrowych produktów. Z czasem jednak, kiedy dzieci zaczęły mieć większy kontakt ze światem zewnętrznym, okazało się, że robi się coraz bardziej pod górkę. Dieta przedszkolna to dieta składająca się w dużej mierze z produktów zawierających cukier – kluski posypane cukrem, makaron z serem i cukrem, kanapki z nutellą, z dżemem, kisiel, budyń... Na dzień dobry posłodzona czarna herbatka do śniadania. Przed pójściem do przedszkola moje dzieci nie znały smaku czarnej herbaty, a co dopiero herbaty z cukrem. Słodycze były również często rozdawane jako nagrody. Mogę powiedzieć z doświadczenia, że nie da się dziecka utrzymać z dala od cukru w takim środowisku. Widzi przecież, że inne dzieci mogą. Moje kolejne obserwacje dotyczą wczesnej podstawówki. Tam już nie było wspólnych posiłków, typu śniadanie czy obiad. Były za to drugie śniadania przynieszone przez dzieci z domu. Mogę powiedzieć tylko tyle, że moje dzieci były chyba jedynymi, które przynosiły do szkoły wodę do picia! Reszta dzieciaków

przynosiła soczki, wody o smaku... wstaw cokolwiek... oczywiście z cukrem i inne kolorowe słodkie napoje. Do tego drożdżówki, batony, ciastka, ciasteczka, cukierki i inne snacki. Nauczyciele narzekali oczywiście na to, że dzieci są pobudzone, że nie mogą usiedzieć w miejscu, że mają problemy z koncentracją. No cóż, po zjedzeniu słodyczy i wypiciu kolorowych słodkich napojów na przerwie to chyba raczej nie powinno dziwić. Po szkole gro dzieciaków chodziło do pobliskiego sklepu na lody. Moje dzieci też oczywiście chciały tego, co rówieśnicy. „Lody przed obiadem?” – pytałam. Czasami ulegałam pod naporem próśb czy nawet płaczu i pozwalałam na te lody, tłumacząc sobie, że zjedzą obiad trochę później. Tym samym nasze dobre nawyki dotyczące odżywiania rozwadniały się stopniowo. Do tego dochodziła jeszcze rodzina, przynosząca dzieciom słodycze przy okazji odwiedzin. Babcia, uzależniona od cukru, nie widziała w tym najmniejszego problemu. Ona przecież jadła cukier przez całe życie...

Ponieważ my z mężem staraliśmy się ograniczać te słodycze, dzieci zaczęły działać za naszymi plecami – zaczęły namawiać dziadków na wspólne zakupy, wycieczki, na których oczywiście były lody i inne słodycze, i jeść po kryjomu. O tak, dziecięce podświadomości mogą być bardzo perfidne. Pewnego dnia, już po wyjściu z uzależnienia, starszy syn powiedział: „Mamo, kiedy wyjeżdżaliście na konferencje i spotkania, my przez całe weekendy jedliśmy słodycze bez umiaru. Prosiłiśmy dziadków a oni nam kupowali i pozwalali na to.” Na szczęście ten czas jest już za nami. Wszystkim jednak, którzy mają obiekcje co do tego, jak powiedzieć dziadkom, żeby czegoś nie robili w kontekście waszych dzieci, powiem tyle: prosto z mostu i dobitnie! Tak, aby zrozumieli i nie mieli złudzeń, co do waszego zdania. Patrzenie przez palce na działania, które wydają się mieć niską szkodliwość, nie jest żadnym rozwiązaniem i tylko podtrzymuje to, czego tak naprawdę nie chcecie, a w funkcji czasu może doprowadzić do poważnych problemów. I nie można powiedzieć, że to tylko odrobina cukru... Oprócz bowiem spustoszenia w biochemii rozwijającego się

organizmu dziecka, co już samo w sobie jest poważnym problemem, cukier bardzo poważnie wpływa na zachowanie. Jest to uzależnienie jak każde inne. Osoba uzależniona zrobi wszystko, żeby dostarczyć swojemu ciału substancję, od której się uzależniła. Dziecko zaczyna wymuszać, kłamać, oszukiwać, jeść słodczyce po kryjomu. Do tego cukier działa jak paliwo zasilające i podtrzymujące pewne zachowania. Dochodzi do splątania z wzorcami zachowań. W naszym przypadku młodsze dziecko, zazwyczaj słodkie i cudowne, wpadało w tak zwane „rejdże”, czyli napady złości. Od razu powiem – jeśli jest splątanie, nie da się rozwiązać problemu „rejdży” bez rozwiązania problemu z uzależnieniem od cukru. Zjedzenie cukru przypomina bowiem o danym wzorcu i podtrzymuje określone zachowania.

Tak więc pomimo wiedzy na temat szkodliwości spożywania cukru, szczerych chęci i ogromnego wysiłku, pewnego dnia obudziliśmy się z dziećmi totalnie uzależnionymi od cukru z wszystkiego tego faktu konsekwencjami. Pojedyncze symptomy docierały do nas stopniowo, ale dopiero, kiedy naprawdę mocno nas przycisnęło, podjęliśmy decyzję o tym, że trzeba to zmienić. Starsze dziecko (dwanaście lat) rozsmakowało się w kolorowych napojach i marzyło tylko o tym, żeby siedzieć przed komputerem z colą lub innym kolorowym słodkim napojem. Rozwinęło nawet alergię na pyłki traw, żeby nie musieć jeździć z nami na działkę pod lasem, na której budowaliśmy domek letniskowy, tylko zostawać w domu przed komputerem.

Młodsze dziecko (osiem lat) nie było w stanie przeżyć dnia bez słodczy.

Myślało tylko o tym, żeby sobie kupić coś słodkiego. Nie chciało jeść normalnych obiadów, wybrzydzało i dawało nam przy tym ostro popalić (wspominałam o rejdżach). Dostrzegliśmy również, że pomimo naszych naprawdę sporych wysiłków i prób przywrócenia dobrych nawyków, dziecko jest niedożywione i że po prostu „jedzie na cukrze”. Miarka się przebrała, kiedy odkryłam próchnicę w nowej jedynce. Wtedy powiedzieliśmy

kategoryczne nie dla cukru. Kategoryczne. Dziecku nie da się bowiem ograniczyć słodyczy. To jest uzależnienie i ograniczenie dawki substancji nie spowoduje, że problem zniknie. Uzależnienie jest nadal podtrzymywane a uzależniony zrobi wszystko, żeby tylko dostarczyć organizmowi substancję, od której się uzależnił. Opowiem teraz, co konkretnie zrobiliśmy i jakie były skutki.

Wyjście z uzależnienia – krok po kroku

Pierwszym krokiem było zakomunikowanie dzieciom, że przestajemy jeść cukier w jakiegokolwiek postaci. Wszyscy – cała rodzina. Nie trzeba chyba tłumaczyć, że cały proces musi być autentyczny i że nie ma takiej opcji, żeby rodzice wyprowadzali dzieci z uzależnienia od cukru i sami mogli cukier jeść. Wszyscy to znaczy wszyscy. Rodzice w pełni wspierają dzieci. Oczywiście wszystko tłumaczyliśmy dzieciom już od dawna, ale wcześniej wszelkie racjonalne argumenty po prostu się odbijały. Nawet jak się wydawało, że rozumieją problem i obiecują, że nie będą jedli słodyczy lub że będą jeść mniej, to było to od nich silniejsze. Oczywiście nie obyło się bez afery, a jakże – był płacz, bunt, złość, wściekłość, wspomniany rejdż. Jak gdyby to był koniec świata. Nastąpiły negocjacje i próby przekonania nas do zmiany zdania na wszelkie możliwe sposoby. Ważna rzecz – w takiej sytuacji nie ma miejsca na demokrację. Rodzic musi zadziałać jako rodzic. Taka jest umowa, jaką zawieramy przed przyjściem na Ziemię – umawiamy się na wspólne życie, lekcje i rozwój w relacji rodzice – dzieci. To dzieci przychodzą do nas i w pewnych sytuacjach muszą się dostosować do tego, co dla ich dobra (autentycznego, na Świetle i Miłości) rodzice postanawiają, a w tym wypadku nasze intencje były czyste. Powiedzieliśmy więc dzieciom, że przestajemy jako rodzina jeść cukier i że będziemy ich wyprowadzać z uzależnienia. Żeby osłodzić trochę ból i dać im coś (co w tamtej chwili było dla

nich przecież „wszystkim”), umówiliśmy się, że raz w miesiącu będziemy robić sobie dzień rodziny i wtedy pójdziemy razem do jakiejś fajnej cukierni na pyszny deser, lody czy inną formę słodczy. Drugą okazją na zjedzenie czegoś słodkiego miały być urodziny. W końcu dzieci przystały (świadomie) na tą umowę. Ich podświadomości nie były jednak kompletnie przekonane. Patrzyły na nas z wyrzutem, złością a nawet zaciskiem.

Pierwszą fazą wychodzenia z uzależnienia był detoks. Trzeba było oczyścić ciała chłopców z cukru. To było niezbędne do tego, aby mogli przetrzeźwieć, innymi słowy wyjść z cukrowego „nawalenia” (tak, w tym wypadku trzeba nazywać rzeczy po imieniu). Łatwo nie było. Musieliśmy ich bardzo pilnować, ponieważ wykorzystywali każdą możliwą okazję, żeby spróbować zjeść coś słodkiego lub namówić nas na zmianę zdania. Bardzo pomogła nam wyprawka na drugi koniec kraju z dala od uzależnionej od cukru rodziny, która kompletnie nie rozumiała naszych decyzji ani działań. Drugim czynnikiem, który również ułatwił sprawę było przejście na edukację domową. Podejrzewam, że nie dałoby się tego zrobić, gdyby dzieci chodziły do szkoły stacjonarnej, gdzie wszyscy rówieśnicy jedzą słodczy i są one dostępne w sklepiku szkolnym. Nie wiedzieliśmy do końca, jak to wszystko powinno wyglądać, więc działaliśmy intuicyjnie, obserwując, co się dzieje i podejmując decyzje na bieżąco. Na początku myślałam, że wystarczy miesiąc detoksu, usunięcie wzorców i będzie po sprawie. Okazało się jednak, że nie było tak łatwo. Dziecięce podświadomości wymyśliły sobie master plan, że przetrwają ten miesiąc bez cukru, usuną wzorce po to, żeby dalej jeść cukier! Jaki jest sens usuwania wzorców uzależnienia po to tylko, żeby dalej kontynuować to samo, tylko potem już nawykowo? Żaden oczywiście. Usunięcie wzorców uzależnienia rozwiązuje poniekąd sprawę nałogu, ale jeżeli potem ktoś nadal kontynuuje to samo zachowanie, to mówimy już o nawykowym picciu czy ćpaniu. Aby zmiana była skuteczna, potrzebna jest zmiana nawyków.

Po miesiącu „postu”, poszliśmy do cukierni. Dzieci czekały na

ten dzień z niecierpliwością. Ciekawie było obserwować reakcje – okazało się, że to, czego tak bardzo pragnęły, nie smakowało już tak, jak im się wydawało i jak zapamiętały. W ciągu miesiąca organizm oczyścił się już trochę i wszystko było bardziej słodkie i co ciekawe, mniej dobre. Pozostała jeszcze kwestia przekonań – z tym pracowaliśmy długo. Tak naprawdę cała praca trwała od sierpnia do kwietnia następnego roku. Przez cały ten czas wszyscy bardzo chcieliśmy usunąć te wzorce, ale nie widzieliśmy, żeby była na to pełna gotowość. Usunięcie wzorców stało się celem dla dzieci, ale ich intencje ciągle nie były czyste. Wspominałam – samo usunięcie wzorców niewiele zmieni. Musi być autentyczna chęć zmiany nawyków. Na co dzień nie jedliśmy więc cukru. Słodycze były dozwolone raz w miesiącu na święto rodziny oraz z okazji urodzin. Wiele razy chłopcy już prawie byli gotowi na usunięcie wzorców, ale coś się wydarzało – a to święta i pieczenie pierników, a to urodziny kolegi – nie byliśmy przecież takimi potworami, żeby nie pozwolić dzieciom upiec pierniczków z przyjaciółmi. Przed usunięciem wzorców potrzebny jest dłuższy okres bez cukru, żeby organizm się oczyścił i „zapomniał”, czyli jakiś miesiąc, a po usunięciu trzeba jakieś trzy czy cztery tygodnie karencji, czyli również diety całkowicie bezcukrowej. Tak więc wszystko przesuwało się w czasie. Pewnego dnia w lutym zorientowaliśmy się, że to nie działa. Nasze dzieci ciągle żyły „na braku” cukru, to znaczy ich podświadomości ciągle miały problem z tym, że im tego zabraniamy, że nie mogą, że nie mają. W tle ciągle funkcjonował brak oraz przekonanie, że cukier i słodycze są dobre. Uwaga – to jest przekonanie funkcjonujące w powszechnej świadomości, tak samo jak przekonanie, że alkohol jest dobry, czy że mięso jest dobre. Przekonanie to wymaga usunięcia (przeprogramowania). Pracujemy z energią i kwestia przeprogramowania energetycznego na wibracji Światła i Miłości jest dla nas normalną praktyką.

Postanowiliśmy zmienić front. Zdecydowaliśmy, że damy naszym dzieciom to, czego tak bardzo, jak im się wydawało, pragnęły. Chodziło o zaspokojenie braku. Powiedzieliśmy im, że mogą iść

na zakupy i kupić sobie wszystkie słodczy, jakie tylko chcą i zjadać je przez cały następny dzień bez żadnych limitów. Tak się też stało. Z samego rana zabrali kieszonkowe i poszli do sklepu. Wrócili z dwiema siatkami słodczy, które kiedyś były ich ulubionymi i zaczęli konsumpcję. Celowo nie ugotowałam w tym dniu żadnego porządnego obiadu, żeby nie zaburzać procesu. Innymi słowy pozwoliliśmy naszym dzieciom nawalić się cukrem. Wieczorem okazało się, że wcale niewiele zjedli z tego wszystkiego, co zakupili. Nie byli w stanie. Mało tego, reakcje ich ciał (wtedy już bardzo ładnie wyczyszczonych z cukru) bardzo ich zaskoczyły. Było im niedobrze, mieli mdłości, zawroty głowy, bolały ich brzuchy – jednym słowem przeżyli po prostu zatrucie cukrowe z pełnego tego faktu konsekwencjami. Młodsze dziecko płakało i leżało przez cały wieczór z miską przy łóżku. Starszy syn nie miał aż tak poważnych dolegliwości, ale widział to wszystko i wreszcie zrozumiał, a właściwie poczuł, o co nam chodziło. Obaj przyznali, że te słodczy wcale im nie smakowały. Na drugi dzień większość z tego, co zakupili, wylądowała w koszu. Mogliśmy więc, teraz już w pełni świadomie, kontynuować naszą pracę. Po drodze były jeszcze jedne urodziny i w efekcie w kwietniu udało się uchwycić moment, w którym mogliśmy usunąć wzorce uzależnienia od cukru i słodczy. Poczekaliśmy również na moment, kiedy dzieci będą naprawdę gotowe i same o to poproszą. I tak się stało. Poprosiły – już nie po to, żeby móc dalej jeść słodczy na co dzień, ale żeby móc normalnie bez uzależnienia od czasu do czasu jeść lody, ciasto, czy cokolwiek innego. Od czasu do czasu, ponieważ zbyt często lub bez limitów doprowadziłoby ich ponownie do powrotu do starych nawyków. Po naszej stronie było pilnowanie ich. Są to w końcu dzieci. Nadal to robimy. Jeśli widzimy, że pytania o możliwość zjedzenia słodczy się nasilają, to ograniczamy cukier, za każdym razem tłumacząc im, co się dzieje. Konsekwencja jest tutaj absolutnie konieczna.

Powrót w stare środowisko

Sporym zagrożeniem dla osoby, która wyszła z uzależnienia, jest powrót w stare środowisko. Tak było i w tym przypadku. Widzieliśmy, że podczas wizyt u dziadków, u których kiedyś jedzenie słodczy było na porządku dziennym, dzieciom przypominały się stare wzorce zachowań. Musieliśmy ich bardzo pilnować, bo wtedy puszczały wszelkie hamulce. Młodszemu synowi przypominały się nawet rejdże. Nadal trzymamy rękę, a właściwie rękę na pulsie, ale widzimy zmianę i jest ona naprawę ogromna dla całej naszej rodziny. Przez cały ten okres, kiedy wychodziliśmy z uzależnienia, nasze dzieci pochłaniały dosłownie tony warzyw i owoców ekologicznych, które dostarczały im witamin. Cukier z owoców rekompensował brak cukru ze słodczy. Obiady zawsze były zdrowe, więc tutaj nic się nie zmieniło, ale nie zapychając się słodczymi, dzieci jedzą chętnie i dużo, co jest właściwą „normą”. Jeżeli ktoś ma problemy z niejadkami, prawdopodobnie powinien na dzień dobry wyprowadzić ich z uzależnienia od cukru. Dziecko, które pragnie cukru, zrobi wszystko, żeby się wymigać od innego jedzenia i dostać to, czego chce, a jeśli ma wzorce manipulacji i szantażu emocjonalnego, może być rodzicom ciężko. Jak wcześniej wspominałam, może przy tym kłamać, oszukiwać, płakać czy stosować inne, perfidne strategie w zależności od programów, jakie ma. Nie wspomina już o problemach z otyłością czy poważnymi chorobami, które są często konsekwencją złej (cukrowej) diety bądź z których można by łatwo wyjść, rezygnując z cukru. A zatem powodzenia!

Usuwanie wzorców

Odniosę się teraz jeszcze do kwestii usuwania wzorców uzależnienia, która wymaga wyjaśnienia. Od kilku lat zajmujemy się z mężem rozwojem energetycznym i duchowym, i dzięki wibracji Miłości przeprogramowujemy się – usuwamy wzorce zachowań, przekonania, mechanizmy działania. Wibrację Miłości

mają istoty (również ludzie) na pewnym etapie rozwoju. Jest to częstotliwość. Dzięki wibracji Miłości przeprogramować można wszystko (uzdawianie na poziomie intencji). Uzależnienie od cukru (czy jakiegokolwiek inne uzależnienie) jest po prostu wzorcem czy też inaczej programem. Można go usunąć (przeprogramować) i wprowadzić nowy wzorzec. Są uzdrowiciele, którzy potrafią to zrobić. Czasami będzie to wymagało dłuższej pracy, ponieważ wzorce mogą być z sobą splątane, i żeby usunąć coś, trzeba najpierw przepracować coś innego. Wspominałam o rejdżach mojego dziecka, które były podtrzymywane przez cukier. W tym wypadku trzeba było odplątać cukier z wzorcem reagowania złością i gniewem. Ludzkie „komputery” mogą być mocno skomplikowane, ale ostatecznie każdy szkodliwy „program” można skutecznie odinstalować. Nie ma chorób, dolegliwości, czy problemów, których nie dałoby się wyleczyć czy przepracować. Trzeba jednak dotrzeć do przyczyn, zrozumieć problem (zobaczyć i poczuć), puścić, wprowadzić zmianę, zmienić nawyki i ugruntować się w nowym. To wszystko wymaga pracy i czasu, ale jest jak najbardziej możliwe. Czasami efekty widać dopiero po pewnym czasie, ale jak już się je zobaczy lub poczuje, uczucie satysfakcji i wdzięczności jest bezcenne.

W nowym

Od naszej decyzji odnośnie wyprowadzenia dzieci z uzależnienia od cukru minęły trzy lata. Nadal jesteśmy uważni i pilnujemy, aby chłopcy nie nadużywali słodyczy. Od czasu do czasu pozwalamy sobie wszyscy na lody czy desery, zwracając uwagę, aby to były dobre jakościowo słodkocze. Nie ma już zapychania się byle czym. Nie ma też prób wymuszania. Owszem, są pytania „czy mogę”, ale patrzymy za każdym razem, czy ma to sens i odpowiedź często brzmi „nie”. W pierwszym okresie po usunięciu wzorców pytania nasilały się, ilekroć zgodziliśmy się na jakieś słodkocze – dziecięce podświadomości funkcjonują według bardzo prostego wzorca: skoro była zgoda na jeden słodkocze, to czemu by nie spróbować uzyskać więcej. Na to jedynym

rozwiązaniem i sposobem jest bycie konsekwentnym. Tyle wystarczy. Kwestia słabej jakości słodczy rozwiązała się u nas niejako sama. Pewnego dnia podczas zakupów starszy syn zapytał: „Mamo a w jakich produktach jest tłuszcz palmowy?” Akurat staliśmy przy kasie, gdzie wystawione były ciasteczka i batony. Zaczęłam brać je po kolei do ręki i patrzeć na skład. Jeden, drugi, trzeci, czwarty, piąty... Wszystkie zawierały tłuszcz palmowy. Okazało się, że chłopcy poprzedniego dnia obejrżeli film edukacyjny, w którym pokazana była wycinka puszczy amazońskiej pod plantacje palm oleistych. Sami natknęli się na film i zobaczyli, jak to w praktyce wygląda i jakie są konsekwencje. Trzymałam w ręce kolejny baton i widziałam, jak otwierają się oczy i następuje przewartościowanie. „Mamo, to jest straszne. Ja nie będę się przyczyniał do cierpienia tylu istot” – usłyszałam. Od tamtej pory nie słyszałam już więcej pytania: „czy mogę batona”. Kolejnym krokiem było przejście z diety wegetariańskiej na wegańską (to nie ma związku z cukrem), na której wszyscy jesteśmy. Dzieci nie pytają nas już, czy mogą zjeść coś słodkiego, tylko, co dobrego gotujemy dzisiaj na obiad.

Oprócz nawyków zmieniły się również inne rzeczy. Chłopcy zaczęli odczuwać smaki. Cukier działa naprawdę zamulająco na odbiór smaków. Powiedziałabym więcej – na odbiór rzeczywistości. Obserwowaliśmy, jak chłopcy odkrywają na nowo smaki i czerpią z tego przyjemność. Żeby „osłodzić” im nieco okresy detoksu, w czasie których nie było cukru w menu, przygotowywałam im racuszki bananowe. Po jakimś czasie, chłopcy nauczyli się sami je przyrządzać, ale dopiero po całkowitym wyjściu z uzależnienia, docenili je i zachwycili się. Naprawdę przyjemnie było ich obserwować w kuchni i słyszeć teksty: „Mamo, to jest najpyszniejsza rzecz na świecie! Koniecznie dołącz przepis na te racuszki do swojego artykułu, żeby inni też mogli spróbować”. Na prośbę chłopców podaję więc przepis. Ostrzegam – to jest absolutna „prościzna”.

Racuszki z bananami

Składniki:

- mąka pszenna,
- mleko migdałowe lub ryżowe,
- szczypta soli,
- banany,
- tłuszcz do smażenia: olej kokosowy.

Wszystkie produkty ekologiczne, bo to naprawdę robi różnicę (sól bez dodatków chemicznych). Banany powinny być bardzo dojrzałe (wtedy racuszki są pyszne). Mieszamy mąkę z odrobiną mleka roślinnego tak, aby wyszło gęste ciasto bez grudek. Dodajemy sól a następnie pokrojone w plasterki banany w dużej ilości. Ciasto powinno wyglądać jakby to były oblane ciastem plasterki bananów. Roztapiamy tłuszcz na patelni i wykładamy ciasto w formę racuszków. Smażymy powoli, żeby nie przypalać. Smacznego.

Autorstwo: Otwarci Rodzice

Zdjęcie: [Saramukitza](#) (CC0)

Źródła: [DoPrawdy.info](#)