

WSPARCIE TERAPEUTYCZNE 12.04.2021 r. PIASKI

IZABELA JAŃTA

Cukier to jedno z najbardziej niebezpiecznych i podstępnych uzależnień. Uzależnienie od cukru powinno znaleźć swoje miejsce na podium pomiędzy alkoholizmem, hazardem czy uzależnieniem od substancji psychoaktywnych. Problem w tym, że jest to uzależnienie które kochamy, dajemy do niego dostęp dzieciom, nagradzamy nim i każemy, cieszymy się nim, dzielimy się nim i robimy wszystko żeby stan cukrowego haju nigdy się nie skończył. Skąd



szaleństwo na punkcie cukru się wzięło? Jedną z ciekawszych pozycji na rynku na temat narodzin i rozwoju przemysłu cukrowego jest książka pt.: „Słodziutki. Biografia cukru”. Książka przedstawia historyczne tło cukru i jego wpływu na świat. Gdy już wciągniecie się w temat i zauważycie, że cukier jest wszędzie i we wszystkim polecam zajrzeć na stronę Fundacji Szczęśliwi bez cukru <https://szczesliwibezcukru.pl/> . Znajdziecie tam artykuły na temat cukru, napisane przez ekspertów z zakresu dietetyki czy psychologii.

Ponadto na stronie jest dział przepisy, które pomogą wam wyjść z cukrowego nałogu i poprawić swoją kondycję fizyczną i psychiczną. Zapraszam też do zapoznania się z prezentacją, w której pokazuje jak duże znaczenie dla naszej psychiki ma uzależnienie od cukru a także znajdziecie tam warty obejrzenia film „Cały ten cukier” który w przystępny sposób wyjaśnia jak bardzo cukier niszczy nasze życie.