

Krmení a výživa

Voda a oheň

V předchozích článcích jsme se zabývali působením živlů na fyzické tělo i temperament. Orientovali jsme se v nich převážně na stravu a byliny, což nyní doplníme ještě o působení **vody** a **ohně**.

Nejprve se zaměříme na **vodu**, jež má výjimečné postavení z hlediska harmonizace jí odpovídajícího **vodního živlu**. Ten lze posilovat i **pobytem u vody**, např. u tekoucího potůčku, moře či jiného přirozeného vodního zdroje. Proto se téměř všechny děti s takovou rozkoší namácejí ve všem, co je mokré, přičemž se mnohdy neudrží, aby alespoň neprošly louží.

Současná věda potvrzuje, že vzniku života na Zemi předcházela **vodní živel**, v němž se teprve mohly začít vyvíjet první organické formy. Také život každého lidského zárodka se nejprve odehrává přibližně devět měsíců v plodové vodě. Kromě toho je voda převažující složkou naší krve, orgánů i tkání a tvoří proto více než polovinu váhy lidského těla (u dětí je to ještě mnohem více). Na vodním živlu proto závisí i naše přežití v hmotném světě. Možná se může jevit zbytečné to rozebírat, vždyť vodu přece přijímá každý, ať již v nápojích nebo z dalších zdrojů. Pozorujeme-li však, co se v obchodech nejvíce nakupuje (např. limonády a další chemicky upravované kapaliny), je zřejmé, že ne všichni si uvědomují, nakolik škodlivý dopad mají nepatřičné tekutiny na tělesné i duševní zdraví.

Jaké tekutiny jsou nejvhodnější

Je jasné, že jak u dětí, tak i u sebe bychom měli věnovat plnou pozornost odpovídajícímu příjmu **vhodných** tekutin. Vždyť je již i vědecky dokázáno, že jedno z **tajemství dlouhověkosti** a **zachování dobrého zdraví tkví v pravidelném pití čisté vody!** Čím lze nejlépe uhasit žízeň? Nejpriznivější působení bude mít voda pocházející přímo z přírody, tzn. ve formě volně tekoucí **pramenité vody**. Zásobujeme-li tělo dostatkem **kvalitní vody**, dáváme mu ty nejlepší prostředky k jeho zavodňování, pročišťování a podpoře funkcí všech orgánů. Naštěstí již stále více lidí chápe, že přijímané nápoje výrazně ovlivňují kvalitu života. Proto se snaží hledat i vhodné vodní zdroje. Mnozí vnímají, že nejprospěšnější bude, a to nejen z ekonomického hlediska, navrátit se opět k osvědčeným „životadárným“ studánkám. Námaha, nutná k tomu, abychom našli pramen čisté vody, naplnili a odnesli láhve, se nám mnohonásobně vrátí!

Pokud nemáme možnost čerpat z kvalitního přírodního zdroje, můžeme **pramenitou vodu** též nakupovat (nejlépe ve skleněných láhvích). Její působení bude jistě příznivější, než lze očekávat u ostatních nápojů, ke kterým byly přidány nepřirozené látky. Kromě toho je známý léčebný účinek neochucených **minerálních vod**. U nich je však vzhledem k vyššímu obsahu minerálů nutné dodržovat doporučení týkající se množství i doby jejich pitné kůry. Neměli bychom opomenout ani **ovocné** a **zeleninové šťávy**, vždyť lisování plodů přírody patří k prastarým a smysluplným postupům. Máme-li možnost, nejvhodnější je odšťavňovat plody, např. jablka nebo jiné tuzemské suroviny, které si sami vypěstujeme, nasbíráme či pocházejí z ekologického zemědělství. Tyto nápoje lze též nakupovat, je však třeba dávat pozor, aby šlo pouze o čistou ovocnou či zeleninovou šťávu bez přídavku dalších chemických látek. Samozřejmě, že je možné ji dle potřeby ředit vodou. O **bylinných čajích** jsme se již zmiňovali, avšak ty by měly být využívány hlavně pro specifické či léčebné účely.

Různorodé účinky ohně

Je známo, že hřejivé slunce nám prospívá, což potvrzuje i lidová moudrost: „Kam nechodí slunce, tam chodí lékař“. Plným vnímáním jeho láskyplných paprsků lze procítit, proč bylo ohnivé slunce mnohými kulturami považováno za posvátné. Vždyť vše, co je v přírodě živé, je závislé na jeho záření! Bez něj by naše Země vychládala a po nějaké době bychom zmrzli. Dopřejme proto i našim dětem pravidelný a úměrný pobyt na slunci! Není však dobré je nutit, aby si lehly a opalovaly se (přemíra slunění celého těla škodí), ale naopak je vhodné děti nechat, aby se často pohybovaly a hrály si za slunečných dnů v přírodě.

Kromě toho je možné využívat i další z možností podpory **živlu ohně**. Nemáme-li možnost se z dětmi ohřát u **volně plápolajícího ohně**, můžeme si alespoň zapálit **svíčku**. Také při běžném tepelném zpracování stravy dodáváme původním surovinám záření živlu ohně. To je důležité i z hlediska udržování potřebné tělesné teploty. Vařením, pečením, pražením a dalšími přirozenými tepelnými úpravami (mikrovlnný ohřev mezi ně nepatří) dochází též ke snížení obsahu mnohých rizikových složek, neboť užití suroviny se zvýšenou teplotou očišťují od různých nepříznivých faktorů. Je známo, že převařením vody nejen zahubíme v ní přítomné mikroorganismy a vypudíme četné prchavé sloučeniny (např. chlor), ale dochází i k energetickému „přeprogramování“.

Z těchto důvodů se tepelné zpracování potravin a tekutin stalo zcela přirozeným postupem, které mimo jiné napomáhá lépe se vyrovnávat s proměnlivými vlivy okolí. Při déletrvajícím záhřevu stravy se sice snižuje obsah určitých v ní přítomných látek (např. vitamínu C a enzymů), ale mnohé další účinné látky (kupř. minerály) se uchovávají a často jsou po povaření a rozpuštění ve vodě lépe vstřebatelné. Neměli bychom proto podceňovat tyto tisíciletými prověřené postupy, jimiž lze harmonizovat náš i dětský organismus!

Využívejme všech darů přírody

Snažili jsme se ukázat, že nic, co v okolní přírodě nacházíme, nebo s čím v ní přicházíme do styku, není bezúčelné, ale naopak má výrazně příznivý účinek na více úrovní našeho bytí. Učme proto své děti již od malička **poznávat přírodu** a probouzejme v nich lásku k ní! Jistě poté pochopí, že v přírodě by nejen neměly dělat nepořádek, ale ani jí nesmí na základě svých osobních přání sobecky vykořisťovat nebo jí ubližovat. Můžete jim třeba říci: „V přírodě se chovejte jako milí hosté, kteří si bez dovolení neberou, co je napadne“. Pro svůj další život by měly nejen pochopit, ale i vnitřně přijmout, že slušná návštěva, která něco chce, má **nejprve poprosit a poté poděkovat!** Je na čase pochopit, že se již skutečně musíme naučit žít v harmonickém vyrovnání a souladu s přírodou. Závisí pouze na nás, zda dokážeme správně využívat všech bohatých darů naší překrásné přírody!

Autor: Ing. Vít Syrový