

Kako vzgajati z vzgledom

Erika Brajnik, naturopatinja (www.saeka.si)

Na začetku razmišljanja o svetu otrok in odrasčanja, si je vredno zastaviti nekaj vprašanj: Kako odrasčajo naši otroci? Kako jih vzgajamo? Kako jih hranimo? Jim prisluhnemo? Jim stojimo ob strani? Kako skrbimo za njihovo zdravje?

Kaj sploh je zdravje? To je stanje popolne harmonije fizičnega in psihičnega, telesa in duha ter socialnega okolja, v katerem posameznik živi. Kako pa v današnjem svetu odrasčajo otroci? Kot v divjini! Seveda ne odrasčajo v pragozdu, ampak v divjini zapovedi zunanjega sveta: mode, lažnih podob in tehnologije.

Vzgoja otrok se začne pri vzgoji staršev

Kako naj torej vzgajamo svoje otroke? Le tako, da smo pozorni na materialne dobrine, da poskrbimo, da ima naš otrok novo torbo, hlače, jakno, puščico ali najmodernejše slušalke? Ga bomo učili, naj vrednost in priljubljenost določa zgolj po zunanji podobi, ki je lahko tudi lažna?

Vse, kar sem zapisala doslej, seveda ni nič novega, in gotovo mi boste pritrdili: »Joj, res je grozno, le kam gre ta svet!?« No, zdaj pa se vprašajte še: »Kaj pa jaz lahko naredim, da bi bil svet boljši?« Kot vedno, je najprej treba začeti pri sebi.

Vsakokrat, ko se peljem po ulici, vidim kakšno mamico ali očka, ki se sprehaja z vozičkom. Dojenčka torej sprehaja po ulici, po navadi s telefonom v roki, in vedno znova vidim tale prizor: z eno roko poriva voziček, z drugo pa piše sms-e, ali pa si prislanja telefon k ušesu.

Le kaj naj si ob vsem tem misli malo bitje v vozičku? Da je telefon del maminega ali očetovega ušesa? In da je ta stvar gotovo dobra, saj kar počneta mama in oče, je vedno prav.

Starša sta za otroka najboljša človeka na svetu, in toliko jima zaupa, da verjame, da če mamica ali očka »na bubico popihata«, bo bolečina minila. To ni naključje, nevednost ali naivnost, temu se reče zaupanje!

Pa si starši zaslužimo tako zaupanje? Ko imamo enkrat otroka, ko postanemo starši, smo pod drobnogledom vse življenje. To pomeni, da smo vse življenje za zgled. Od nas je odvisno, kakšen zgled bomo dajali.

Spominjam se fanta mojih let, ki je živel v zgornjem nadstropju bloka, kjer je stanovala moja babica. Njegov oče je bil alkoholik, in ničkolikokrat smo iz zgornjega nadstropja slišali krike. Oče je pretepal ženo in sina. Kar s pasom se ju je lotil.

Fant je zrastle, kot zraste vsak - tako ali drugače. In ko mu je bilo 15 let in se je oče ponovno hotel znesti nad njim, ga je zabodel. Očeta je umoril. Spomnim se, kako so ljudje takrat govorili, da je fant »mamilaš« in pokvarjenec, zdaj pa da je še očeta ubil!

Ne spomnim se fantovega imena, čeprav sem zanj prižgala veliko svečk. Vem, da gre za ekstremen primer, ampak takšen zgled je ta fant imel v svojem očetu. Sedaj pa se vprašajmo, kakšen zgled vsak dan dajemo svojim otrokom.



Zdrava prehrana ne sme biti kazen za bolezen

Veliko otrok in najstnikov starši pripeljejo k meni, češ da so bolni in imajo težave. Saj ni čudno, ko pa se tako slabo prehranjujejo, tarnajo starši. Tipičen dan povprečnega najstnika se zjutraj začne s skromnim zajtrkom: kakav in par keksov, ali pa nič! Potem v šoli za malico sendvič ali pica. Ko pride domov, si po navadi skuha testenine, če si kosilo pripravi sam. Redki so tisti srečneži, ki pri noni dobijo kosilo na žlico. Zvečer pa spet nekaj lahkega, na hitro, najbolje sendvič.

Tako se torej prehranjujejo naši otroci: bolj ali manj tekom celega dne uživajo le ogljikove hidrate, večinoma rafinirane. Ti v telesu uničujejo vitamine, posledica take prehrane pa je tudi pomanjkanje vlaknin in beljakovin, ki so še posebej pomembne za rast.

In kako se prehranjujejo starši teh otrok? ENAKO! In tako pripeljejo k meni otroka, ki ima težave s hipotirozo ali hipertirozo, z motnjami pozornosti ali dermatitisom, da bi si - poleg zdravniške obravnave - uredil še prehrano.

Seveda otroku takoj odleže, ko izboljša prehrano. Ampak zdrava prehrana ne sme biti kazen ali zgolj odgovor na bolezen! Otroku mora pomeniti nekaj dobrega, nekaj, s čimer izraža ljubezen in spoštovanje do samega sebe, tako da skrbi za svoje zdravje in se veseli življenja.

Bolj ko smo zakisani, slabše ko se prehranujemo, bolj smo črnogledi, jezni, ljubosumni, nevoščljivi, prestrašeni, neodločni, bolni ali leni. Starši so prvi, ki morajo biti otroku dober zgled! Njihovo poslanstvo je dati zgled pravilnega prehranjevanja, lepega vedenja, dobrih navad, vrednot, načel in pravil.

Biti starš je velika odgovornost

Biti starš je veliko delo, velika odgovornost, ki se je moramo zavedati. Družina mora biti pozorna na vsak svoj člen. Če je najšibkejši člen otrok, se mu morajo vsi ostali v družini

prilagoditi, mu prisluhniti, se določeno obdobje hraniti kot on, dokler mu ne bo bolje. Vsi za enega, eden za vse! Velikokrat se mi mame zaupajo: »Otrokom skuham mineštro, sama pa je ne pojem. Ko gredo spat, ko je mir, pa po hladilniku iščem neumnosti.« Kakšna prevara samega sebe in vse družine!

Ko verjamemo v družino, v njeno moč, takrat vlagamo vanjo dejanja, ne besede. Vse življenje se trudimo, da napredujemo na delovnem mestu, da več zaslužimo. Mar se za družino ni vredno potruditi? Službo lahko zamenjamo, kri pa ni voda. Družina nam ostane za vedno, zato je naše največje bogastvo. Naše telo se stara vsak dan. Od 18. leta dalje se presnova upočasnjuje, vsako leto približno za odstotek. Ni vseeno, kako se prehranjujemo pri 20., 40. ali 60. letih. Še za zdravo telo to ni vseeno, kaj šele za bolno. Zato si moramo prizadevati, da vedno hranimo zdravje in ne bolezni ter da smo svojim otrokom dober zgled. In najbolje je začeti prav pri hrani.



Vzgledi vlečejo

Kakšen naj bo torej otrokov naturopatski jedilnik? Poln sadja, zelenjave in tudi beljakovin. Koliko staršev mi potarna: »Moj otrok noče jesti sadja in zelenjave!« Ko to slišim, vem, da gre po navadi za slab zgled enega ali obeh staršev. Kje bi se sicer otrok naučil zavračati določeno vrsto hrane?

Moj odgovor na takšno izjavo je vedno enak: najprej naj starši začnejo uživati sadje in zelenjavo, in to vse po vrsti, sicer jih bo prej ali slej doletelo degenerativno obolenje. Drugič, tudi otrok naj dopoldan začne uživati sadje, za kosilo in večerjo pa zelenjavo.

Vendar kako? Če otroku, ki nikdar ni užival sadja ali zelenjave, nenadoma pod nos pomolimo skledo solate in rečemo, jej, seveda ne bo šlo. Vprašajmo otroka, koliko let ima, in toliko kosov nezabeljene zelenjave naj poje za kosilo in večerjo. Za zajtrk pa toliko kosov sadja.

To je prvi korak, da se otrok zave moči hrane ter prevzame odgovornost za svoje zdravje in način prehranjevanja. Če pa sami kot starši preziramo moč hrane z raznoraznimi izgovori, potem seveda otroku nimamo kaj očitati.

Jejmo vsak dan vsaj večerjo vsi skupaj, brez televizije in telefonov. Uživajmo v hrani vedoč, da krepi naše zdravje, in izkoristimo čas, ko je družina zbrana, za pogovor.

Kakšna pa naj bo naša skupna večerja? Alkalna (bazična) enolončnica z zelenjavo in stročnicami. Zraven lahko postrežemo še meso ali ribo (meso za starejše raje ne) in solato (za vse, seveda). V moji knjigi »Naturopatski nasveti in recepti« boste našli veliko koristnih idej na to temo.



Biti mama je v vseh pogledih

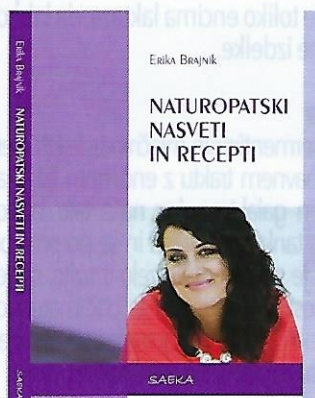
Povsem drugačna pa je zgodba z dojenčki. Ti so eno s svojimi mamami, sploh dokler traja dojenje. Veliko mamic me sprašuje, katere Bachove esence priporočam, da bi se njihov dojenček umiril, saj je tečen, nič ne spi in stalno joče.

Takim mamica predlagam Bachove esence zanje in ne za otroka, kajti dojenček v prvih mesecih življenja čuti eno z mamo, pa naj gre za žalost, jezo, strah, nemir ali obup. Pomembno je, kako se mamica prehranjuje po porodu, kako hrani svoje organe, saj bo to vplivalo na njeno vedenje, razpoloženje in mišljenje.

Postati mama je velika odgovornost, pa ne zato, ker mora poskrbeti za nakup oblačil in vozička, pač pa zaradi zgleda, ki bo na otroka vplival za vedno. Zato je velika odgovornost na obeh starših, na mami pa prve tri leta otrokovega življenja še malo bolj.

Svet pa se danes vrti ravno obratno. Rad nam odvzame odgovornost, če smo le pripravljeni verjeti, da bo za naše zdravje poskrbela tableta, spremenila nas bo obleka, polepšala pa frizura. Kakšna farsa!

Vsak dan lahko začnemo z odločitvijo, ki bo spremenila življenje nas samih in naše družine na bolje. In najhitreje, najlažje in najbolj učinkovito bomo do tega cilja prišli prav s spremembami na področju prehrane!



Nova naturopatska knjiga:
Naturopatski nasveti in recepti, je
naprodaj po spletu na www.saeka.si
in v vse knjigarnah Felix po Sloveniji.