

WENDY E. COOK

SŮL

Příběh soli

Za dob raných Egyptanů se soli používalo pro účely konzervace. Víme, že Egyptané směňovali solené ryby za fénické cedrové dřevo, sklo a purpurové barvivo. Sůl byla zároveň důležitou ingrediencí při procesu mumifikace. *Natrum*, což je látka obsahující chlorid sodný, se používalo při konzervaci těl zámožnějších Egyptanů, zatímco běžná sůl se užívala pro chudší.

Kromě toho se sůl obětovala bohům odpovědným za úrodu plodin a smlouvy se vždy uzavíraly nad obětním pokrmem obsahujícím sůl, jejíž konzervační schopnosti symbolizovaly trvalost paktu. Arabské rčení „máme mezi sebou sůl“ je připomínkou síly takového pouta. Sůl nese konotace vážnosti a cti, jak lze vyčíst z hebrejského rčení „požívat palácové soli“. Nejváženější hosté a vůdci lidu seděli u stolu vždy „nad solí“. I v dnešní době se používá fráze vyjadřující, za jsou lidé „hodní či nehodní své soli“. Staří Řekové začali více používat sůl jako koření. Homér ji nazýval božskou. Římané platili své vojáky solnou měnou (anglický výraz pro plat, „salary“, pochází od slova *sal* čili sůl), což dokazuje její stoupající význam. V této epoše historie se bohatě rozvíjelo myšlení, filosofie a logika. V roce 1923 Rudolf Steiner prohlásil: „Sůl je nesmírně důležitou živinou. Svá jídla solíme, abychom mohli myslet. Sůl a minerály jsou úzce spjaty s lidským vědomím.“¹⁴³

Sůl byla také často asociována s plodností, pravděpodobně v souvislosti s obrazem hemžících se ryb ve slaných oceánech. Egyptští kněží žijící v celibátu se soli stranili, neboť se jí všeobecně přikládala schopnost vzbuzovat sexuální touhu. Římané zas zamilovanému člověku říkali *salax*, „nasolený“ (v angličtině pak „salacious“ znamená chlípny, obscénní). Galové (pojmenovaní takto Římany jako „slaní lidé“) vyplenili v roce 390 př. n. 1. Řím a následujících 40 let jej ovládali. Sůl měla takovou hodnotu, že se mnohé bitvy vedly právě o vlastnictví solných dolů a obchod se solí se danil, aby financoval další války. Číňané věřili,

143 Rudolf Steiner, *Agriculture*, Biodynamic Agricultural Association, 1994.

že nadměrná konzumace soli podněcuje nenasytlost. V prvním tisíciletí př. n. 1. se v Číně stala správa solných dolů administrativním nástrojem a podobně ji později využila i perská dynastie Seleukovců.

Benátky postavily svou původní obchodní nadvládu právě na soli. Ještě nedávno, ve 20. století, byla sůl stále vládním monopolem v Britské Indii. Sůl ostatně podnítila snad největší politické demonstrace moderní doby, když v roce 1930 Mahátma Gándhí společně s mnoha svými následovníky vyrazil na pouť do přímořského Dándí, kde chtěli ilegálně získat sůl. Gándhí chtěl v rámci hnutí za nezávislost poukázat na monopolizaci a zdaňování soli. Argumentoval tím, že je to příklad špatné britské vlády dopadající na životy lidí všech kast. Sůl jedli všichni kromě Gándhího, který se jí v rámci svého nenásilného protestu na šest let zřekl.

Na světě ovšem existuje několik oblastí, které nemají přístup k soli. A jak prohlásil v 6. století Cassiodorus, „na světě klidně mohou být lidé, kteří nevyhledávají zlato, zato zde však nenajdete člověka, který by nepotřeboval sůl.“ Co tedy sůl dělá tak univerzálně důležitou?

Vlastnosti soli

Krystal soli má strukturu a formu krychle, sůl tedy symbolizuje svět minerálů; ve Steinerově systému navíc symbolizuje také „čtvernost“ lidské bytosti. Používání soli poukazuje na fakt, že nepřijímáme výživu pouze z říše rostlin a zvířat, ale rovněž přímo z říše minerálů. Většina minerálů by měla být obsažena v rostlinách, které jíme, chlorid sodný (stolní sůl) je ovšem výjimkou, a tak ho musíme vyhledávat a do stravy přidávat.

Ve východních systémech se soli přisuzuje duální povaha, neboť je zároveň „jang“ (stažená, průbojná, maskulinní, aktivní a horká) a zároveň „jin“ (expanzivní, proudivá, receptivní a femininní). V její krystalické formě vidíme kvality „jangové“, zatímco v roztoku spíše ty „jinové“. Z chemického hlediska je sůl sloučeninou sodíku a chlóru.

Sodík reaguje velmi prudce, když se vloží do vody; zvýší její teplotu až skoro k bodu varu a chová se divoce, vystřikuje, šumí a velmi explozivním způsobem uvolňuje vodík, dokud se nerozpustí a nepřemění na hydroxid sodný. Chlór je ošidný, smrtící plyn, jehož se za první světové války používalo s devastujícími následky. Rozpustí-li se ve vodě, stane se z něj kyselina solná,

jedna z nejeptavějších kyselin vůbec. Spojí-li se ovšem chlór se sodíkem, jejich bouřlivost se utiší a vznikne důležitý nutriční katalyzátor. Na tomto příkladu vidíme, že v chemii není celek nikdy tímtež jako suma jednotlivých částí.¹⁴⁴

Steinerův pohled

Stará alchymická učení se zabývala procesy látek *sai-mercur-sulfur* (sůl, rtuť a síra). Rudolf Steiner upozorňoval na to, že sůl představuje zemský princip, na rozdíl od síry, která reprezentuje oheň a světlo. Sůl nám připomíná vztah životních procesů k duši a duchu v člověku. Ty solné procesy, které dávají „neživotné“ (neschopné regenerace) výsledky, například nervovou tkáň, mozek či kostru, se stávají živnou půdou pro rozvoj duše a ducha. „Život se stává zmrazenou myšlenkou“.¹⁴⁵

Chování soli inspirovalo vznik jedné zajímavé metafory:

Vložíme-li krystaly soli do vody, můžeme sledovat konstantně se měnící proud transparentních forem vyvěrajících z jejich plošných povrchů a splývajících s rozpouštědlem [...] „spící“ krystaly se nyní „probudily“ a staly se chemicky aktivními [...] nyní tvoří osmotický tlak a chovají se přesně jako plyn [...] Dochází k rostoucí dematerializaci, která ve výsledku dosáhne stavu ryzího tepla.¹⁴⁶

Lze tento proces vnímat jako obraz našich myšlenkových procesů - fluidní, prostupující, průsvitnou a neustále se proměňující aktivitu, kterou lze rozehrát zájmem a nadšením?

Jacques de Langre ve své knize *Seasait and Your Life* říká: „Sůl je uzemňujícím krystalem, který nás přivádí do těla/mysli, kde dobře ukotvená koncentrace hmoty přitahuje jasné vnímání svého protikladu: Ducha (ne-hmoty).“¹⁴⁷ Dr. Schmidt zase prohlašuje o soli toto: „Poněvadž je sůl neživá a vzdala se všeho, co jí bylo kdysi vlastní, stala se obzvláště prostupnou pro mimozemské aktivity. Když metabolizujeme sůl, když rozpouštíme tuto minerální látku

144 Michael Crawford a David Marsh, *Nutrition and Evolution*, Keats Publishing, Connecticut, 1995, str. 62

145 Gerhard Schmidt, *The Dynamics of Nutrition*, Biodynamic Literaturé, USA, 1980.

146 Rudolf Hauschka, *Nutrition*, Rudolf Steiner Press, 1983, str. 67

147 V Paul Pitchford, *Healing with Wholefoods*, North Atlantic Books, 1993.

ve svém nitru, bojujeme tím proti svým vlastním vnitřním mineralizujícím tendencím."¹⁴⁸

Rovnováha sodíku a draslíku

V lidském těle jsou sodík a draslík spřízněny. Tyto dva prvky jsou „zemskými kovy“ a mají zásadní význam pro funkčnost lidských procesů, jsou zodpovědné za elektrolytickou rovnováhu v buňkách a tělních tekutinách. Každý jejich atom má jeden elektrický náboj, na rozdíl od většiny ostatních minerálů, které mají dva. Jsou tak méně houževnaté a soudržné s ostatními strukturami. Mohou se tedy v roztocích, a to především ve vodě, snadno pohybovat. Říká se jim elektrolyty a nacházejí se v důležitém poměru na obou stranách buněčných membrán, kde tvoří dynamické napětí, které je nutné pro schopnost živých buněk reagovat na podněty.

Draslík je nezbytný pro růst, zdravou pokožku, regulaci srdečního rytmu, svalovou činnost a stimulaci ledvin k vylučování odpadů. Zároveň je nezbytný pro přenos nervových impulsů. Pomáhá předcházet zácpě i průjmům tím, že podporuje kontrakce a uvolňování svalů. Má příznivý vliv na vyměšování hormonů. Sodík spolupracuje s draslíkem při regulaci rovnováhy pH krve. Je také zapojen do přenosů nervových impulsů. Kromě toho sodík pomáhá udržovat ostatní minerály v suspenzi, především vápník.

Draslík je soustředěn v buněčné membráně, zatímco sodík se ve větším množství nachází v mezibuněčné hmotě. Poměr mezi nimi má velký význam a odráží vyváženost těchto dvou životadárných prvků v přírodě - moře obklopující pevninu má vysoký obsah sodíku, zatímco draslík se hojně vyskytuje ve vegetaci na pevnině. Podobně tomu bylo i u evolučních procesů, kdy sodík převládal u dřívějších forem života v oceánech; jak se vyvíjely složitější formy života, byl sodík z buněčných stěn postupně vylučován a nahrazován draslíkem. Plodová voda, v níž se v děloze vyvíjejí zárodky lidí i zvířat před narozením, obsahuje sůl podobně jako mořská voda, a navíc cukr a bílkovinu. Představuje pozůstatek tohoto prapůvodního vývoje. Nahrazení sodíku draslíkem v buňkách se stalo fyziologickým základem pro vznik mnohem složitějších biochemických procesů, což značně podpořilo rozvoj individuálního vědomí.

Lidská potřeba soli

Sůl, ač patří mezi stěžejní látky, je potřebná pouze ve velmi malých dávkách - přibližně 5 g na den (asi jedna lžička). Toto množství je průměrné a může se do jisté míry lišit v závislosti na ročním období, podnebí, věku, ale i temperamentu či tělesném a zdravotním stavu. Doporučené množství soli se nicméně běžně překračuje. Tak například Evropané přijímají přibližně 20 g soli denně a Američané zhruba 30 g.

Chuť na sůl fyziologicky souvisí s množstvím soli, které již v těle je, a může přerůst až v nepřekonatelnou touhu. Když přijmeme více sodíku, zvýší se jeho obsah v krvi a sodíková pumpa má problém udržet zdravou rovnováhu sodíku a draslíku. Tento problém je často ještě zhoršen tím, že většina lidí používá komerční sůl, která je vysoce rafinovaná a chemicky upravená, takže spolu s 99,5 % chloridu sodného obsahuje protihrudkující chemické látky, jodid draselný ale i kurb (dextrózu), která stabilizuje jód. Taková sůl je zbavena všech 60 stopových minerálů běžně obsažených v pravé mořské soli, která má podobný chemický profil jako naše krev. Nevyvážená povaha rafinované soli významně přispívá k žádosti po soli.

Rovnováhu lze úspěšně udržet, když je člověk energický a má dostatek fyzické aktivity. Ostatní ale mohou pociťovat potíže a symptomy, jako je pocit těžkosti, netečnost a zadržování tekutin (která může vést až k vysokému krevnímu tlaku). Nadměrný obsah sodíku v těle také může působit dráždivě na nervový systém.

Nadměrné požívání soli je v naší „minerálně probuzené“ společnosti velice rozšířené. Může být známkou lidské snahy o ukotvení k zemskému pólu. V tomto problému zároveň tkví nebezpečí materialismu, které zabraňuje duchu získat nadvládu, ale zároveň lze sledovat jakýsi zápas s novým vědomím, které jako by se pokoušelo „rozpustit“ původní moudrost těchto krystalických forem.

Někteří lidé si zvolili neslanou dietu a pro mnohé z nás rozhodně existuje prostor pro redukci spotřeby. Člověk na neslané dietě ovšem automaticky snižuje přísun tekutin. To ukazuje, že se tělo snaží si sůl v tělních tekutinách udržet. Za normálních okolností se sůl obsažená v krvi i v tkáňových tekutinách ustavičně vyměňuje. Právě v tomto procesu, při němž se do těla pravidelně dodává sůl nová, tkví jedna z nejpodstatnějších biologických funkcí spojená s trávením a výživou. O důležitosti soli a hazardování se zdravím se dnes hojně diskutuje, přesto se dosud o její opravdové funkci ví jen málo.

Sůl a vědomí

Úplné odstranění soli z jídelníčku často vyústí v to, že se člověk cítí unaven a stává se apatickým a jeho schopnost myšlení je evidentně narušena. Tyto fenomény jsou úzce spjaty s druhou oblastí jeho života - s vědomím. Je zajímavé si povšimnout toho, co o vztahu soli a vědomí říká Walter Cloos:

Abychom si uvědomili, do jak velké míry ovlivňuje sůl celou konstituci člověka, stačí mu odepřít veškerou sůl, kterou by za normálních okolností používal. Prvním symptomem je ztráta chuti k jídlu. Způsobuje ji skutečnost, že sůl zvláštním způsobem zvýrazňuje individuální chuť jídel a že skrze zkušenost chuti na jazyku a v ústech se propracovává hluboko do nevědomé funkce vnitřních žláz propojených se žaludkem a střevy. Takto se díky soli stává vědomým něco, co pracuje nevědomě během trávení a vyživování. „Vnitřní“ chuť se tímto stimuluje, což podle Rudolfa Steinera zasahuje až do jater. Tato „vnitřní“ chuť, která se vědomě projeví pouze v podobě chuti k jídlu, souvisí s další specifickou zvláštností soli: sůl v organismu přivádí jednotlivé výživné látky na správná místa.¹⁴⁹

Vidíme tedy, že činnost soli je katalytická; zvyšuje naši schopnost chuti (pokud se používá přiměřeně), a to nejen v ústech, ale v celém trávicím systému až k játrům. Trávení zajišťuje stavební, anabolické procesy, zatímco jisté aspekty vědomí vznikají v důsledku katabolických procesů rozkladu. Tyto dvě strany jsou v naprostém protikladu, obě jsou ovšem nezbytné.

Z fyziologického hlediska vědomí a sebeuvědomění ničí to, co bylo původně vystaveno, a rozkladné procesy se odehrávají téměř výhradně v nervech a mozku. V rámci tohoto „nervově-smyslového“ systému, jak jej popisuje Rudolf Steiner, je člověk schopen koncentrovat nutriční látky do hustoty minerálních látek, které postrádají život. Je ale zároveň schopen tyto koncentrované látky znovu rozpouštět a odvádět ze systému. Někteří lékaři, jako byl Paracelsus, o tomto mluvili jako o „solných procesech“. To znamená, že z něčeho, co je obsaženo v roztocích, především nasycených, může sražením vzniknout pevná látka. V tomto smyslu by se možná solnými procesy dalo nazvat i formování skal, kamenů a minerálů, je ale nutné si uvědomit, že většina kamenů a minerálů není rozpustná ve vodě - rozhodně ne do podoby skutečných solí. Pouze opravdové soli jsou rozpustné ve vodě.

¹⁴⁹ Walter Cloos, *The Living Earth*, Lanthorne Press, 1977.

V lidském těle se nachází sůl ve dvou stavech: za prvé rozpuštěná v krvi, za druhé jako proces v mozku a nervovém systému, který vede k jistému usazování a je fyziologickým základem vědomí. Nejznámějším příkladem je takzvaný „mozkový písek“ (krystaly uhličitanu vápenatého) v epifýze, jehož nepřítomnost nebo abnormální forma způsobuje idiocii či slabomyslnost.¹⁵⁰

Alchymisté a kuchaři se působením solí a jejich záhadnými vlastnostmi podrobně zabývají. Z vlastní zkušenosti všichni víme, že stačí špetka soli, aby se projevila hlubší kvalita obilné kaše nebo aby lépe tuhl bílkový sníh. Je známo, že sůl má schopnost jemně zesilovat ostatní chutě. Měli bychom pamatovat na to, že sůl pomáhá s trávením škrobů, a tak je vhodnější ji přidávat k obilovinám před vařením, nikoli až na talíři.

Je tedy přínosné vědět něco o příběhu soli a její roli v cestě lidské výživy. Ani málo, ani moc! Vhodnou stolní solí do domácnosti je sezamová sůl (*gomasio*, jak se jí říká v Japonsku). Malé děti potřebují soli jen málo, jinak by způsobila předčasný proces „probouzení“. Nadmíra soli může snadno vyvolat touhu po slaných pochutinách. Často dnes vidíme malé děti, které se dožadují slaných brambůrků nebo arašídů, které mohou vést ke zdravotním obtížím v pozdějším věku a zesilovat chuť na cukr (opačný pól).

Coby kuchaři se pak můžeme snažit udržet na mysli moudrost přinášející vlastnosti této dříve posvátné substance v její plné, neznehodnocené formě a používat ji podle své vlastní moudrosti a uvážení.

150 Tamtéž.