

Rudolf Štajner
SVESNA ISHRANA

===== hrana, zdravlje i duhovni razvoj =====

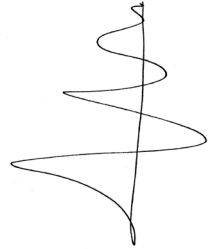
Dokle god čovek unosi hranu uzgojenu na nezdravom tlu,
njegov duh neće moći da se oslobodi okova tela.

R. Štajner

SADRŽAJ

Uvod	9
Ishrana u svetlu duhovne nauke	13
Prodiranje oduhovljene supstance	25
Ishrana iz kosmičke perspektive	37
Ishrana i ljudsko telo	45
Zdrava ishrana i kvalitet namirnica	59
Proces varenja	67
Uticao biljaka, sirova hrana, vegetarijanska i mesna ishrana	79
Krompir, cvekla, rotkvica i duhovno u ljudskom biću	97
Uticao žitarica, paradajza i krompira	103
Uticao proteina, masti, ugljenih hidrata i soli	107
Uticao alkohola	115
Uticao nikotina	129
Ishrana i zdravlje	135
Zdrava biljka – zdrav čovek	141
Tlo – hrana – bolest	145
Literatura	149

*Velikom prijatelju,
Dušanu Niniću*



Sve oko nas je poteklo od duha.
Duh je praosnova svega.
Ako želimo da spoznamo istinu, iza nas za vreme
istraživanja mora stajati duh.
Tako ćemo spoznati istinu,
a ona je ljudima i te kako potrebna.

R. Štajner

UVOD

Rudolf Štajner (1861-1925) je bio austrijski filozof, umetnik, dramaturg i mislilac. Osnivač je Antropozofskog društva (1924). Antropozofija je učenje nastalo iz teozofije, a sâm Štajner ju je opisao kao put znanja, koji vodi duhovno u čoveku ka duhovnom u univerzumu. Sâma reč označava „mudrost o čoveku“, a prema rečima autora dela *Tajni život tla*, tom kovanicom Štajner je hteo da kaže kako čovek u ovom životu može da ostvari stanje svesti u kome će iskusiti duhovni svet čiji smo svi mi deo, bilo da smo toga svesni ili ne.¹ Budući prozorljiv, Štajner je svoje delo i rad zasnivao na neposrednom znanju i opažanju duhovnih dimenzija. Smatra se začetnikom moderne i univerzalne „nauke duha“, dostupne svakome ko je spreman da neguje jasno razmišljanje bez predrasuda.

Kroz duhovna istraživanja Štajner je obezbedio podlogu za obnovu mnogih polja čovekovih aktivnosti, uključujući i obrazovanje (opšte i posebno), poljoprivredu, medicinu, ekonomiju, arhitekturu, nauku, filozofiju, religiju i umetnosti. Danas ima hiljade škola, klinika, farmi i raznih organizacija koje su uključene u praktični rad zasnovan na njegovim načelima. Štajnerova brojna objavljena dela otkrivaju njegovo istraživanje duhovne nauke ljudskog bića, evolucije sveta i čovečanstva i načine ličnog razvoja. Napisao je oko 30 knjiga i održao preko 6000 predavanja širom Evrope. Glavni centar Antropozofskog društva, koje danas ima ogranke širom sveta, jeste Dornah u Švajcarskoj, gde se nalazi Geteanum (*Goetheanum*), centar u kome se antropozofija izučava kroz teoriju i praksu. Osim Geteanuma, širom sveta postoje i drugi antropozofski centri, kao i osnovne i srednje škole koje rade po nastavnom planu ovog svestranog zagovornika produhovljene nauke.

Knjiga koja je pred vama, a čija je tema ishrana – tačnije osveščivanje vlastite ishrane i svest o duhovnom uticaju hrane – zapravo su objedinjena Štajnerova predavanja koja je održao u periodu od

¹ Piter Tompkins i Kristofer Bird, *Tajni život tla*, Kokoro&Red Box, Beograd, 2015, str. 367.

1906. do 1924. godine, a na temu ishrane i uticaja namirnica na čoveka. Ishrana je tema koja je danas svakako duboko urezana u opštu svest. Raspravlja se o sve većem broju gojaznih u bogatim zapadnjačkim društvima, kao i o kvalitetu namirnica i načinu njihovog uzgoja, o tome šta i kako jedemo. Zdrava ishrana ima svoje ravnopravno mesto u raspravama vezanim za ekološki način života, održivu poljoprivredu, intenzivnu zemljoradnju i stočarstvo, značaj organske hrane i kako se tretira planeta.

Istraživanje sastava namirnica i njihov uticaj na zdravlje, kao i proučavanje odgovarajućih količina hranljivih materija kao što su ugljeni hidrati, minerali, masnoće i proteini, u modernom obliku počelo je sredinom 18. veka. Godine 1770, Antoan Lavoazje (Antoine Lavoisier), „otac ishrane i moderne hemije“, otkrio je proces kojim se hrana metaboliše. Početkom 19. veka otkriveno je da se namirnice uglavnom sastoje od četiri elementa – ugljenika, azota, vodonika i kiseonika – i razvijene su metode za određivanje količine ovih elemenata. Sredinom 19. veka nemački hemičar Justus fon Libig (Justus Liebig) bavio se proučavanjem fiziologije biljaka i životinja. Treba istaći da je hemija, zajedno sa prirodnim naukama i matematikom, bila jedan od predmeta koji je Štajner proučavao tokom studenskih dana u Beču.

Ipak, ono što je Štajner još za svog života primetio, a što nažalost važi i danas, jeste stepen do kojeg se prehrambeni savet i dalje menja i ponekad protivreći sebi kako nova istraživanja drugačije rasvetljavaju prethodno usvojene aksiome u odnosu na to šta je od namirnica zdravo ili štetno za čoveka. Da je ovo bilo tema još u Štajnerovo doba ilustruje njegov primer o preporučenoj dnevnoj količini unetih proteina.

Štajner na svojim predavanjima na temu ishrane istražuje uticaj namirnica na čitavo ljudsko biće i to na mnogo osnovnijem nivou, uključujući i duhovne elemente koje ulaze u fizičko telo. Na ovaj način izbegava potencijalno neočekivane posledice jednostranog materijalističkog gledišta, koje je ograničeno samo na uticaj supstanci na materijalnom nivou. Ovaj pristup daje značajne rezultate koji nisu izgubili na svojoj relevantnosti, i mnogo su suptilniji. Na primer, Štajner uviđa da proteini mogu drugačije da utiču u zavisnosti od toga iz kog izvora potiču i da unete namirnice ne utiču samo na čovekovo fizičko zdravlje, već i na njegovu duhovnu dobrobit. U ovom širem pogledu, unos ispravne

vrste hrane može ili da poboljša i unapredi ili da zakoči i ometa naš razvoj kao celovitih ljudskih bića.

U pogledu strukture, knjiga se kreće od opštijeg gledišta i tema do određenijih. U prvim poglavljima, Štajner opisuje ishranu i hranljive materije u širem kontekstu ljudskog bića kao duhovnog entiteta i, zaista, u odnosu na njegovo kosmičko poreklo. Na ovim osnovama, kasnija poglavlja detaljnije opisuju delovanje i uticaj određenih vrsta namirnica. Ova predavanja Štajner je držao različitoj vrsti slušalaca – neka su bila pred javnim mnjenjem, a druga uglavnom pred antropozofima, koji slede stazu duhovnog razvoja, pa i ton takođe varira od opšteg do prisnijeg, ličnijeg, intimnijeg.

U svim Štajnerovim govorima o ishrani jasno se ističe da nikada nije nameravao da bude isključiv. Ni u jednom trenutku ne predlaže slušaocima šta bi trebalo da jedu, da li bi trebalo ili ne da pređu na vegetarijansku ishranu, da li bi ili ne trebalo da puše ili piju alkohol. Više puta je napominjao da njegov zadatak nije da govori ljudima šta da jedu ili kako da se ponašaju. Smatrao je da naučnik treba da objasni kako namirnice deluju i utiču na čoveka – a svako za sebe odlučuje šta će da uradi sa tim znanjem. Možda je jedan od razloga za ovakav stav činjenica da učinak određene dijetete može da bude pod uticajem određenih životnih okolnosti pojedinca. Na primer, možda bi za osobu bilo bolje da jede meso u određenom dobu svog života, dok su kruti propisi jednostavno besmisleni jer izuzimaju pojedinca.

Međutim, ono što je važnije, Štajner ovde, i na drugim mestima, ne želi da naruši slobodnu volju pojedinca. Svako za sebe treba da oseti i prepozna koja mu vrsta ishrane odgovara i u kom životnom dobu. Iako su današnji ljudi, kao što Štajner ističe, u velikoj meri izgubili instinkt šta je dobro ili loše po njih da jedu, to ne znači da on treba da bude kategoričan i isključiv. Pošto ishrana ne samo da određuje naše fizičko blagostanje, već može da unapredi ili zaustavi čovekov unutrašnji duhovni razvoj, zalagao se za „svesnu ishranu“, tačnije da sâm čovek razume zašto nešto treba ili ne treba da jede. Štajner želi da nam dâ alat koji nam može pomoći da shvatimo kako najbolje možemo da unapredimo svoje fizičko zdravlje i duhovni napredak. U vreme sve veće otuđenosti, moralnog sunovrata, niske ekološke svesti i sve većeg broja obolelih od najtežih bolesti (a među njima je, nažalost, sve više dece),

čini se da nam je duhovna nauka, za koju se zalagao Štajner, potrebija nego ikada. To je nauka koja radi u službi prirode i čoveka i koja prihvatajući i poznajući duhovno, rasvetljava upravo materijalno, budući da čovek kao duhovno-duševno-telesno biće živi u materijalnom svetu, ali bi trebalo da je svestan da je taj svet samo odraz uzvišenijeg sveta kojem čovekova duša stremi i kroz koji se ostvaruje. Jednostavno, potrebno nam je ispravno viđenje stvari i podsticaj na pozitivnu promenu kojom će početi isceljivanje žive zemlje, živih biljaka i, naravno, već dugo napaćenog čovečanstva. Prvi korak u tome bi svakako bio oživljavanje zdravih sela u kojima bi mogli da „poteku med i mleko“. Na radost i blagodat svih.

Sonja Višnjic Žižović

UTICAJ PROTEINA, MASNOĆA, UGLJENIH HIDRATA I SOLI

UTICAJ PROTEINA, MASNOĆA, UGLJENIH HIDRATA I SOLI
NA FIZIČKI I DUHOVNI ASPEKT ČOVEKA – NEGATIVNI
NUTRITIVNI UTICAJ PRETERANOG UNOSA KROMPIRA

Setićete se – već sam govorio o tome – da ljudska bića zapravo žive od četiri vrste materije: proteina, koje unose sa svom hranom, ali koji su sadržani u posebno karakterističnom obliku u kokošijem jajetu. Dakle, prva materija su proteini. Ljudska bića takođe unose masnoće, ne samo neposrednim unosom životinjskih masnoća, već se masnoće nalaze u svim namirnicama. Kao što znate, drugi proizvodi takođe prelaze u proizvode koji sadrže masnoće, kao što se od mleka pravi sir, i tako dalje. Treću vrstu materije smo opisali kao ugljeni hidrati, a to je sve što unosimo iz biljnog sveta – naravno, takođe ih unosimo i sa ostalim namirnicama, ali u osnovi ih ima u namirnicama kao što su pšenica, raž, sočivo, pasulj, ali i krompir. Posebno ih ima u krompiru. Poslednja materija koja je čoveku potrebna za život su soli. Pa, soli uglavnom unosimo u obliku kuhinjske soli, ali i sve namirnice sadrže so. Tako možemo reći: da bi ljudi mogli da žive, njihova ishrana mora da se sastoji od proteina, masnoća, ugljenih hidrata i soli.

Sada ću vam opisati šta ove različite hranljive materije, koje dobijamo u raznim oblicima jer imamo mešovitu ishranu, znače za čoveka. Počnimo od soli.

Soli su izuzetno važna hranljiva materija za čoveka, čak i ako se unose u malim količinama. Mi ne solimo hranu da bismo, recimo to tako, imali oštrij ukus, već je solimo da bismo uopšte mogli da razmišljamo. Kao nutrijent, so mora da prodre čak do mozga da bismo uopšte mogli da razmišljamo. Recimo, ako je neko toliko bolestan, da su sve soli iz hrane koju unosi deponovane u želucu ili crevima i ne šalju se kroz krv do mozga, postaće neodlučan. Na ove pojave treba obratiti pažnju.

Da razjasnimo nešto: duh postoji, ali on mora da deluje kroz materiju da bi bio delotvoran na Zemlji. A posebno ako se bavimo duhovnom naukom moramo da znamo kako duh deluje u materiji. U suprotnom, bilo bi kao da kažemo: pravljenje mašine je materijalno, ne želimo prvo da kupimo gvožđe i čelik, ali želimo da napravimo mašinu iz duha. To je, naravno, besmislica. Prvo moramo da imamo materijal. Isto tako je svugde u prirodi stvaralačkom duhu prvo potrebna materija. I ako se spreči da koristi materijal (materijalno), ako se so skladišti (deponuje) u želucu ili crevima umesto da prodre do mozga kroz krv, ljudi zatupljuju.

Međutim, ipak nije sve tako jednostavno. Ljudska bića ne mogu da koriste so direktno u obliku kakav je spolja u prirodi. Tako, ako biste napravili malu rupu u mozgu – što je sasvim moguće – i ako biste kroz tu rupu ubrizgali so, ne biste ništa postigli. So mora da uđe u želudac, jer kada uđe u želudac i creva – primetite da je već bila rastvorena na jeziku – razlaže se još finije, finije i finije. Kao posledica onoga šta se dešava soli u čoveku, već je u oduhovljenom stanju kada dođe do mozga. Ali, svako čijem mozgu nedostaje uticaj soli zaglupljuje.

Sada pogledajmo ugljene hidrate. Primarno se nalaze u grašku, pasulju, pšenici, raži ili krompiru; tu imamo ugljene hidrate. Njihov glavni doprinos je da ljudi imaju oblik. Da ne unosimo ugljene hidrate patili bismo od raznih vrsta deformacija. Na primer, nos ili uši se ne bi pravilno izgradili. Ne bismo imali ljudsko obličje koje imamo. Efekat ugljenih hidrata je da se spolja razlikujemo, tj. da smo prepoznatljiviji kao ljudska bića. Njihov opšti učinak je da se svugde prepoznamo kao ljudi. A ako bi se ljudi tako ustrojili da im se ugljeni hidrati ne dopremaju do mozga, već da se deponuju u želucu i crevima, počeli bi da propadaju. Onda možete da vidite kako se osoba povlači u sebe, postaje slaba i ne može više da održi oblik. Dakle, ugljeni hidrati obezbeđuju da uopšte imamo odgovarajući ljudski oblik.

Vidite da hranljive materije moraju da se sprovedu do odgovarajućeg mesta. Soli posebno utiču na prednji deo mozga. Ugljeni hidrati deluju na zadnji deo mozga. I čovek, koji ne može da svari dovoljno ugljenih hidrata, koji ne mogu da se prebace do ovog dela mozga, stalno je promukao, i ne može da govori razgovetno. Tako, ako znate nekoga ko je prvo govorio normalno, ali je iznenada promukao možete zaključiti da nešto nije u redu sa njegovim varenjem. On ne može na odgova-