

BÍLKOVINNÁ VÝŽIVA

Tvorba lidské bílkovinné substance je mystériem vnitřního člověka, jehož stopy jsme sledovali v předchozích kapitolách. V žádném případě to není požitá bílkovinná strava, která se znovu objevuje v bílkovině krve a orgánů, nýbrž jsou to záhadné, tajemné procesy, které budují naši tělesnou substanci a které jsou srovnatelné jen s velkolepými pochody mezi Sluncem, Měsícem, hvězdami a Zemí. Avšak tvorba lidské substance je podněcována pozemskou bílkovinnou stravou, a sice zcela podstatným způsobem.

Bílkovina je praživinou. Bílkovina tu musí být od samého prvopočátku. Je přítomná již ve vaječné buňce, mateřský organismus buduje embryo jako bílkovinné tělo, dříve než se s ním spojí duše a duch. První potravou, kterou pak kojeneček přijme, je mateřské mléko - mateřská bílkovina. Bílkovina byla pravýživou i pro celé lidstvo, když ještě v pradávném stavu dýchalo bílkovinnou atmosféru. Člověk bílkovinu ustavičně potřebuje, chce-li zachovat kontinuitu svého fyzického těla. Je to člověku nejbližší živina pro výstavbu jeho fyzického těla, onen vlastní sochař.

Bílkovina je také - jak jsme viděli - tou nejsnáze stravitelnou potravou, proto má veliký význam u dětí a rekonvalescentů. Tak jako zde plní své důležité poslání, kterým je udělování podnětů pro zdravou výstavbu těla, může se však stát pro normálního dospělého člověka velikým pokušením. Jak tomu rozumět?

Zažívání je schopností sil osobnosti. To bylo obšírně vyloženo v kapitole o dějinách výživy, když jsme si ukázali, jak to jsou tyto síly Já, co způsobuje rozplývání potravního proudu přes střevní stěnu do krve. Jelikož bílkovina - obzvláště pochází-li od zvířete nebo jako u mateřského mléka od člověka sa-

motného - je již tak vysoce organizovanou substancí, je práce osobnosti, vynaložená na asimilaci této substance, minimální.

Je-li však od těchto sil zažívání vyžadována neustále jen tato minimální námaha? Osvojíme-li si nějakou schopnost a nikdy se v ní pak necvičíme? Pak síla i schopnost zakrní. Jestliže bychom zdravou končetinu dávali ustavičně do dlah nebo sádry, pak by zvolna ztratila svou pohyblivost.

Člověk začíná být v dnešním stadiu vývoje sám tvořitelem. Výrazem této skutečnosti v zažívání je schopnost Já zvládnout rostlinnou, ba i minerální říši. V této schopnosti se ale člověk musí cvičit! A kde se v ní necvičí, tam o ni přijde.

Tak je důsledkem jednostranné nebo nadměrné bílkovinné stravy ochabnutí nejen orgánových funkcí, ale záhy i ochabnutí duchovní a duševní schopnosti. Usazeniny, tvorba kamínek, dna, skleróza jsou zastaveními na cestě pohodlnosti. Duševně duchovním průvodním příznakem je kolísání mezi otupělostí a podrážděností, jež uvedené tělesné choroby doprovází a může případně dosáhnout vysokého stupně.

Na druhou stranu ohrožuje samozřejmě nedostatečný obsah bílkovin v potravě tělesně duševní rovnováhu v tom smyslu, že osobnost nenajde dostatečnou možnost ukotvení ve fyzickém těle, vzniká dispozice k souchotinám. Projevuje se zde pozoruhodný vztah k plicím, které jsou také orgánem, z moci kterého zde skutečně jako občané Země existujeme; činnost plic, zpracovávání kyslíku, má co dělat s tím, že živá lidská bílkovina je vně stěvních stěn „zhuťována“ z nadmateriálního stavu. U souchotin je tato schopnost narušena; podněcována je bílkovinou v potravě.

U správné bílkovinné výživy závisí hodně na tom, v jaké formě a z jakých přírodních říší bílkovinu získáváme.

Nejzdravější bílkovinnou výživu získáváme bezpochyby z rostlinné říše, např. ve formě celozrnného žitného chleba.

Avšak i jiná rostlinná strava, především semena, ořechy všeho druhu, nám dodává pro naši výživu nutné množství bílkovin v bohaté nabídce. Leguminózy, fazole, hrách, čočka a podobně obsahují sice bílkovinu ve velkém množství, více než všechny ostatní rostlinné čeledi, avšak ve formě, která vedla např. Pythagora k tomu, že je svým žákům zakázal. Tupost vědomí, která se dostaví po vydatném fazolovém pokrmu, je dána tím, že leguminózy zatěžují látkovou výměnu ve smyslu živočišné bílkoviny. O tom si řekneme více později.

V popředí bílkovinné výživy však dnes stále ještě stojí živočišná substance - mléko, vejce a maso.

Pro mléko platí v nejvyšší míře, že představuje substancialitu, která je člověku nejbližší. Proto je jako nejsnáze stravitelná výživa přiměřenou potravou pro kojence a malé dítě. Přitom by bylo třeba dávat pozor na to, že čerstvé, syrové mléko se pasterováním nebo dokonce vařením denaturuje a stává se tím hůře stravitelným. Ba dokonce i zdánlivě neškodné manipulace kvalitou mléka poškozují. Profesor Malyoth z Mnichova dokázal, že k denuraci dochází po několika hodinách i při samotném uložení mléka v chladničce. Zlatá stolice kojence živeného mateřským mlékem, svědčící o jeho zdraví, se tak mění v stolici jiného charakteru, nesoucí zčásti znaky kvasných pochodů a ukazující na poruchy trávení.

Mléko a mléčné produkty zůstávají i nadále v průběhu normálního života hodnotnými potravinami. Mléko produkuje vitální síly, které mohou člověku, žijícímu se převážně mlékem, propůjčit schopnost léčivého působení na své bližní. Léčitelé z okruhu antických mystérií spatřovali v požívání mléka pomůcku pro své léčitelské schopnosti. Mléko přivádí člověka na Zemi, zprostředkuje mu prožitek lidstva jako celku. Dokreslit nám to může jeden starý obyčej: U jistých germánských kmenů směl otec nově narozené dítě odložit a usmrtit, dokud se nenapilo

mléka. S požitím mléka bylo takřkajíc přijato do svazku kmene a lidstva a jeho odložení by pak bylo vraždou. Dítě jako posla nebes tak mléko vítá na Zemi, činí z člověka pozemského občana, aniž by mu bránilo být občanem celé sluneční soustavy (Rudolf Steiner).

Maso naproti tomu poutá k Zemi. Čím to? Mléko vzniká jako zadržetí a hromadění reprodukčních sil, jako nediferencovaná obsáhlá substance - takřkajíc na okraji živočišných procesů. Na jeho tvorbě se podílí daleko spíš vitální složka zvířete, méně už jeho pudovost a „vášnivost“¹. Jestliže jsme si v předchozích vývodech řekli, že živočišná bílkovina je tou nejnáze stravitelnou potravinou, poněvadž její substance již byla přes rostlinu živočišným zpracováním přivedena na natolik vysokou formu organizace, že člověk už musí při zažívání vynaložit jen minimální množství práce, pak je přitom třeba přece jen zohlednit následující věc:

Rostlina pozvedá neživý minerál ke své vlastní živé ústrojnosti. Pozře-li člověk rostlinu, přijímá do sebe ústrojný proces v tom bodě, kam jej přivedla rostlina, a pozvedá jej o dva stupně výše k lidskému organismu. Zvíře vede ústrojnost rostliny také dále, avšak jiným způsobem než člověk. Živočišná bílkovina proto v člověku působí něco, co se pro jeho fyzické tělo stává přítěží. A tato přítěž je pociťována o to více, oč dále člověk pokročil ve svém vývoji, oč blíže se dostal k tomu, aby se stal „samotvořitelem“.

Masitá strava je ve vlastním těle pociťována jako břímě, zatěžující tělo pozemskou tíží. Podněcuje však instinktivní volní život (afekty a vášně). Poutá k Zemi a činí z pozemského pobytu trvalou záležitost. „Zříkám se nebes a chci se plně oddat poměrům pozemského bytí.“ (Rudolf Steiner)

Rudolf Hauschka