

# POCHUTINY

## Rudolf Hauschka

### Káva, čaj, kakao, tabák a alkohol

U pochutin se pokaždé jedná o lehce jedovaté působení, díky němuž člověk prožije něco, co by bez něj neprožil nebo čeho může dosáhnout jen vůlí podloženou duchovní námahou. Neboť právě to je charakteristické pro pochutinové jedy, že nějakým způsobem pozměňují vztah ducha a duše s tělem člověka. Tato změna má za následek povznesení vědomí či proměnu jeho povahy, kterou pociťujeme jako uspokojení nebo požitek. Samozřejmě, že jde spíše o berličky, kterých bychom se však v našem dnešním kulturním životě neradi vzdávali. Silná duše tyto berličky v podstatě nepotřebuje. Kdysi chtěl člověk poměřovat kulturnost národa spotřebou mýdla; dnes bychom ji mohli určit podle spotřeby pochutin, ovšem v opačném smyslu; civilizačním poškozováním ochromená duchovně duševní složka člověka potřebuje vzpruhu v podobě pochutin. „Genius nekouří“, pravil Goethe. U průměrných lidí však uspokojení potřeby požitku - nestane-li se závislostí - podporuje tvůrčí sílu a upřímné lidské soužití.

Jedovatost pochutin má svůj původ - odhlédneme-li od alkoholu - v rostlinných jedech, v alkaloidech (kofein, tein, teo- bromin, nikotin), kterými jsme se obšírně zabývali v *Nauce o substancích*. Vznikají tak, že, jak bylo řečeno, kosmické duševno vniká příliš hluboko do rostliny. Rostlina není na rozdíl od zvířete organizována jako duševní bytost, proto se také tato neoprávněná animálnost projevuje v podobě „znetvořené“ bílkoviny. Je to dusík, který jsme popsali jako nositele světové duše, onen komponent, který zvířeti umožňuje přirozený fyzický pohyb, stejně jako na duševní úrovni pocity a zdravý instinktivní život. Naproti tomu v rostlině tyto zdravé reakce možné nejsou. Proto se také bílkovinná substance, která bývá nositelem pocitů, objeví v rostlinném jedu proměněná na alkaloid. Je tedy pochopitelné, že na takovýto dusík bohatý jed bude pak i v lidském organismu ovlivňovat především duševní konfiguraci, a sice potud, že z jistého hlediska posune začlenění ducha a duše v lidském organismu. Takto vyvolané podnětění vědomí je poměrně nevinné povahy, pokud se požitek nestane zvykem a nepřehání se. V opačném případě vede požívání pochutin pozvolna k organickému poškození. Je pozoruhodné, že naše obvyklé pochutiny se do Evropy dostávají z celého světa. Káva a čaj z východu (přední a východní Asie), kakao z jihu (Afrika), tabák ze západu (Amerika). Jen na alkohol si může Evropa dělat nárok. Tento zeměpis pochutin může být již určitým vodítkem pro charakter pochutinových jedů.

Nejrozšířenější pochutinou je zřejmě káva. V Německu činí spotřeba na hlavu a rok 2,1 kg. Příprava kávy kolísá od koncentrované arabské moka kávy, která se vaří již s cukrem a je mimořádně povzbudivým nápojem, až po slabou kávu konzumovanou po litrech, které se v němčině říká z legrace květinková. Co tedy vlastně způsobuje káva v lidském organismu z duchovně vědeckého hlediska?

Zde Rudolf Steiner líčí, jak je při požití kávy životní tělo lehce vyzvednuto z těla fyzického, ale tak, že fyzické tělo je pociťováno jako solidní základna. Káva vyvolává ve vědomí ostřeji strukturu fyzického těla, a protože je tato struktura tak moudrá a logická, získají naše myšlenky při procítění této struktury logickou posloupnost. Požitek kávy tak podporuje solidnost myšlení. Se vztahem mezi tělesným životem

a myšlením se budeme setkávat zas a znova. Káva způsobuje i v látkové výměně totéž co nahoře v myšlení; uspořádané zažívání odpovídá uspořádanému myšlení. Obojí se pak projevuje na podkladě uspořádané struktury fyzického těla.

Jak bylo uvedeno výše, přestoupila káva rostlinné bytí směrem k duševnu, takže může převzít jisté činnosti lidské duše, a sice tendenci k logice a solidnosti, která způsobuje též určitou kontinuitu vedení myšlenek. Tyto vlastnosti mohou však také vyústit do extrému tím, že se duše zakousne do nějaké myšlenky nebo tématu, které je pak jaksi vyprázdněno, obzvlášť tehdy, přidá-li se k tomu i jistý sklon k pořádnosti či pedanterii. Bez kávy by mnohá novinová stránka zůstala nepopsána, proto nazýval Rudolf Steiner kávu v žertu nápojem literátů. Kdo však má sklon odbíhat od tématu, ztrácet nit, tomu budiž káva léčivou pomůckou a oporou. Kdo si ale chce logiku osvojit jako schopnost vlastní silou, ten se musí požívání kávy vyhýbat a nenechat ji v sobě myslet.

Čaj způsobuje podobné oddělení životního těla od těla fyzického, nyní tomu ale není tak, že by fyzické tělo bylo pocitováno jako solidní základna, nýbrž charakter prožitku se obrací opačným směrem. Moudrá struktura fyzického těla je vyřazena a opuštěna, životní tělo se ujímá svých vlastních fluktuujících práv a otiskuje je i do myšlenkového života. Myšlenky se proto začnou rozbíhat a snižuje se jejich schopnost držet se skutečností. Fantazie je více podnícena ke zdánlivě sršící duchovosti, která se může případně zvrhnout až v rádobu duchaplnost.

Požitek čaje uvolňuje myšlenky k vtipům, brilanci a lehkosti. Toto zabarvení vědomí charakterizuje jiný dobový jev, pročež byl čaj označen za nápoj diplomatů.

K těmto dvěma elegantním pochutinám se důstojně řadí rozšafný „nápoj počestných občanů“, tedy kakao. Kakao se začleňuje mezi čaj a kávu. Stejně jako u těchto pochutin uvolňuje se životní tělo z těla fyzického, reakcí nyní ovšem není ani sympatické ohlížení se za ním, ani antipatické odvracení se od něj, ale je teď prožívána tíže fyzického těla. Vždyť kakao je oblíbeným nápojem rodinných oslav se všemi jejich tradicemi a konvencemi. Vyvolává něco ze sytého požitku a pocitu bezpečí ve starých známých poměrech. Na druhou stranu nelze než označit kakao za velmi výživné. Obsahuje 50 procent tuku, k tomu bílkoviny a uhlovodany, takže půjde-li o to zvolit z této trojice to, co prospívá i ostatním článkům lidské přirozenosti, je třeba dát přednost kakau (Rudolf Steiner).

Tabák patří k pochutinám, které již nejsou tak nevinné. Podle Kollatha už nepůsobí povzbudivě, ale vyvolává útlum. Statistika ukazuje, že v letech 1930 až 1934 došlo k 288 úmrtím vyvolaným nikotinem. Co tedy vede člověka k tomu, aby tento nebezpečný jed požíval jako pochutinu?

Podívejme se nyní na kuřáka - nebude to přímo nuruživý kuřák, ale někdo, kdo kouří příležitostně. Kdy sáhne po cigaretě? Přece pokaždé, kdy se v nějaké společnosti chce izolovat. Ať už se jedná o konferenci, při níž je vystaven útokům, nebo při rozhovoru, kdy nechce, aby vyšly najevo jeho nejtajnější myšlenky, anebo při šoku, který s sebou tu a tam přináší vnější život, vždy si kuřák pomůže závojem cigaretového kouře, který ho obklopí, aby se uzavřel před okolním světem a chránil se před ním. Je to jako plášť z kouře, který si člověk oblékne a pod jehož ochranou se může věnovat svým vlastním myšlenkám a zájmům. Někdy tomu může být i naopak. Pozorujeme, že lidé prodávající cholerický záchvat sáhnou po cigaretě. V tomto případě způsobí tabák zřejmě uklidnění vznětlivého temperamentu. Ve skutečnosti tomu bude asi tak, že prudké hnutí mysli nepronikne ochranným kouřovým pláštěm navenek. Pod tímto pláštěm získá člověk opět rychleji vládu nad sebou samým. Je vpravdě objektivní skutečností, že je způsobeno utlumení pudové přirozenosti. Indiáni, když kouřili dýmku míru, byli prý jen díky tabáku v stavu zakopat válečnou sekyru.

Dalším důsledkem přehnaného tabákového požitku je to, že pro izolující kouřový plášť ztrácí kuřák pozvolna schopnost vcítit se do světa, který jej obklopuje. Tím se metla tabáku stává sociální otázkou v nejširším slova smyslu. Nehledě na to, že si kuřák neuvědomuje, jak otravováním vzduchu v těsných prostorách trýzní ostatní, poškozují také sám sebe; pro jeho organismus má požitky tabáku ty nejzhoršivější následky. Ještě než se projeví hrubé poškození otravou nikotinem, které kuřáka nakonec přivede k lékaři, dochází k vývoji, předcházejícímu akutní otravě, který můžeme na základě duchovní vědy popsat takto: Nikotin napadá nejprve rytmický systém, rytmus tepu a dechu je narušen, nepravidelná srdeční činnost svědčí o tom, že nervové smyslové procesy horního pólu člověka už nejsou v rovnováze s procesy látkové výměny jeho dolního pólu. Krev chce mít více kyslíku, než kolik jí ho může dýchání poskytnout, tím nastane určitý druh dušnosti, která - zpočátku nepozorovaně - vede k úzkostným stavům. V tom však právě tkví ono nebezpečí, že tato úzkost zůstává nevědomá a nemůže být korigována životem předstev. Náruživí kuřáci mají srdce bouřící se nevědomou úzkostí. Kdo viděl, jak v prvních poválečných letech, v letech nedostatku cigaret, byli lidé závislí na kouření zachvázeni panickou hrůzou, když museli načít svou poslední krabičku cigaret, a jak potom stáli ne hodiny, ale celé dny ve frontě před trafikami, ten nemůže než být otřesen. Nakonec dojde k bytnění srdečního svalu, poruchám činnosti ledvin a vodnatelnosti (Rudolf Steiner). Srdeční poruchy, ke kterým dojde v důsledku toho, že krev obíhá rychleji a dech jí nestačí, ukazují na rozpolcenost činnosti duševního těla, která je základem rytmických procesů. Nestačí-li dech, v němž jsou přeci zakotveny sociální impulsy, vybičovanému krevnímu oběhu, může být tato porucha podle individuálního založení méně závažná, ale i na nejvyšší míru zhoršivá. Neboť nemůže-li takto narušené duševní tělo zcela plnit své úkoly v dolní ústrojnosti, dojde k nejtěžším poškozením zárodku. Veškerý vegetativní nervový systém je časem otupen.

Tabák je liilkovitou rostlinou původem v Americe. Patří do téže čeledi jako rulík zlomocný a brambor. Veškerou účinnost této rostliny můžeme považovat za přiměřenou vystupňovaným geografickým silám Západu. Již u Aztéků známé kultické užívání tabáku vrhlo svůj stín také na přistěhovalé Evropany. Následující tabulka zřetelně ukazuje, jak se spotřeba tabáku směrem na západ zvyšuje.

#### **Spotřeba tabáku v roce 1942**

<b>země:</b>	<b>počet cigaret na hlavu a rok:</b>
<b>Švédsko</b>	<b>232</b>
<b>Francie</b>	<b>248</b>
<b>Itálie</b>	<b>342</b>
<b>Německo</b>	<b>372</b>
<b>Anglie</b>	<b>820</b>
<b>USA</b>	<b>1100</b>

*(Zdroj: W. Kollath, Lehrbuch der Hygiene)*

Mezi pochutinovými jedy Východu a Západu vyvíjí Evropa alkohol. Alkohol má původ v kulturním proudu Středu.

Alkohol neobsahuje dusík a ani žádnou „znetvořenou“ bílkovinu, působí v něm pouze uhlík, kyslík a vodík, to však způsobem, který z něj dnes dělá jeden z nejnebezpečnějších jedů

pro lidské Já. Z Východu a Západu se podnícení a zkázy dostává *duši* člověka, ve Středu však alkohol ohrožuje panství lidského *Já*.

Vinná réva má svůj původ v Řecku, v Řecké kultuře se pak víno objevuje poprvé jako lidový nápoj. Ba víc: Požívání vína bylo předmětem kultu v Dionýsových mystériích a nakonec bylo pro naše dnešní pojmání nepochopitelně vystupňováno v bakchanáliích. To ovšem svědčí o tom, že víno mělo v té době určité poslání. O jaké poslání se tedy jednalo?

Odpověď na tuto otázku nám může poskytnout studium vinného hroznu, vžijeme-li se do jeho podstaty s nazírající soudností. Plod vína má zcela zvláštní povahu. Vytváří sice semena, ta však jsou sotva klíčivá. Člověk má dojem, že vinná réva přivádí svou ústrojnost za hranici, které rostliny jinak dosahují. Co si totiž ostatní rostliny schovávají pro nový zárodek, rozlévá se u vinného hroznu dužninou plodů. Tato pohánějící síla se v proměněné podobě objevuje při kvašení. Co je to kvašení? Kvašení je zpětný pochod tvorby rostliny samotné. Rostlina buduje svou fyzickou bytost z kyslíčnicku uhličitého a fixuje ji uhlíkem. V kvašení se tento proces obrací, když je kyslíčnick uhličitý opět vylučován. Z popisu uhlovodanové výživy vyplynulo, jak zde požitím rostlinné substance jako potravy činnost lidské osobnosti v průběhu zažívání obrací organizační proces rostliny, rostlinu ničí a místo toho si včleňuje nervový systém.

Můžeme tedy říci, že to, co v hroznu získává nejvyšší napětí, je něco, co má takovou moc, kterou můžeme srovnat jen s mocí, kterou má lidské Já nad krví (Rudolf Steiner).

Poslání vína v řecko-římské kultuře bylo tedy něčím, co nemůžeme nazvat jinak než přípravou zcela pozemského sebevědomí. Činnost vědomí předcházejících kultur se odehrávala v rodinných a skupinových souvislostech. Lidstvu tedy muselo být dáno něco, co vydláždilo cestu vývoji osobnostních sil.

Síla vína měla za úkol rozvinout tyto síly osobnosti tak, aby byl člověk nejprve oddělen od své zřivé moudrosti. Víno upoutalo Já na krev, dalo člověku v krvi procitnout, sice s odvahou a sebejistě, avšak bez vzpomínky na starou jasnozřivost. Připomeňme si zde, že v této souvislosti hraje víno svou roli také v židovském národu. Réva, kterou přinášejí zvědové na znamení úrodnosti ze zaslíbené Kanánské země, poukazuje na kulturu vína u národa, který si nesměl vytvořit podobu svého Boha; jinými slovy, který vymýtil všechny staré imaginativní schopnosti, zato však přivedl k nejvyšší dokonalosti utváření lidského mozku sloužícího pozemskému Já.

V Novém zákonu je jako první zázrak vykonaný Ježíšem Kristem vylíčen příběh svatby v Káni Galilejské. Tímto prvním zázrakem navazuje Kristus na minulost, když proměňuje vodu ve víno, tj. přesouvá kosmické vědomí pradávných časů ve vědomí Já, jehož doba tenkrát nadešla. Posledním skutkem Ježíše Krista však bylo vykonání večeře Páně. Tím naplnilo víno své poslání ve starém smyslu - když vytvořilo prostor pro činnost *Kristem prostoupené osobnosti*, vyššího Já. Můžeme tak pochopit, že dnes pokračující požívání alkoholu produkuje jistý druh „proti-Já“. Působení alkoholu je dnes takové, že to, co se jinak má dít na základě svobodného rozhodnutí Já, se děje skrze alkohol. V takovém člověku myslí, cítí a pociťuje alkohol. Tento člověk je pod tlakem čehosi vnějšího, vytváří si takřkajíc hmotné Já. Alkohol člověku odnímá činnost Já - tím se člověk stává otrokem alkoholu.

Z výše uvedeného je snad zřejmé, že obzvláště pro toho, kdo usiluje o duchovno, znamená i jen občasné a příležitostné požití alkoholu krok zpět. „Přiráží si dveře, které právě začínal otevírat“. Konzumace alkoholu, která se stane zvykem, vede však

také k fyziologickému poškození. Od duchovního zmatení a rozpoutání vášní je už jen krůček k poruchám procesů spojených s krví, což je spojeno se značnou spotřebou sil. Pak se dostaví kocovina: Pro příliš rychlou a neuspořádanou činnost krve následuje ukládání nejrůznějších škodlivin (kyselina močová) v hlavě. Všechno, co by mělo odejít spolu s močí a stolicí, je takřikajíc konzervováno v hlavě. Také krev je konzervována, místo aby se obnovovala. Až pak škodliviny zaplaví nakonec celé tělo, máme delírium tremens s jeho vizemi myší jako duševní podobu škodlivých látek. Nakonec následuje degenerace kostní dřevě spojená se ztrátou schopnosti tvořit červené krvinky.

S tímto narůstajícím utrpením je od samého počátku spojeno poškozování pohlavních žláz - zvláště u ženy. Muž alkoholik si ničí nervový systém, žena vtěluje zárodkům tíži: Duch s duší, který se chce při koncepci spojit se zárodkem, nenajde cestu, aby se správně vtělil, a je odsouzen k tomu, aby svůj pozemský život prožil v slabomyslnosti (Rudolf Steiner).

Podle Kollatha dosahuje počet ošetřovaných alkoholiků v Německu 300 000. Před rokem 1914 se na výrobu alkoholu spotřebovalo ve světě 1 450 000 ha půdy. Fyziologie výživy, opírající se o kalorickou nauku, však pro alkohol ještě spočítala značnou výživnou hodnotu v kaloriích a alkoholový průmysl nezaváhal a toto „vědecké zjištění“ rozsáhle využívá ve své propagandě, když na plakátech srovnává obsah kalorií s chlebem a jinými důležitými potravinami. Také u vína můžeme pozorovat, jak plodnost révy sama od sebe ustupuje. Škůdci a další příčiny pěstování silně omezují.

Budiž na závěr ještě jednou zdůrazněno, že těmito popisy nemá být propagováno ani žádné pro ani žádné proti. Úkolem této knihy je charakterizovat potraviny a pochutiny takovým způsobem, aby podklady pro posuzování braly také ohled na výsledky duchovní vědy.