

VÝŽIVA SOLÍ

Sůl je dobrá věc, začíná Friedrich Christian Oetinger, současník Goethův, svůj spis o tajemství soli. „Je to ta nejušlechtlejší a nejnádhernější věc, to největší a nejvyšší dobrodiní Boží v celičké říši přírody, je to materie a subjekt, jemuž není rovno, kruh a tajemství, jemuž se nikdo nevyučil a ani nevy učí.“

U alchymistů a ještě i u Oetingera žilo povědomí o zrodu soli jako výrazu toho, co jako síla utváření prostupuje univerzum a co tvořilo tělo člověka. Věděli, že síla soli působila s moudrostí kreativně tvořící ve světě, dříve než byl svět zpevnělý. Když se tato sůl zhutnila v hmotu, stala se „hloupou“. Když ji však přijímáme s potravou a zažíváme, stává se opět moudrou, tzn. že nám předává podklad k tomu, abychom mohli moudrost rozvinout.

Vložíme-li krystal soli do vody, můžeme pozorovat, jak se z ploch krystalu uvolňují průhledné, proměnlivé tvary, závoje, a postupně se spojují s rozpouštějícím živlem. Sůl teď už nemá žádnou vnější formu, procitlo v ní však něco, co v ní dříve spalo. Sůl se stala chemicky aktivní. Vytváří osmotické tlakové poměry, které podléhají zákonům plynů. Co od této chvíle sahá až k tvůrčí moudrosti, nemůžeme už vysledovat zevními vědeckými metodami. Nanejvýš studium vysokých zředění (potencí) nám může zprostředkovat tušení o procesu zduchovňování soli.

Alchymisté věděli z jiných souvislostí o duchu soli, a když o něm hovořili jako o duchu trojnásobném, pak to ve své názorné mluvě popisovali asi takto: *Přijmeme-li s potravou procesy soli, odevzdává sůl v látkové výměně svůj suljurický ohnivý*

duch. V oběhu vysílá sůl svůj merkuriální duch do pohybu krve. Moudrost soli se však uvolňuje v hlavě.

Při popisu dějin výživy jsme dospěli k tomu, že výživa z minerální říše je třetím a posledním stupněm, který jsme nazvali novověkem výživy a který je spojen s rozvojem sil osobnosti, jež jsou s to minerál strávit, pozvednout ho o tři stupně k lidské substanci. Na počátku tohoto novověku výživy stojíme, a jestliže bylo řečeno, že v budoucnosti budeme stále více schopni trávit potravu minerální povahy, pak je tomu třeba rozumět ani ne tak, že budeme požívat víc a víc minerálních látek, ale mnohem spíš tak, že procesy přípravy našich pokrmů se budou stále více utvářet ve smyslu moudrosti soli. Pochopení toho prohloubí ještě několik úvah v této knize.

Ale také látkové soli jsou pro člověka mimořádně důležitou poživatinou. Naše pokrmy solíme nejen, aby byly chutnější, nýbrž proto, abychom vůbec mohli myslet. Je-li někdo nemocný tak, že veškerou slanost ukládá již v žaludku nebo střevě a nedokáže ji strávit, ten zeslabomyslní, zhloupne. (Rudolf Steiner)

Jak si můžeme cestu soli až k mozku představit? Jak proměňuje rostlina své soli v rozplývání ven do univerza? Co se stane z cukru rostliny? Rozplyne se ve vůni, v záři barev květů, v pylových zrnech na křídlech vodíku ven, nejprve do tepelného pláště atmosféry (*Nauka o substancích*). Tak nám také může studium vysokých zředění, potencií, poskytnout záchytné body k tomu, že sůl při postupující dematerializaci dosáhne nakonec tepelného stavu.

Pozorujme sůl: Sůl se již na jazyku rozpouští. Prodlává celé žaludeční a střevní trávení, je jemněji a jemněji rozpouštěna, do jisté míry potencována a nakonec se rozplývá přes střevní stěnu do duchovního stavu. Že zde v popředí stojí tepelné stavy,

ukazuje takzvaná slaná horečka¹. Je to duchovní teplo jako utvářející síla, co proudí k mozku, a to zejména k mozku přednímu, cestou přes srdce. Duch řeči je moudrý a nádherným způsobem vyjadřuje to podstatné: Jídlo, které je dobře osolené a okořeněné - ani málo ani moc - označujeme v němčině jako „herzhaft“, srdnaté.

A ocenil už někdo někdy dostatečně onen fenomén, že sůl sama po ničem nechutná, zato však dává všemu ostatnímu chuť? C. Remer upozorňuje na tuto hezkou myšlenku, že přítomnost soli v pokrmu pozorujeme jen díky „mocněji vzkvétajícímu, lépe souznícímu aroma“. Sůl je nesobecká jako světlo, které samotné není vidět, všechno ostatní však dělá viditelným. Nesobeckost myšlenek hledajících poznání, které nechtějí nic pro sebe, ale vnášejí řád a světlo do lidského nitra, můžeme klidně postavit na roveň nesobecké moudrosti soli.

Kolik i krásného můžeme o soli říci a jakkoli důležitá je sůl v naší výživě, přece jen se nemůžeme vyhnout tomu, abychom nezážili také toto:

Přemíra soli ve výživě, především tam, kde síly osobnosti nestačí k tomu, aby přijatou sůl správně zažívaly, je škodlivá; sůl pak uvízne v parazitárních tepelných ohniscích. Jako se nešťavená rostlina projevuje nadýmáním, tak se špatně strávená sůl projevuje v zánětlivých ohniscích, které do sebe tepelný organismus není s to začlenit. V pravé vědě o výživě neexistují žádná dogmata, nýbrž jen poznání. Každý bude muset sám pro sebe vyřešit problém, kolik může svému Já naložit.

Své soli získáváme ze všech přírodních říší, zejména však přímo z říše minerální. Kuchyňská sůl, sestávající hlavně z chloridu sodného, obsahuje vždy malá množství popř. stopy solí vápníku, draslíku a hořčíku. Hlavní díl vápenatých solí, tolik

¹ horečka z velkého množství požití soli - pozn. překl.

důležitých pro výživu, přijímáme však s vodou. Proto je nutné dbát o to, abychom vápník z vody při vaření neztráceli. O tom budeme později ještě podrobně hovořit.

Draselné soli přijímáme především s rostlinnou potravou. Popel rostlin obsahuje až 70 procent draselné soli. Rostlinný draslík jistě není - ačkoli je chemicky identický s minerálem - kvalitativně tentýž minerál. Je ještě blíže rostlinnému stupni.

Solí živočišného organismu je však sůl sodná. Vystupuje zde do popředí ve všech orgánech, ve všech tělesných tekutinách a zejména v krvi. S živočišnou potravou, obzvlášť s potravou masitou, tak přijímáme značná množství chloridu sodného, který má blízko k živočišnému stupni.

A konečně horečnatá sůl hraje významnou roli ve fyziologických procesech člověka. Ačkoli aktivně vystupuje i v rostlinném životě, jako v asimilaci prostřednictvím chlorofylu nebo při klíčení semen, tak je přece jen u člověka obzvlášť zapojena do jeho stavebního plánu, do jeho lidské aktivity. Kojenec konzumuje pořádná množství těchto solí s mateřským mlékem.

I když - jak bylo na úvod popsáno - všechny soli stejně jako všechno, co má charakter soli, živí myšlení a především v tepelném proudu přes srdce podněcují přední mozek, tak přece jen dávají tyto čtyři soli aktivitě, kterou obecně podněcují, každá zvláštní zabarvení. Poznat toto zabarvení se podaří, budeme-li je studovat v jejich bytostném působení v přírodních říších, stejně jako ve fyziologické oblasti lidského organismu.

Vápník byl v *Nauce o substancích* popsán jako představitel fyzického prostoru. Jako vápno je podstatnou stavební látkou těla Země, svou stabilitou zajišťuje statiku pozemského bytí. Tak vidíme, jak i v člověku usiluje všude o konsolidaci. Stává

se zde všude základem opěrných tkání, krev se sráží s jeho pomocí, bílkovina hutní a všude, kde je v životních pochodech tendence vytvářet něco pevného, působí procesy vápníku. Ty vedou nakonec až k tvorbě kostěného skeletu.

Abychom porozuměli *draslíku*, musíme studovat rostlinnou říši. Zde se s ním setkáváme ve zvýšené míře především v plodech. Jeho sklon upřednostňovat koloidální stavy, podporovat vytváření povrchů, poukazuje na souvislost se všemi vegetativními procesy. Koagulující charakter, síla vytváření schránek pro aktivity, které mají tendenci v těchto schránkách se odehrávat, je draslíku vlastní (*Nauka o substancích*). Tak vidíme, jak se v lidském organismu odehrávají procesy draslíku všude tam, kde z toku šťáv vznikají a utvářejí se orgány. Vitalita těchto orgánů je pro draselný proces charakteristická. Tak jsou kupříkladu játra, orgán nejbohatší draslíkem, orgánem v látkové výměně nejaktivnějším. Játra jsou centrálním orgánem pro všechno, co se v toku šťáv, v chemismu, odehrává. „Ve vápníku člověk ustrne, v draslíku nasloucháme člověku tekutin, jak zhutňuje šťávy na struktury orgánů.“ (G. Suchantke)

Sodná sůl - třebaže draslíku velmi blízce příbuzná - ukazuje při pozorování biologických souvislostí přece jen zcela speciální směr působnosti. Je to sůl zvířete. A zatímco vidíme, jak vápník neustále tíhne ze šťáv k pevnému stavu, sodík se v organismu nikde neukládá. Je účinný výlučně ve šťávách a stupňuje vznětlivost živých tvorů. Svaly, nervový systém i rozmnožovací činnost - mohli bychom říci instinktivní život a pohyblivost - zkrátka všechno, čím je dána podstata živočišného organismu, je sodnými solemi podněcováno. V lidském organismu jsou to tedy také duševní činnosti, které mají spojitost se solemi sodíku. Obzvláště ledviny a jimi podněcované procesy dýchání a vyměšování jako fyziologická základna duševního života dávají poznat souvislost s kuchyňskou solí. Plíce

upřednostňují při své výstavbě ze zde zmíněných minerálních substancí sodnou sůl, což v posledních desetiletích získalo jak známo na aktuálnosti tím, že se jí připisuje zvláštní role při vzniku plieni choroby. Gersonova dieta při onemocnění tuberkulózou proto pacientům odpírá sodík. Zrovna tak se při poruše ledvin zánětlivé povahy předepíše dieta s omezením kuchyňské soli.

Vápník zpevňuje ízické tělo, draslík se podílí na výstavbě orgánů a jejich životní činnosti v tekuté sféře, sodík však pomáhá vzdušnému ústrojí, aby mohlo podněcovat a rozněcovat živoucí činnost. (Suchantke)

Hořčík je pak zcela zvláštní sůl. Díky pracem francouzského klinika Delbeta vyšly najevo velmi zajímavé skutečnosti, které nás přivádějí hluboko do oblasti působnosti této substance. Systematický výzkum nejrůznějších orgánů vzhledem k jejich obsahu hořčíku ukázal, že je lze rozdělit na činné a nečinné, a to podle jejich vyššího nebo nižšího obsahu hořčíku. Obzvlášť poměr hořčíku a vápníku v jednotlivých orgánech je velmi poučný. Srovnáme-li kupříkladu pasivní orgán, jako je kost, se svaem jako reprezentantem aktivních orgánů, zjistíme následující poměr:

kost: 1 díl hořčíku na 80 dílů
vápníku sval: 2 díly hořčíku na 1 díl
vápníku

Stupeň aktivity určitého orgánu je podle všeho určen poměrem hořčíku k vápníku. Dostane-li se do popředí první z nich, stane se orgán měkčím a aktivnějším, hořčík slouží *rozvíjení*. Tak jsme ale poznali hořčík už i v rostlině. Je to aktivní rozvíjení, když na jaře klíčí semena a praobraz rostliny se výhonem do výhonem dere do zjevného utváření. Tento pochod je nesen procesem hořčíku (*Nauka o substancích*).

Tak nacházíme i v lidském organismu dynamiku aktivního rozvíjení podněcovanou procesem hořčíku. Obzvláště názorně se to ukáže, budeme-li toto působení sledovat v průběhu vývoje člověka. Lidský vývoj se odehrává v sedmiletých rytmech: Do sedmého roku života má dítě co dělat s výstavbou a budováním svého fyzického těla podle svých individuálních životních zákonů. Podle svého individuálního stavebního plánu buduje orgány a kosterní systém, ukončen je tento proces prořezáním se druhých zubů vytvrzených hořčíkem. Ty jsou tím posledním a nejtvrdějším, co dětské tělo vyprodukuje. Zároveň však vidíme, jak se v tomto okamžiku uvolní síly, které byly dosud poutané v orgánové činnosti a které se nyní objevují jako schopnost myšlení a paměti. Dítě dosahuje školního věku.

Tento hořčíkem nesený proces u sedmiletého dítěte, které právě dosáhlo školního věku, je mystériem aktivního rozvíjení. Zatěžovat děti před dosažením tohoto věku látkou k zapamatování nebo je dokonce posílat do školy je hrubým přehlížením tohoto mystéria, které se na dítěti pomstí nemocemi v pozdějším věku, protože síly, které byly dosud potřebné k výstavbě orgánů, byly předčasně odebrány nároky kladenými na myšlení a paměť.

Následující životní úsek, v němž se dítě učí číst a psát, slouží rozvíjení duševní činnosti. Dítě vyvíjí úctu a lásku, hledá lidi, kteří mu jsou vzorem, pohlíží na mytologii, na hrdiny dávných věků, na veliké postavy historie. Kdo si tyto síly úcty nevyvine jako dítě, nedokáže k stáru žehnat (Rudolf Steiner). Tento proces končí s dosažením pohlavní zralosti. A opět se do popředí dostává proces hořčíku, když jsou uchopeny pohlavní žlázy a brzlílc (růstová žláza), jeden z orgánů nejbohatších na hořčík, zakrňuje. Co se však objevuje místo toho?

Vidíme, jak se zde v následujícím životním úseku objevuje a z aktivizovaného tělesného působení vyzařuje čínorodý zá-

jem. Mladý člověk se rozhlíží po cílech, jeho individualita volá po tvůrčích činech. A opět stojí v pozadí tohoto aktivního rozvíjení proces spojený s hořčíkem. S jednadvacátým rokem života plně vystupuje na světlo osobnost, vystupuje na světlo Já. Mladý člověk se stává svéprávným.

Je zajímavé sledovat, jak všechny tyto rytmické impulsy rozvíjení jsou doprovázeny přesuny v tepelné ústrojnosti. To není překvapivé. Vždyť jsme poznali oheň jako živel rozvíjení (*Nauka o substancích*). Tak vidíme, jak hořčík slouží lidskému Já, aby za pomoci tepelných procesů zajistil v těle růst, v duši lásku a v duchu rozjasňující se vědomí (Suchantke).

Čtveřice uvedených solí dává celek, v němž se zrcadlí zákonitosti světa i člověka. Schematické znázornění popsanych vztahů to ozřejmí:

Vápenatá sůl	minerál	země	fyzické tělo
Draselná sůl	rostlina	voda	životní tělo
Sodná sůl	zvíře	vzduch	duše
Horečnatá sůl	člověk	oheň	Já

Připomeňme si, co bylo v *Nauce o substancích* a také už i v této knize popsáno z komplexní povahy aristotelických živlů. Tyto živly zahrnují čtyři kosmické síly, které se projevují na všech úrovních, v přírodních říších i v soustavách orgánů, a které ve vzájemném působení vedou k plné a zdravé tvorbě bílkoviny, a konečně se tyto síly projevují ve čtyřech prvcích bílkoviny samotné: uhlíku, kyslíku, dusíku a vodíku. Také čtyři vitaminy A, B, C a D jsou prouděními sil, která, dosud nefixovaná do podoby substance, z těchto čtyř kosmických směrů pocházejí. Tato čtveřice je vůbec určující pro to, že se v naší stravě spojuje čtvero substancí: bílkovina, tuk, uhlovodany a soli. Fyzické tělo vzniká nejprve jako celek z bílkoviny, život je aktivní v tucích, duše, procesy vědomí, tedy všechno, co jde nad

rostlinu, má pole své působnosti v uhlovodanech a Já v solích. A zase ve spojení s tím jsou čtyři soustavy orgánů: plieni soustava, jaterní soustava, soustava ledvin a soustava srdeční. Jenom je třeba tyto věci připustit jako *tendence*, musíme se naučit přihlížet k silovým polím a musíme chtít sledovat síly potravin, nikoli jen fyzické substance. Když fyzickou potravu rozkládáme a trávíme, uvolňujeme z ní síly, které mají vztah k nejrůznějším orgánovým oblastem. Zprvu je tomu tak, že celý pozemský proud výživy je proměněn v síly, které vyživují nervový systém a mozek a zde právě působí tyto čtyři typy potravy rozčleněně — bílkovina a tuky více v zadním mozku, uhlovodany ve středním mozku a soli v mozku předním. Odsud teprve přechází působení do ostatního organismu. Pro hygienu budoucnosti bude však mít obrovský význam, aby člověk tyto souvislosti prohlédal a mohl tak některé otázky zdraví a nemoci ještě zcela jinak posuzovat.

Pokusili jsme se zde ukázat, že všemu stvoření je základem tajuplný stavební plán. Jestliže je člověk se svým zažíváním začleněn do tohoto pra-stvoření jako tvůrce, měl by dnes pozvolna přicházet na to, s jakými kosmickými tendencemi se musí konfrontovat. Je na čase!

Na jednu věc bychom měli v této souvislosti poukázat: Ne zcela přesně by se někdo mohl domnívat, že člověk je to, co jí. To by bylo zkreslující pojetí toho, co jsem se zde pokoušel vyloužit. Prvotní v otázkách výživy je vždy síla osobnosti, Já, a jak se vpracovává do životních pochodů, ovládá je nebo se jimi nechává ovládat. V žádném případě tak není možné, aby se člověk sebepečlivěji vymyšlenou dietou „projedl do království nebeského“, nýbrž duchovní vývoj je předpokladem pro pomoc, které se nám může z výživy dostávat.

Rudolf Hauschka