

# Výživa a její vliv na člověka

Předpokladem oprávněných úvah o výživě je uvědomit si lidskou bytost jako mnohočlennou. Naše fyzické tělo se sice skládá ze stejných chemických látek, které se vyskytují v přírodě, máme však i jiné, vyšší stránky.

## ***Důmyslná symbióza***

Nejbližší neviditelný článek bojuje proti rozpadu těla fyzického. Je patrný v podobě aury jenom prostřednictvím jasnovidného zření. Jedna se o tělo životní, éterné, které má nejen člověk, ale i rostlina. Na rozdíl od ní máme ještě třetí složku, tělo duševní, emocionální, astrální, jež mají také zvířata. I ono je duchovně vnímatelné. Čtvrtý článek je nositelem uvědomování si sebe sama, lidského Já, bytostného duchovního jádra. Všechny prvky působí v návaznosti. Orgány, které slouží k výživě a rozmnožování, a další systémy, například žlázy s vnitřní sekrecí, jsou vnějším projevem éterného těla. Představují to, co buduje na těle fyzickém. Astrální tělo se projevuje nervovým systémem. Krevní oběh a činnost srdce jsou zase vnějším výrazem lidského Já. Smyslové orgány mají čistě fyzickou povahu. Vztah čtyřčlenného člověka ke dvoučlenné rostlině je zvláštní. To, co potřebuje rostlina (kysličník uhličitý), vychází z člověka prostřednictvím výdechu. A bez čeho se neobejdeme (kyslík), díky nádechu získáváme od rostlin, zejména stromů. Rostlina potřebuje k růstu také sluneční světlo, bez něhož nemůže vybudovat fyzické tělo, a tomuto procesu pomáhá právě její éterná složka. U nás je tomu naopak, podobně jako při dýchání. Ve výživě všechno, co je v rostlině vybudováno, proto musíme odbourat.

## ***Světlo je podstatou ducha***

Kdyby náš organismus tvořilo jen tělo éterné, chybělo by nám vědomí a duševně bychom nepocítovali. I když éterný článek napomáhá předcházet rozpadu, zcela tomu zabránit nemůže. Něco z vybudovaného se musí zničit. Rozpad způsobuje tělo astrální, jež zabraňuje, abychom se nestali něčím podobným rostlině. Sluneční světlo a lidské astrální tělo jsou protiklady. Toto je tvořivým vnějším duchovním světlem, zatímco to vnitřní má opačnou úlohu: je nositelem odbourávání, v němž dále pokračuje i Já. Potřebu bílkovin, tuků, cukrů-sacharidů a soli-minerálů většinou uspokojujeme sušenou stravou. Přitom rostlinná a živočišná mají rozdílný význam. „Co se vybuduje pomocí slunečního světla jako rostlina, to zničí lidské astrální tělo, ale včleňuje tím člověku nervový systém a pozvedá jej k vědomému životu. Co se zjevuje jako světlo, je vnějším výrazem duchovní podstaty, navenek jako sluneční světlo, ale v člověku v podobě astrální“, upřesňuje Rudolf Steiner.

## **Co odebíráme z rostliny, je čerstvé, neboť neproběhla proměna světla v nervovou soustavu**

Co však požíjeme ze živočišné potravy, prošlo již proměnou, protože zvíře má také astrální tělo i nervy. Názor, že tělu ušetříme práci, když přijme něco již „předpřipraveného“, je zavádějící. Přijímá-li člověk stravu neproměněnou, tedy

rostlinnou, stává se pohyblivějším a samostatnějším. To, co do jeho organismu vstupuje, ovlivňuje jeho nervový systém. „Potrava ze zvířecí říše působí zcela specifickým způsobem na nervový systém, a tím na tělo astrální. U rostlinné stravy zůstává nedotčen. Ten, kdo ví, jak mnoho závisí v lidském organismu na nervovém systému, pochopí, co to znamená. Potravě z rostlinného světa vdčíme za to, že můžeme hledět vzhůru k velkým souvislostem věcí. Když se necháváme uchvátit hněvem, antipatií, předsudky, jedná se o vliv ze živočišné říše. Tak existují u určitých národů, které přijímají více rostlinnou stravu, silnější vlohy ke spiritualitě. Jiné národy zase prokazují více statečnosti, pevnosti, odvahy, smělého, které jsou pro život také důležité.“

### ***Kosmický význam potravy***

Při utváření fyzického těla mají odlišnou úlohu potraviny rostlinné a živočišné. Člověk esoterní může živočišnou výživu vnímat jako přílišné spoutání se Zemí. Nevědomě si tím ovlivňuje vůli a vytváří podmínky pro vznik afektů a vášní. Potraviny lze srovnávat také podle jejich kosmického významu. Mléčné výrobky jej činí občanem Země, ale nepřipoutávají ho k ní, jako se děje při masitém stravování. K tomu Rudolf Steiner poznamenal: „Rozhodnutí přijímat mléčnou potravu znamená: Chci se zdržovat na Zemi, abych zde mohl plnit své poslání. Vůle pro masitou stravu znamená: Pozemské bytí mě oslovuje tak, že se zříkám nebes a nejraději bych se rozplynul v poměrech pozemského bytí.“

### ***Strava rostlinná oživuje síly, které nás spojují s celou planetární soustavou***

Ti, kteří se vyvíjejí „esotericky“, jako by se pozvedli nad zemskou tíži, cítí se velmi lehce. Tento druh jídla také vyvolává prožitek vychutnávání slunečního světla. „Bude tedy znamenat skutečnou úlevu celého vývoje lidského života, může-li se člověk zřící požívání masa,“ dodává Rudolf Steiner. „Při vývoji duše k duchovnu to může skrývat jistá nebezpečí. Člověk velmi snadno tím, že odmítá i mléčné výrobky, ztrácí vlákna, která ho spojují s jeho údělem, a to že na Zemi koná něco lidského. Proto by se mělo ve výživě předcházet jakékoli jednostrannosti a stát se fanatickým spirituálním snílkem. Abychom se nestali až příliš podivný, neodcizili se lidskému cítění, je dobře, když se jako poutníci na Zemi dáme jistým způsobem zatížit požíváním mléčných výrobků (...). Tím člověk učiní svůj organismus, fyzickou schránku, spřízněnou se Zemí, s lidstvem. Ale nepřipoutá se tolik k Zemi, nezatíží se pozemskostí, jako je tomu při požívání masa.“

### ***Mozek zrcadlem nebe***

Pro duchovědně orientovaného člověka se stává mimořádně významným fyzické srdce. Týká se to vztahu Slunce k Zemi, který byl připravován již v době, kdy bylo Slunce planetárním předchůdcem naší planety. Všechny síly, které od Slunce přejímá, působí na lidské srdce a krevní oběh a také se odrážejí v jejich vzájemném vztahu. Naopak lidský mozek má co do činění s působením Slunce na Zemi, což se zprostředkovává děje například při vnímání barev. Obou hemisfér se týká mnohem víc to, co Zemi ozařuje z hvězdného prostoru, mimo naši sluneční soustavu. V lidském srdci jako by Slunce ožívalo a to, co je mimo něj, ožívá v mozku. Například v

něm při meditaci probíhají procesy, které bychom mohli nazvat „světové“. Proto se pociťování proudění krve a vnímání stavu srdce liší od prožívání procesů v mozku. „V jistém ohledu je struktura mozku zrcadlovým obrazem postavení nebeských těles, které existuje při narození pro ono místo, na němž se člověk rodí (...). Z toho také shledáte jemnost celé lidské struktury (...). Takto pochopíme trojí členění člověka, pokud jde o jeho fyzickou schránku. Mozkem je příslušníkem celého hvězdného nebe, srdcem se vším, co k němu náleží, příslušníkem Slunce, trávením a vším, co k němu patří, je v jiném smyslu bytostí pozemskou,“ vysvětluje Rudolf Steiner.

### ***Vůči kosmické činnosti v mozku můžeme hřešit právě výživou***

Za bdění je totiž zpracovávána myšlením. Během noci, kdy vědomí, a tím i myšlení, spí, se trávicí činnost šíří až k němu. Proto při probouzení jako dozvuku spánku lze vnímat stav organismu jako důsledek trávení. Zvláště esotericky školený člověk může po procitnutí zjistit, co nesprávného večer snědl. Může se to ozvat v bodavých a jiných nepříjemných pocitech. „Zde vidíte vskutku tuto fyzickou schránku v podivuhodném vztahu k celému kosmu a okamžik procitnutí jako barometr pro člověka odporujícího svým trávením kosmickým poměrům, nebo pro jedince uvádějícího se s těmito kosmickými poměry do souladu.“ Základem úvah o výživě je přistupovat k jejímu hodnocení a využívání vždy individuálně, neboť nic neplatí obecně. Význam stravy nelze rovněž přeceňovat na úkor konkrétní osoby. Jíme obvykle podle toho, jací ve své osobitosti jsme. Pozorováním způsobu života zjistíme, že výživa je určitě významným činitelem, který ovšem není jediný a samospasitelný. To však při budování zdraví nebo překonávání nemoci často tvrdí propagátoři některých rigorózních stylů stravování.

© [A.R.X. noetika](#). Doc. PhDr. Miluše Kubíčková z přednášek Rudolfa Steinera - zpracoval ELYW.