

MODERNÍ REFORMA VÝŽIVY

Rudolf Hauschka

Hindhede, Lahmann, Bircher-Benner, mazdaznan, Ragnar Berg, Gerson-Sauerbruch

Škody a zmatky, které se v průběhu věků rozšířily v hygieně výživy, zmatky a nedorozumění, kterých se chopily univerzity i laikové, povolávaly do boje muže, kteří s odvahou a neohroženě odhalovali poznané nedostatky i navzdory panujícímu školskému názoru.

Seveřan Hindhede byl jedním z prvních, kdo vystoupil proti kalorické nauce v hygieně výživy. Když Voit postuloval v Mnichově denní bílkovinné minimum 118 g, zastával Hindhede názor, ke kterému dospěl na základě pokusů se sebou samým, že 30 g na den dostačuje. Stejně tak bojoval proti nadměrnému požívání tuků. Jeho ideální potravinou byl černý žitný chléb, který podle něj obsahuje dostatek tuku a bílkoviny.

Lahmann byl jako jeden z prvních zastáncem syrové stravy, místo dlouhého vaření doporučoval naparování a jako zdroj bílkovin propagoval tvaroh. Jeho aktivita se však neomezovala jen na reformu výživy, ale byla věnovaná reformě života obecně. Obzvlášť usiloval o reformu ošacení - Lahmannovo prádlo bylo nějaký čas slavné - a jeho hlavním nepřítelem byla šněrovačka.

Jedním z největších světél v oblasti hygieny výživy byl však v prvních desetiletích tohoto století švýcarský lékař Bircher- -Benner. Bircher-Benner pochopil něco z působení utvářejících sil v přírodě - hovoří o výživě mající charakter slunečního světla a snaží se tyto „energie slunečního světla“ v potravě uchovat. Mezi jeho požadavky na moderní hygienu výživy stojí na prvním místě „pokora před potravinou“. Konzerva je pro něj „znehodnocenou potravou“. Je jasné, že syrová strava a redukce příjmu bílkovin v Hindhedeově smyslu jsou pro něj nezbytnými předpoklady.

Ořechy, plody, kořenová zelenina a celozrnný chléb jsou potraviny, které propagoval ve své „terapii plnohodnotnou stravou“. Slavným se stalo takzvané „Bircherovo mušli“, což je pokrm připravovaný z ovesných vloček, mléka, cukru a ovoce. Snad bychom mohli - což je na základě dnes získaných poznatků oprávněné - pro dietetické účely doporučit místo ovesných vloček čerstvě připravený obilný šrot. Obilné zrno totiž ztrácí část svých utvářejících sil již v okamžiku, kdy je pomleto. Tato skutečnost je také obtížně řešitelným problémem při zhotovování chleba, jak si později řekneme.

Přestože musíme činnost těchto lidí, obzvlášť Bircher-Bennera, označit za obrovský krok v moderní hygieně výživy, nevyhneme se přece jen tomu, abychom si uvědomili, že to je jen *jeden krok*. Znamená nesmírně mnoho, že se odvracejí od dosud obvyklého čistě technického myšlení o životě a výživě, avšak plně zdravou lidskou výživu lze založit jedině tehdy, jeli člověk chápán také jako duchovně duševní bytost a je-li jako takový brán vážně. U těchto reformátorů prožíváme, jak se váhavě blíží k tajemstvím člověka, zůstávají však stát již na prahu k životu. Rozlišují pouze živé a neživé; to, co je duševní a duchovní povahy, je pro ně jen zvláštním stavem živého. Zřetelně zde prožíváme hranice vědeckého poznání přírody, které zůstává stát před branami Steinerovy vědy o člověku.

Fundamentální souvislost schopnosti vědomí a duše s procesy odbourávání a smrti vyžaduje bezprostřední souzření duchovně duševních a tělesných pochodů.

Příkladem toho, jak cesta samotné duchovní tradice vede rovněž k jednostrannostem, ukazuje hnutí mazdaznan. Zde se čerpá z prastarých, dnes nutně většinou nepochopených praperských zdrojů. Není-li už totiž duch chápán, bývá materializován. Přesto jsou ve výživě mazdaznan naprosto správné a podstatné rysy. V popředí stojí vždy a všude „myšlenka Mistra“. Nespokojení a nevyrovnaní se nesmějí podílet na přípravě pokrmů. Je kladen důraz na sváteční úpravu při stolování, kdy je stůl vyzdoben květinami, a lidé účastníci se hostiny se spojí v duchovním soustředění. To je všechno moc hezké i správné. Nerozumí-li však již člověk realitě duchovna ve fyzickém světě, je zde nebezpečí, že zapomene na ona velká, kosmická hlediska a stane se tak pedantským a primitivním. Jednostrannost se například projevuje v jedné z hlavních zásad, která zní: „Co nemůžeš sníst syrové, to upeč; co nemůžeš upeči, sněz syrové.“

Strach před „nečistotou“ vede k tělesné kultuře, která se může zvrhnout v nejhorší materialismus. Nesčetné umývání a proplachování zevně i vnitřně musí postupně zničit důvěru v působnost duchovně duševní sféry v člověku, která svou činností léčí a podněcuje dokonce i tělesné funkce. Tak je i požívání všeho živočišného ve stravě odmítáno, protože je to „nečisté“.

Poznatky o hodnotě výživy solí vynesly na povrch celou řadu dalších problémů. Ragnar Berg vytyčil tezi o rovnováze zásad a kyselin. Pro zdravý průběh fyziologických pochodů je podle něj nutná rovnováha mezi kyselinotvornými a zásadotvornými prvky potravy. Malý nadbytek zásadotvorných prvků je však údajně potřebný k tomu, aby se zajistila zdravá regenerace opotřebovaných částí tkáně. Ragnar Berg také zde postihl něco ze skutečnosti běžné v duchovědně orientované nauce o člověku, když ve fyziologickém dění pozoroval stín, vržený bytostnými články člověka. Zabýval se těmito otázkami po celá desetiletí a zjistil, že krev neustále, a to i za těch nejobtížnějších okolností, usiluje o zachování slabě alkalické reakce. Teprve velmi těžké onemocnění nebo celé týdny trvající hladovění vede ke skutečnému okyselení. Berg pozoroval, že okyselení vedlo k poruchám v tkáních, ačkoli organismus okamžitě usiluje o to, aby za pomoci ledvin byly kyseliny z těla vyloučeny, což se pak projeví v okyselení moči. Protože se to všechno odehrává ještě dříve, než je okyselení patrné v krvi samotné, je moč citlivým činidlem pro rovnováhu kyselin a zásad v lidském organismu.

Existuje ovšem pro výživu zajímavá skutečnost, že rostlinná strava podporuje alkalickou reakci moči, zatímco masitá strava moč okyseluje. Co to však znamená?

V *Nauce o substancích* byly zásady popisovány jako podněcovatelé, popř. jako schránky živého. I když se v plodech a některých dalších částech rostlin dá stanovit kyselá reakce, je přece jen zásada nositelem oněch utvářejících sil, které podporují pučení a rašení i růst. Lze také zjistit, že v okamžiku klíčení a rašení se stává činným hořčík, který je zásadotvorný, že však v okamžiku kvetení se v zárodku semene stává činným fosfor, který je kyselinotvorný. V tvorbě květu a semene spolupůsobí duševní živel, duševno, jež se rostliny jen zlehka dotýká, jež se však plně inkarnuje ve zvířeti. U výživy bílkovinou z živočišné říše jsme také hovořili o instinktech a vášních, které jsou tímto požíváním masa v člověku podněcovány. Všechny tyto činnosti však jsou neseny kyselinou. Totéž vidíme v reakci trávicích fermentů, postupujeme-li z ústní dutiny přes žaludek k trávení střevnímu. Tam, kde se v člověku rozprostírá ještě vedomá duševní činnost, jsou trávicí fermenty kyselé. V žaludku působí pepsin v silně slankokyselém prostředí. Avšak tam, kde se proud trávení ztrácí v nevědomí trávení střevního, kde panují živočí, budující pochody látkové výměny, stává se reakce alkalickou. Trypsinové trávení se odehrává v zásaditém prostředí.

Je pak překvapivé, vede-li masitá strava k překyselení, rostlinná strava naproti tomu k nadbytku

zásad? A není pochopitelné, že Bergova rovnováha zásad a kyselin je zrcadlením rovnováhy mezi životním tělem a tělem duševním ve fyziologické oblasti, kterážto rovnováha je, jak jsme si již dříve vyložili, rozhodující pro zdraví a nemoc?

Zvláštní kapitolou novější fyziologie výživy je Gersonova- -Sauerbruchova dieta s vyloučením soli. Gerson a Sauerbruch zjistili na základě patologických stavů, že vyměšování kuchyňské soli je u chronických onemocnění narušené. Celý metabolismus minerálů je nepříznivě ovlivňován a obzvláště tím trpí vápno, které je vylučováno místo kuchyňské soli. Údajně tak například u křivice dochází při současném zvyšování přítomnosti soli v kostech k úbytku vápna. Zrovna tak bylo zjištěno, že při tuberkulóze dochází ke zvýšení přítomnosti soli v plicích při současném ubývání vápna. Z toho vychází Gersonova- -Sauerbruchova dieta při onemocnění tuberkulózou. Ta spočívá především ve vyloučení soli ve výživě, potom však také v omezení bílkovinné stravy a místo toho je dávana přednost stravě syrové. Gerson se Sauerbruchem přišli totiž, což je zajímavé, na to, že bílkovinná strava zadržuje kuchyňskou sůl, zatímco syrová strava díky vyššímu obsahu draslíku, který je antagonistou sodíku, vyměšování kuchyňské soli podporuje.

Zdá se, že těchto poznatků, získaných z patologických stavů, se v popularizovaném hávu chápou reformátorské kruhy, aby je dnes doporučovaly jako plně zdravou stravu. Že je autoritami školní vědy doporučováno méně bílkovin a syrová strava, hrálo přitom zřejmě nikoli nepodstatnou roli. Tak jako je uhlovodanový metabolismus stínem vrhaným aktivitou duševního těla ve fyziologickém dění, tak je metabolismus minerálů základnou pro aktivitu naší jáské ústrojnosti, duchovní individuality. Je-li při úbytích tato jáská ústrojnost v těle až příliš činná v odbourávání, projevuje se to v nadměrném obsahu soli v plicích a léčebná dieta má dočasně maximální význam. Avšak léčebná dieta není všeobecnou reformou výživy a výživa bez soli by dlouhodobě vedla k tomu, že bychom své individualitě odňali její ukotvení, a tím bychom si zatarasili budoucnost, která musí spočívat ve stále větší schopnosti zažívat potravu minerální povahy a být tak svou individualitou přítomen v tělesných pochodech.

Vidíme, jak zde jsou ze všech stran pomalu a postupně snášeny stavební kameny a v namáhavé detailní práci činěna pozorování, která společně pozvolna vytvářejí exaktně vědecký základ pro pochopení toho, co podal Rudolf Steiner již před desetiletími ve své vědě o člověku. Velký dík patří proto všem těmto badatelům, neboť co svým pozorováním vykonali na přírodovědeckém poli, nelze vybat pouze duchovně. Avšak jen ve spojení s duchovním bádáním tvoří to reálný obraz pravého člověka v jeho fyzicko-duchovní existenci na Zemi.