

**Margarethe Hauschková**

## **DIETETICKÉ POKYNY PRE CHORÝCH**

### *Diéta pri horúčke*

Horúčka patrí k liečebným faktorom. Je zásadným omylom našej doby, že chceme horúčku potlačiť tak rýchlo, ako je to len možné. V horúčke podstupuje individualita tú najväčšiu námahu, aby skrze teplo v organizme zaútočila a vysporiadala sa s chorobným procesom. Iba ak trvá horúčka nadmerne dlhú dobu a príliš tak stravuje sily chorého, je lepšie utlmiť ju.

Diéta je jednoduchá a ľahko pochopiteľná, mala by byť tekutá, chladivá a neslaná. Kvetové a ovocné nápoje by mali stimulovať vylučovanie, lebo v ohnivých procesoch vystupňovanej látkovej výmeny sa to, čo je škodlivé, odbúrava a musí byť vylučované. Chorý nebude tiež inštinktívne požadovať nič iné, a takmer nikdy nemusíme nič zvláštneho predpisovať. Ak prejaví však chorý zvláštnu potrebu, mali by sme jej venovať pozornosť a preskúmať ju, pretože v horúčke je individualita silnejšie zapojená do hry a prebúdza niekedy aj inštinkty, ktoré môžu byť lekárovi vodítkom. Ak trvá horúčka dlhšie, musíme podávať samozrejme aj podporné substancie, uhl'ohydráty, mlieko a mliečne výrobky, nie však už na začiatku horúčkovitého ochorenia, aby sme takpovediac neoslabovali útok jáskej ústrojnosti na prítomné zlo. Ako príklad dietetického uvažovania si uved'me detské horúčkovité ochorenie osýpky a šarlach.

Pri osýpkach prevažujú pramenné sily životného tela, exsudatívne procesy sa odohrávajú na všetkých slizniciach, predovšetkým horného pólu človeka (konjunktivitis, nádcha, bronchitída). Tu musíme vo výžive povolať na pomoc sily schrán a utvárajúce sily, napr. prostredníctvom citrónov, čajov z ovocných šupiek, jemne nastrúhanej surovej listovej zeleniny rovnako ako na pare upravovaných koreňov. Obmedzíme mlieko a uhl'ohydráty a namiesto toho použijeme viac kremenné sily stoniek a plodov, aby sme posilnením síl hlavy predišli obávaným komplikáciám stredného ucha.

U šarlachu máme naproti tomu čo robiť s nadmerne prudkými odbúravajúcimi silami duševného tela, ktoré prenikajú do tela fyzického a spôsobujú rozpad bielkoviny. Nebezpečenstvo nefritídy ukazuje, ako hlboko do látkovej výmeny odbúravajúce zápalové dráždenie zasahuje. Tu je na mieste prevažne mliečna výživa, tiež tvaroh, ovocie, ktoré sýti, ako kompót, teda sušené slivky, marhule, broskyne, neskôr ľahké múčne jedlá, celkovo strava chudobná soľou a bielkovinou, vďaka cukru a uhl'ohydrátom však podporne pôsobiace, všetko za bohatého príjmu tekutín.

### *Protireumatická diéta*

Naše pochody spojené s vedomím sa odohrávajú na báze procesov odbúravania a vylučovania, ktoré musia byť v určitej rovnováhe k stavebným procesom tvorby bielkovín. Veľký význam má v tomto smere vylučovanie kyseliny močovej. Tvorba kyseliny močovej a zároveň jemné impregnovanie mozgovo nervovej sústavy je nutné, aby sme mohli vyvinúť ten stupeň uvedomovania si, ktorý potrebujeme pre našu bdelú činnosť Ja.

V orgánoch látkovej výmeny musí byť tomuto impregnovaniu zabránené bohatým vylučovaním. Ak sa tvorí viac kyseliny močovej, ako ústrojnosť Ja zvláda, a na miestach, kde nemôže byť vylučovaná von, je vylučovanie do tkaniva, kde je cudzím telesom. Vidíme, že sa bude jednať o to, aby sme ústrojnosť Ja posilňovali v tepelných pochodoch a v strave aby sme

nepodávali látky (živočišnu bielkovinu), ktoré majú sklon vnášať do ľudského organizmu cudzie pôsobenia, obzvlášť potom vtedy, ak má človek v dôsledku toho, čo zdedil, slabú ústrojnosť Ja. Na základe slabosti jáskej ústrojnosti možno vysvetliť tiež deformáciu, ktorá sa objavuje nakoniec, pretože tvar človeka je úplne dielom ústrojnosti Ja.

Výživa bude teda vyzeráť v princípe takto: pri všetkých formách reumatického ochorenia čisto vegetabilná výživa, podnecovanie tepelných a vylučovacích procesov, cukor vo forme medu alebo karamelu; vynechať živočišnu stravu s výnimkou mlieka a mliečnych výrobkov.

Obvykle sa rozlišujú tri štádiá:

*a) akútna zápalová forma*

Pri tejto forme vyjdeme zo zásad diéty pri horúčke, ovocím, ovocnými šťavami a kvetovými nápojmi budeme podnecovať krvný obeh a vylučovanie, úplne obmedzíme bielkovinu a tuk, mlieko podávame radšej vo forme mlieka kyslého, cmaru, jogurtu alebo kefiru.

*b) sklerotizujúca, tvrdnúca forma*

U tejto formy s jej dnavými a inými usadeninami spočíva hlavná váha na podnecovanie tepelných procesov horúcimi kvetovými nápojmi (bazový a lipový kvet), odvarmi semien, obilnými polievkami, ovsenými pokrmami a hrejivým korením ako je fenikel, aníz a rasca, vedľa toho podávame plody a čaj podporujúci vylučovanie ako vyššie.

*c) deformujúca forma*

U týchto foriem, kde je narušený kostný chrupavkový proces, musíme pridaním na pare upravovaných koreňov (zeler, paštrnák, mrkva, petržlen atď.) povolať utvárajúce sily a dávať veľa sladkého na posilnenie jáskej ústrojnosti, vedľa mnohotvárnej vegetabilnej stravy. Vo všetkých prípadoch je potrebné šetriť kuchynskou soľou, pretože práve človek trpiaci reumatizmom nie je schopný minerál plne zvládať, takže veľké množstvo soli iba vyvolá podnet k novým zápalovým ohniskám. Dočasná výživa surovou stravou je vhodná len pri zápalových formách. U ostatných foriem sa stále viac preukázalo podávať surovú stravu len čiastočne a príležitostne, a síce nikdy korene, ale len listové, kvetové a plodové časti rastliny, pretože sa tým organizmus inak vystavuje nadmernej záťaži a procesom spracovania je mu odnímané príliš veľa tepla. Práve tak zrejme je to, že alkohol pôsobí na predpoklady k reumatickým ochoreniam priamo katastrofálne, pretože etabluje v krvi určitý druh anti-Ja.

*Protituberkulózná diéta*

U tuberkulózy sa jedná na jednej strane o roztavovanie, teda prevažujúce procesy látkovej výmeny, ktoré zasahujú hore do pľúc, rovnako ako na druhej strane o chronické procesy tvrdnutia. Vápenaté usadeniny v každom prípade ukazujú, že pľúca podliehajú určitému procesu kostnatenia, akoby sa svojim spôsobom stávali hlavou, lebo z hlavy, koreňového póla človeka, procesy kostnatenia vychádzajú. Vidíme, že na úkor stredu, dychovej funkcie, sa horný a dolný pól chorobne stretáva vo vystupovaní metabolických procesov hore a v zapúzdrení zhora.

Musíme teda rozlišovať exsudatívnu formu a formu scvrkávajúcu, tvrdnúcu. Ako už bolo skôr uvedené, pôsobí obzvlášť listová sféra rastliny na strednú ústrojnosť, na pľúca a krvný obeh. U

### *exsudatívnej formy*

budeme túto listovú časť podávať s obľubou ako surovú šťavu alebo ako šaláty, vedľa toho potom budeme z plodov dávať prednosť tým, ktoré tvoria kôru a šupku, citrónom, pomarančom, orechom a jablkám. Naproti tomu korene s ich formujúcou pôsobnosťou a stonky podávame radšej parené ako surové.

Pri

### *scvrkávajúcej forme*

môžeme listovú zeleninu podávať aj varenú, z plodov dávame prednosť južnému ovociu, bobulovinám a hroznu, tiež uhorkám a melónom.

Obzvlášť vhodné je tu ešte apelovať na živé sily čerstvého a doteraz teplého mlieka alebo ešte teplých vajec.

Diéta by mala byť celkovo chudobná na kuchynskú soľ a prevažne vegetabilná. Med a trstinový cukor pripravujú aj tu cestu pre sily výstavby, vychádzajúce z jáskej ústrojnosti. Keďže hrajú všeobecne pľúca ako orgán významnú úlohu pri tvorbe ľudskej bielkoviny, musí byť výživa celkovo hojná, bez toho by sa toto pravidlo muselo zvrhnúť v nezmyselné vykrmovanie.

### *Protirakovinová diéta*

Rakovinové ochorenie je snáď jedným z najindividuálnejších, už preto, že rakovina sa môže vyskytnúť takmer vo všetkých orgánových oblastiach od kože až po kosť. Spoločný proces je podľa duchovnovedného vyšetrenia "zmyslovo orgánovou tvorbou na nesprávnom mieste", teda zmyslovo nervovým procesom, ktorý prenikol do oblasti látkovej výmeny. Vlastnému ochoreniu predchádza dlhý rad duševných aj telesných involučných prejavov. Stretáme sa s duševnou stiesnenosťou, uzatváraním sa do svojho vnútra; začína akoby vnímanie dovnútra a nakoniec, až sa

ľudské utvárajúce sily jáskej ústrojnosti od napadnutej orgánovej oblasti úplne oddelia (situácia, ktorá inak existuje len v zmyslovom orgáne), prepukne fyzické telo v bujnenie a vzniká nádor.

Tento mimoriadne komplikovaný proces tu môžeme len veľmi zhruba naznačiť, a to len potiaľ, aby nasledujúce dietetické pokyny boli zrozumiteľné.

Vlastnému nádoru predchádzajú vždy poruchy v tepelnom režime, nedostatočné predýchavanie kysličníka uhličitého, jeho hromadenie v krvi, poruchy v prúdeňí lymfy, zmena bunkového chemizmu a nakoniec úplný nedostatok vlastnej utvárajúcej sily.

Keďže sa teda jedná o proces udusení vnútorných tkanív, o nedostatočné prúdeňie v oblasti krvi a lymfy, zameriame najprv všetko úsilie na to, aby sme podnietili dýchanie. A tu je to práve rastlinná strava, ktorá podnieti tkanivové dýchanie a vylučovanie v každom ohľade lepšie ako bielkovinová strava živočíšna. Dr. Suchantke upozorňuje v periodiku *Natura* na to, že veda zastáva čiastočne názor, že organizmus chorého rakovinou nesmie byť zaplavovaný rastovými látkami rastlín a že je preto potrebné podávať veľa živočíšnej bielkoviny, mäso a syr. To však je zneuznáním dynamizujúceho pôsobenia vegetabilnej stravy. Telesné funkcie zostávajú podstatne elastickejšie, ak nie je zväzok tela a duše tak - obrazne povedané - tiesnený veľkými dávkami bielkoviny. Bielkovinová výživa púta individualitu na telesné dianie, aj bez toho však patrí k charakteristickým príznakom chorých rakovinou, že ťažko umierajú, že uvoľnenie zo značne pokročilej involúcie je ťažké.

Už len obyčajný nočný spánok je problémom. A tak budeme práve pri tejto chorobe

podávať prevažne rastlinnú stravu, veľa uvoľňujúcich plodových a kvetových substancií. Hrozno a južné ovocie budú veľkou pomocou v boji s hroziacimi intoxikačnými stavmi. Feniklový, rascový alebo bazový čaj s medom a podobné kvetové nápoje podporia látkovú výmenu a budú pôsobiť proti neustále prítomnému sklonu k nadúvaniu. Proti často sa vyskytujúcim nevoľnostiam sa osvedčila grapefruitová šťava. Mlieko je tiež tu lepšie znášané vo forme jogurtu, cmaru atď. Surovú stravu si môžeme zaradiť len ako prílohu alebo krátkodobo ako vzpruhu a pre lepšie vylučovanie; podávaná dlhšie obdobie nárokovala by si zase príliš veľa síl. Obilniny preto radšej vystavíme procesu praženia, aby sme látkovej výmene poskytli maximálnu pomoc a ušetrili prácu tepelnému organizmu.

Tu môžu byť uvedené len základné princípy, v praxi bude každý vidieť, ako individuálna je práve u tejto choroby potreba jednotlivca. Chceli by sme však ešte upozorniť na to, že u chorých rakovinou by sme sa mali vyvarovať paradajok a skorých zemiakov. Tie obsahujú skutočne sily bujnenia, ktoré môžu byť napr. kryštalizačnou metódou podľa E. Pfeiffer preukázané ako rakovintvorné. Vhodné bude tiež obmedziť strukoviny.

Ak máme možnosť podávať zeleninu biologicko-dynamickú, potom to bude mať obzvlášť blahodarné účinky na celú konfiguráciu životného tela, ktoré v rakovinovom procese stráca spojenie s pravými utvárajúcimi silami. Bohužiaľ treba povedať, že naša civilizácia vykazuje množstvo rakovintvorných faktorov, ku ktorým patrí všetko, čo človeka duševne aj telesne odvádza od spoluproduktívneho kozmu, dusí jeho dýchajúcu spojitosť so svetom a núti ho k involúcii.

Rádio, kino a sociálny egoizmus na jednej strane, šport a tvrdenie nadmerným slnečným ožarovaním na strane druhej, k tomu umelé hnojivá, strava z konzerv a mnohokrát lekárske ošetrenie chemickými prostriedkami, všetko dohromady vytvára prostredie, ktoré robia rakovinu ako stále pribúdajúcu choroba tejto doby pochopiteľnou. Preto patrí k ošetrovaniu človeka ohrozeného rakovinou vždy podnietenie kozmického prúdu výživy skrze zmysly, jeho opätovné spojenie s kreatívnymi utvárajúcimi silami prostredníctvom terapeuticko-umeleckej činnosti. Obzvlášť maľovanie, hudba a eurytmia sa podľa schopností a sklonu pacienta môžu stať netušeným liečivým faktorom. Autorka nemôže na základe dvadsaťročnej skúsenosti v tejto oblasti ako neustále zdôrazňovať, aké veľké účinky pre všetkých chorých má práve tento druh správne vedenej umeleckej činnosti. Je bez toho jasné, že involučný proces bude obzvlášť v konfrontácii s farbou pri maľovaní zase veľmi zvoľna zastavený a obrátený.

Musíme podnietiť pravé funkcie zmyslov, aby boli na svojom mieste aktívne činné, pretože to pôsobí hlboko dole do látkovej výmeny, podnecuje funkcie žliaz, podporuje dýchanie tkanív a eklatantne ukazuje, že človek môže byť zdravý iba vtedy, ak dokáže ako duchovno-duševná individualita žiť v pulzujúcej rovnováhe medzi svetom a svojím Ja. Existuje totiž aj diéta v oblasti kozmickej výživy, a tou je na pôde duchovnej vedy pestovaná umelecká terapia. Tu je pacient tým, kto je aktívny a tvorivý, a jeho konanie pôsobí proti jeho utrpeniu. Ak vezmeme tieto slová v zmysle aristotelických kategórií, až potom dokážeme posúdiť, ako účinne môže konanie vystúpiť proti utrpeniu. Táto skúsenosť sa bohužiaľ vytratila, ale len nové uchopenie "konania" môže pacienta podnietiť k sile zbavovať sa mučivej pasivity utrpenia a oddávanie sa neustálej lekárskej starostlivosti.

Umelecká terapia ako "diéta kozmickej výživy" môže byť povolovaná pri všetkých vnútorných ochoreniach, napriek tomu však ju chceme zdôrazniť práve tu, v tomto prípade tak vďačne a zároveň nevyhnutne nutnej oblasti použitia.

### *Diéta pri ekzémoch*

V dôsledku katastrofálnej výživy v strednej Európe došlo celkovo k obrovskému nárastu ekzémov a sklonu k nim, rozlišovať pritom môžeme dve veľké skupiny: suché, silne svrbiace,

šupinaté ekzémy, ktoré sklerotizujú pokožku a dávajú jej hrubšiu štruktúru, a mokvavé, čiastočne hnisavé dermatózy.

U

### *suchých ekzémov*

sa často jedná o zlyhanie jemnejšieho metabolizmu pečene. Tu bude obzvlášť dôležité, aby sa obmedzil príjem bielkovín a podávala sa rastlinná strava bohatá na soli draslíka, a síce len mierne korenená a málo slaná, čiastočne v surovom stave. Ostrosť syra, údených rýb a iných delikates vyvoláva okamžité zhoršenie.

Aj inak je potrebné robiť všetko, čo podnieti tepelný organizmus pečene, aby chemizmus mohol plne zbavovať látkovú výmenu jedov a nevyučoval žiadne dráždivé látky do kože.

Ošetrovanie môžeme podporiť čajmi z rebríčka a paliny, podávaním listov púpavy či šalvie alebo hroznového cukru a medu. Samozrejme, že alkohol je tu obzvlášť kontraindikovaný, naproti tomu hroznová kúra môže vykonať mnoho dobrého.

Na druhej strane sa nachádzajú

### *mokvavé, čiastočne hnisavé dermatózy,*

ktoré sa objavujú erupzívne a ktoré väčšinou súvisia so zlyhaním vylučovacej činnosti obličiek. Aj u týchto ekzémov pôsobí surová strava alebo dokonca krátky pôst veľmi blahodárne. Musíme sa snažiť podnietiť činnosť obličiek stravou bohatou na kremík, stonkami a kvetmi; podporne pôsobí čaj (praslička, brezový list, zlatobyľ). Bielkoviny je potrebné obmedziť a tuky podávať iba vo forme čerstvého masla. Mlieko najradšej ako cmar alebo jogurt, dovolený je aj tvaroh. Cibuli sa pokiaľ možno vyhneme, utvárajúce sily periférie môžu byť zato podnietené trnkovým sirupom a trochou černíc alebo čučoriedok, ktoré obsahujú koreňom príbuzné triesloviny.

### *Protisklerotická diéta a diéta v starobe*

Metabolické sily výstavby v starobe prirodzene ubúdajú. Jáska ústrojnosť sa sťahuje z tepelných procesov a pracuje viac a viac voľne v duchovno duševnej zložke človeka na základe čoraz viac mineralizujúceho tela. Kým je tento proces mineralizácie ústrojnosťou Ja ovládaný a riadený, je všetko v poriadku a proces starnutia je sprevádzaný postupujúcim uvoľňovaním ducha. U sklerózy však vidíme, ako sa proces mineralizácie zmocňuje krvnej sústavy; soli, ktoré nie sú zvládané jáskou ústrojnosťou, sa vylučujú na nesprávnych miestach a pozorujeme duchovno duševné obmedzenia, lipnutie na tele, skrátka detinšenie, ako k nemu dochádza pri pokročilej skleróze.

U žiadnej choroby nevidí človek tak zreteľne, ako je potrebné rozlišovať medzi individualitou pôsobiacou v tepelných procesoch a zložkou čisto duševno animálnou, duševným telom, ktoré v prípade sklerózy spôsobuje vylučovanie solí na nesprávnom mieste. Teraz už prevažujú procesy chladu, látková výmena minerálov už nie je kontrolovaná.

Tiež tu môžeme použiť rozumnú diétu.

Na pomoc si vezmeme všetko uvoľňujúce a hrejivé z kvetovej a plodovej oblasti rastliny. Najradšej budeme podávať veľa horúcich nápojov, vedľa toho šetrnú rastlinnú stravu bez ťažkých strukovín; ak ju človek znesie, poslúži mu na pare upravená cibuľa a v menšom množstve používaný cesnak. Mäso a soľ je potrebné do značnej miery obmedziť.

Celkové množstvo potravy sa zrejme zníži, zato by sme mali podávať všetko ľahko

stráviteľné, tzn. dobre predpripravené starostlivým procesom varenia, naparovania, pečenia alebo vyprážania. Surová strava tu už v žiadnom prípade nie je na mieste. V kapitole o mlieku a medu potom už bolo poukázané na to, akú úlohu by v živote starnúceho človeka mal hrať med. Aj keď k výskytu sklerózy nedôjde, budeme tak starnúceho človeka v jeho exkarnačnom úsilí sprevádzať práve tak, ako dieťa, vžívajúce sa do pozemského sveta. Je nezmysel, ak starí ľudia zaťažujú svoje telo substanciami, ktoré iba zabraňujú správne odpútaniu. Do stravy by mala vstúpiť jednoduchosť a prostá dôstojnosť. Ale aj tu pôsobí dnešná doba proti ideálu a nemá v podstate najmenšie pochopenie pre cestu individuality späť k duchu, z ktorého ríše kedysi zostúpila. Ľudia vzdávajú hold ideálu večnej mladosti a platia za túto túžbu tým, že nedokážu zmúdiť, že nedôjde k zmiereniu, k požehnaní plne žitého pozemského života a zato ovládne ich bytie až do konca strach. V tomto strachu sa človek drží ako kliešť hmoty, namiesto toho, aby ju nechal na konci dovŕšenia života vďačne klesnúť. Telo starého človeka obsahuje popol ohňa jeho individuality. Ak však žil nezmyselne, obsahuje vedľajší produkt tohto života a je záťažou, ktorá nevydá ducha.

Takéto myšlienky znejú dnes možno cudzo. K novým životným formám však vystúpime až vtedy, ak budú jednoduché pravdy ľudského života videné v súvislosti s božsky duchovným svetom. To je práve kultúrno terapeutickým impulzom duchovnej vedy, že dokáže sledovať ducha až do vnútra hmoty a je tak schopná pomaly liečiť ranu prechádzajúcu celou našou kultúrou medzi túžbou po duchu a materialistickou vedou.