

**Margarethe Hauschková**

## **VÝŽIVA V DETSTVE A MLADOSTI**

Dejiny vývoja celého ľudstva musia byť podľa základného biogenetického zákona jednotlivým individuum opakované. Už len z tejto skutočnosti vyplýva nové pochopenie pre poradie, v ktorom si zdravé dieťa osvojuje vo svojej výžive prírodné ríše a ich produkty.

Od materského mlieka, ktoré by malo dieťa dostávať podľa možností po dobu jednej polovice roka, sa prejde k mlieku kravskému, od neho k rastline, a síce počnúc plodom, semenom (múka) dole cez zelený výhonok ku koreňu a nakoniec k soli.

Touto stupnicou sprevádzame zostup inkarnujúcej sa individuality.

Kým k výstavbe orgánov dochádzalo prostredníctvom plastických síl krvi, dostáva dojča po pôrode v materskom mlieku tiež ešte plastické sily z ľudského životného procesu vylúčené, ktoré do neho vstupujú na svojich fyzických nositeľoch: bielkovine, uhlíohydráte, tuku a soliach v ľahko asimilovateľnej forme. Materské mlieko vytvára v doteraz spiacom organizme dieťaťa, ktorý ešte nie je diferencovaný na svoje póly, nádhernú atmosféru rastu podľa kozmických zákonov. Je to doba, kedy orgány - a najmä orgánmi mozgu a nervov, ale potom aj pľúca a srdce, orgány rytmickej sústavy, a nakoniec orgány látkovej výmeny - musia vyrásť, bez toho, aby predčasne stvrdli pôsobením zemských síl.

Celá štruktúra vnútorných orgánov musí byť starou "potravou bohov", mliekom, založená tak, aby sa prechod k pozemskej funkcii, tzn. ku konfrontácii s pozemskými látkami iných prírodných ríš, odohral bez poruchy. Už kravské mlieko so svojim cudzím pôsobením z živočíšnej ríše je úskalím, cez ktoré sa nie každé dieťa dostane hladko, preto tiež musí byť podávané spočiatku zriedené. S prerušením výživy materským mliekom sa dieťa prvýkrát otvára vplyvom okolitého sveta, vystupuje zo svojej schránky, a môžeme tiež sledovať, o koľko náchylnejšie je dieťa, ktorému sa dostatočne dlho nedostávalo požehnanie výživy materským mliekom.

Medzi piatym a šiestym mesiacom sa potom môžeme odvážiť prechodu k rastline. Začiatkom tu sú plod a semeno. Po lyžiciach prikrmujeme dieťa čerstvo vytlačenými ovocnými šťavami. Tým oslovíme úplne iné diferencované sily, sily pociťovania, vnútorného vnímania. Ovocná kyslosť (pomaranče, mandarínky, maliny atď.) núti dušu, aby urobila krok smerom k telu, ešte viac to potom spôsobí trpkosť listových štiav (špenát), koreňové sily potom so svojou príbuznosťou k soli budia zmyslovú činnosť a sťahujú najsilnejšie malého pozemského občianka dole na fyzickú pláň.

Zároveň zahusťuje mlieko múkou, krupicou alebo ovsenými vločkami, neskôr ryžou na stále hustejšiu kašu, aby sme mohli postupne prejsť k chlebu.

Do tepelných procesov doteraz úplne zahalené dieťa potrebuje len málo tuku, ktorý pridávame najradšej v podobe malých vločiek čerstvého masla do kaší.

Mlieko pomaly obmedzujeme a na konci prvého roka by čo do množstva nemalo znamenať viac ako jeden liter denne.

Známkou normálneho zostupu a nadobúdania účinnosti vyšších princípov v dieťati sú pre životné telo plastické zmeny tvaru lebky, pomalé uzatváranie fontanely, vystúpenie tvárových čŕt a orgánový rast vôbec (nadobúdanie na váhe), napätie kože a všetko, čo oživa v živote štiav dieťaťa. Pre zasahovanie tela duševného, nakoľko pracuje telesne, sú kritériom pohybu v najširšom zmysle. Ak sa dieťa veselo batolí, rozhliada sa, pohybuje sa, ak sú dych a látková výmena zdravé a ak dochádza pravidelne k vyprázdňovaniu, potom v tom môžeme vidieť správne uchopenie životných funkcií duševno duchovnou zložkou dieťaťa. Tieto mimovoľné

pohyby sa počnúc 4. a 5. mesiacom stávajú cieľenými; tiež pohľad sa upne na predmet, ktorý je potom cieľavedome uchopený, čo znamená, že do hry teraz vstupuje aj podstata Ja a prežíva seba ako vlastnú bytosť oproti vonkajšiemu svetu. Na základe pozorovania dojčata by sme mohli vymenovať ešte nekonečne veľa príznakov, z ktorých je možné vyčítať pozvoľné precítanie a aktivovanie vyšších princípov človeka. Táto veľkolepá dráma podrobovania sveta prostredníctvom tela má ešte podstatné fázy v prerezaní zubov, ktoré to do jedného roka veku dotiahnu na počet dvanástich, ďalej vo včasnom usadnutí, postavení sa, chôdzi a v osvojovaní si reči.

Ak poznáme stupnicu "budičov" v potrave, môžeme celý tento pochod vtelovania zmysluplne sprevádzať. Na základe pomaly redukovanej mliečnej výživy podnietime správnu mierou prostredníctvom ovocných štiav, kaše z listovej zeleniny a neskôr aj zeleninou koreňovou (najprv mrkva, ktorá vnáša kvetový proces až do koreňa) všetky funkcie od látkovej výmeny nahor, teda dýchanie aj zmyslovú činnosť.

Mechanizovanie dojčenskej výživy je zdrojom ochudobnenia o sily fantázie a lásky, ktoré sú s výživou dieťaťa spojené, a ako atmosféra ochromuje a ubíja určite práve tak ako "sterilné" dojčenské izby, kde je všetko zariadené na studenú a triezvu zdravotnú nezávadnosť. O koľko živšie to je, ak dokáže matka sprevádzať tento vývoj s milujúcou fantáziou, ak vie - keď pridáva múku do mlieka - ako pôsobia jednotlivé druhy obilia v živloch: ovos v teple, jačmeň vo svetle, raž v ťažkej vode, pšenica vo všetkom zároveň a to všetko nesúc až do plastických foriem. Miesto vybieleného repného cukru podá dieťaťu radšej cukor trstinový, aby predčasne neoslovovala sily intelektu a tvrdnutia. Nebude robiť žiadne experimenty so subtílnou kozmicko-pozemskou rovnováhou dieťaťa a treba mu príliš skoro podstrkovať všetko

neužitočné zo stola dospelých. S mäsom a mäsovým vývarom by sme mali byť veľmi zdržanliví; dieťa je nimi až príliš pútané na Zemi, jeho malý organizmus je preniknutý mnohými cudzími vplyvmi a ústrojenstvo Ja tak nemôže nerušene uskutočňovať výstavbu orgánov. Nesmieme predsa nikdy zabúdať na to, že si deti v prvých rokoch života vytvárajú v telesnej ústrojnosti svoje nástroje, na ktorých charaktere neskôr záleží, či budú schopné skutočne zdravo žiť vo svete ako duševno-duchovné individuality. Mäsa a predovšetkým vína alebo piva, silnejšieho korenia, ale aj húb a dokonca vajec je potrebné sa v prvých rokoch vystríhať. Dieťa by tým bolo príliš skoro vytrhnuté zo života v spojení s kozmickými silami a jeho organizmus by bol predčasne prebudený, tzn. predčasne diferencovaný a ustrnulý. Vyššie sily patriace k určitému orgánu by sa s ním správne nespojili, ale neskoršie by sa prejavili ako rušivé sily v organizme. Takouto nesprávnou výživou, ktorá má údajne "posilňovať", produkujeme iba nervózných, nepokojných ľudí, tiež predpoklady k astme a iným alergickým stavom, ktoré spočívajú v tom, že duchovno-duševná zložka sa nemôže správne vnoriť do orgánového života, ale že vytvára dráždivé stavy.

Nekonečne zodpovedná je tak už aj výživa zdravého dieťaťa. Ale aj dieťa choré, s poruchou výživy, môžeme oveľa lepšie pochopiť, ak budeme brať ohľad na vzťahy tela a duše v popísanom zmysle. Pri dlhotrvajúcej zápche musíme napríklad vedľa eventuálneho medikamentózneho ošetrenia osloviť vnútorný pohybový živel kyslosťou ovocia, tým, čo má kvetový charakter, ako cukrom a medom, alebo sladom. Tieto substancie podnecujú vnútornú aktivitu metabolických pohybov, uvoľňujú nepriechodnosti a tlmia nadmernú činnosť pečene v zmysle syntetizovania, skrátka robia procesy plynulejšími. Ak nastane opačný prípad, budeme podnecovať činnosť pečene tvarujúcimi silami bielkoviny, budeme podávať napr mlieko obohatené bielkovinou.

Vo svojej veľmi poučnej knižke: Was braucht das kleine Kind? Anregungen für Eltern und Erzieher rozlišuje pani von Baditzová tri obdobia v rámci

## PRVÉHO SEDEMROČIA

a tieto tri obdobia by som chcela tiež tu uviesť, rozšírená o aspekt lekársky. Dieťa vytvára telesné základy pre svoj vedomý život v troch stupňoch.

Prvá epocha trvá od narodenia do veku dva a pol rokov. Vtedy sa vytvára prevažne mozog a nervový systém. Život v spánku prevažuje doteraz nad životom bdelym. Túto epochu by malo charakterizovať motto:

*Neruš mier týchto subtílnych pochodov,  
lebo nervový systém je telesným obrazom makrokozmu,  
je vystavaný podľa zákonov hviezd.*

Ak necháme tu panovať múdrosť prírody, ak uchováme pozemskú stravu aj kozmickú výživu skrze zmysly v ušľachtilej jednoduchosti, potom umožníme dieťaťu, aby si v rámci svojich osudom daných možností vytvorilo ten najlepší nervový systém. Nakoľko ťažko sa tu civilizácia prostredníctvom rádia a ďalších hrubých zásahov ako nadmernými dávkami vigantolu, dojčenským cvičením atď. prehrešuje na zmyslovom a telesnom živote dieťaťa, nemožno doteraz v jeho závažných dôsledkoch dohliadnuť.

V druhej epoche, trvajúcej zhruba do piateho roku života, je telesne utváraná najmä stredná sústava; dýchanie a krvný obeh sa dostávajú do správneho pomeru. V tomto štádiu telesného vývoja pôsobia priaznivo všetky rytmy, všetok hravý pohyb, v potrave potom všetko, čo príjemne podnecuje, zmena, farebnosť, ľahká zelenina, ovocné jedlá, chrumkavé veci, sladké uvoľnenie a slané prebudenie v zmysluplnej obmene, hrejivé korenie, podporujú dobré predýchánie látkovej výmeny. Túto epochu nech charakterizuje motto:

*Oživuj radostným rytmom dych striedavého prežívania  
sveta vonku a vnútri.*

A tak ako musí nervová sústava slúžiť neskoršiemu mysliteľovi, tak dá tiež správne vyvinutá sústava rytmická vstúpiť do života odvážnu, súcitnú, pohyblivú dušu.

Záver predstavuje tretia epocha, ktorá vytvorením základu látkovej výmeny a končatín pripravuje výmenu zubov. Sily Zeme sa silnejšie chápu končatín. Hra sa už môže stať na chvíľu ľahkou prácou, vo výžive sa už môže objaviť viac minerálneho, tiež strukoviny, knedle a vaječné jedlá, ktoré látkovú výmenu viac zaťažujú. Tu je potrebné dieťa už ticho zakotviť v zemskej vážnosti. A akonáhle je výmena zubov u konca, uvoľňujú sa už prvé plastické sily životného tela, aby sa dali k dispozícii životu vedomia a boli zdrojom "zrelosti" dieťaťa pre školu, tj sily pamäte. Akékoľvek podnecovanie týchto síl pred výmenou zubov - a to je treba naustále zdôrazňovať - vedie len k tomu, že sú odoberané sily výstavbe orgánov a že sa tým vytvárajú predpoklady k neskorším poruchám, a to až k tak vážnym stavom, ako je schizofrénia. V tomto poslednom období si dieťa osvojuje telesné základy pre svoj vôľový život. Motto by mohlo znieť takto:

*S mierou pribúdajúcou, zemi príbuznejšou stravou a zmysluplnou  
umeleckou činnosťou končatín (eurytmiou),  
rovnako ako drobnejšími pracovnými povinnosťami  
ukotvuj vôľu v látkovej výmene a cvič ju!*

Ak pochopíme takto normálny vývoj dieťaťa a ako ho musíme sprevádzať zo strany výživy, bude tiež jednoduchšie docieľiť správneho vyváženého pri chorobnej odchýlke.

Ak má napr. dieťa tendenciu uzavrieť príliš skoro fontanelu, predčasne diferencovať a utvrdiť orgány, ak je to nadmerne aktívna a nepokojná bytôstka s malou hlavou, potom musíme klásť vo výžive dôraz na kvetový pól, na to, čo má charakter cukru a je aromatické, musíme dlhšie podávať mlieko, ktoré uchová kozmickú výstavbu plastickú, a neskôr veľa čerstvej listovej zeleniny, aby sa aj rytmický systém ešte riadne rozprestrel. U takýchto detí býva často slabá látková výmena, zostávajú chudé a ľahko rozčúlené, všetko mechanické ich priťahuje a príliš skoro sa začína prebúdzajúci intelekt, ktorý búra, ešte než sa správne postavilo. U takýchto detí musíme intenzívne a vedome, pomocou farieb a tvarov aj podnecovaním fantázie, využívať prúdu kozmickej výživy, aby sme nestáli látkovú výmenu spevňovali aj zhora zo strany zmyslových orgánov.

Opak je nutný u zasnených oneskorencov vo vývoji, ktorí neradi opúšťajú predzemský raj a ktorých veľká hlava ukazuje, že živé procesy vody, z ktorých sa má pevnosť vydeliť a získať tvar, sa uchovávajú príliš dlho. Tu musíme vývarom z koreňov, ktorý budeme pridávať do potravy, podnecovať sily hlavy, aby mohla byť správne navodená tvorba kostí. Stabilizácia tela, kontúrovanie orgánov, najmä mozgu, tvorí základ neskoršej schopnosti myslenia a rozlišovania. U týchto detí s veľkou hlavou zasahuje látková výmena rada až príliš vysoko do zmyslových funkcií a rozmaže ich. Deti hneď rozbolí hlava alebo mávajú zahlienené dýchacie cesty atď. Tento typ je tiež od prírody citlivejší voči civilizačným šokom alebo otrasom vyskytujúcim sa v cholerickej duševnej atmosfére v ich okolí. Vedľa rozumnej výživy im musíme pomôcť láskavou trpezlivosťou, aby sa napriek tomu správne zmocnili svojho tela.

Tak vidíme, ako na základe pochopenia normálneho vývoja trojčlenného ľudského organizmu, ktorý až vo svojom vzájomnom pôsobení umožňuje zdravé fungovanie, možno oveľa ľahšie objasniť a vyrovnať každú chorobnú odchýlku, nakoľko to osudovo podmienené založenie dieťaťa pripustí.

Ak prejdeme teraz ku

## DRUHÉMU SEDEMROČIU,

tak teraz je prednostne vytváraná rytmická sústava. Ako stojí v prvom sedemročí v popredí vytvorenie fyzickej telesnosti, tak sa v druhom sedemročí vyvíja zvláštny charakter funkcie tela životného, čo sa prejaví v utváraní temperamentu. Temperamenty, nazvané podľa starých pojmov Hippokratovej náuky o šťavách, sú výrazom prevahy jednej zo štyroch elementárnych stvárňujúcich síl v chemizme štiav.

Tieto temperamenty sú okrem iného aj prejavom štyroch bytostných článkov človeka na úrovni životného tela. U Paracelsa nachádzame priliehavé výrazy:

žltá žľč  
krv  
sliz  
čierna žľč

V žltej žľči pôsobí oheň Ja, v pulzujúcej krvi duševná sila, v slize vegetatívny život a v čiernej žľči mineralizujúce sily toho, čo je len fyzické. Veľká múdrosť sa skrýva za týmito stredovekými označeniami, ktorá dnes znejú zdanlivo detinsky a cudzo, pretože máme zároveň možnosť sledovať stopy bytostných článkov v tele a porozumieť im, ak budeme tento vzťah ďalej študovať. Základy temperamentov sú totiž predsa len skryté v tajomstve chémie

štiav.

V dospievajúcom človeku by sa teraz mali nadmerné jednostrannosti temperamentu vyrovnáť. A vedľa pedagogických opatrení môžeme tiež zo strany zmysluplnej výživy dieťaťu pomôcť, aby dospelo k harmonizácii.

Cholerickým deťom s ich ohnivými silami budeme dávať veľa listovej a stonkovej zeleniny, tiež vodnaté plody ako uhorky, tekvice atď., ľahšiu stravu, ktorá nerozpaľuje, málo ovsených produktov, zato viac raže, ďalej predovšetkým aj ovocie, ktoré podporuje cirkuláciu. Zeleninu podávame častejšie surovú, korene ako zeler, reďkev a chren prežiaria látkovú výmenu zhora, aby nedochádzalo k nepriechodným stavom. Cholerické dieťa väzí väčšinou hlbšie vo svojom fyzickom tele ako iné deti, preto nebudeme túto zviazanosť ďalej zatťažovať prílišným množstvom mäsa a strukovín, ale rastlinnou stravou povedieme ohnivé sily nahor, aby sa zušlachtili krvným obehom a dychom, namiesto aby sa hromadili v látkovej výmene.

Naproti tomu sangvinické deti s ich svetelne vzdušnou ľahkosťou a nestálou látkovou výmenou musíme lepšie zakoreniť v pozemskosti; musíme im dávať také veci, ktoré zamestnávajú látkovú výmenu. Dobré sú tu pšenica a raž, múčne jedlá, kukurica, orechy, mandle, vedľa toho však tiež dobre korenené, trochu pikantné pokrmy, aby bol vnútorný orgánový život viac čulý a bdelejší a individualita aby sa viac zúčastňovala telesných procesov. Tu je niekedy nutné aj mäso, aby sa docielilo zdravej zemskej pevnosti.

Flegmatické deti sa pokúsime prebudiť najrôznejšou hrejivou zeleninou, ostrým korením, hubami, plodmi a ovocnými šalátmi. Budeme dávať menej mlieka, zato viac kvetových čajov s citrónom alebo inými ovocnými kyselinami.

Melancholické dieťa so svojim prežívaním zemskej tiaže potrebuje veľa toho, čo má kvetový charakter a pôsobí hrejivo, aby sa vymanilo z ťaživých zemských síl, tiež veľa sladkého (smotanu, karamel, med), pretože sladkosť ako kvalita je naozaj "nebeská", a pozemskosť je "horká". Južné plody, kvetové čaje a pečená strava, ale aj surové jedlo, podávané ako predjedlo, malému melancholikovi veľmi pomôže.

Neustále sa stretávame s tým, že to nie je kvantita tuku, bielkoviny a uhl'ohydráty, čo rozhoduje, ale kvalita, utvárajúca sily, ktoré sú v látkach prítomné skrze proces ich vzniku. Ako tým inak toľko namáhavá práca v kuchyni získa na pôvabe, ak môže sa gazdinka takto zaoberať povahou substancií, ktoré spracováva! Výživa v druhom sedemročí tak musí byť usporiadaná práve s takou dávkou fantázie, ako vyučovanie, aby sa rytmická sústava, ktorá je základňou čítania, mohla v tejto pre celý neskorší život tak dôležitej epoche slobodne rozvíjať. Či sa dieťa bude stavať k životu ustrašene alebo s odvahou, je spoluurčované kvalitou jeho dýchania a krvného obehu.

Po štrnástom roku života, vo

### TREŤOM SEDEMROČÍ,

ukotvuje sa individualita v látkovej výmene a ako znamenie svojho úplného zostupu vyvoláva mutáciu hlasu a pohlavnú zrelosť. V tomto veku by mala byť látková výmena prehrievaná, nie však nacpávaná; sily dieťaťa sa však chcú zmerať so všetkým, čo ponúkajú dospelí. Mladý človek teraz definitívne vytvára základňu pre rozvinutie svojej vôle. To telesne úzko súvisí so správnym fungovaním oblasti pečene, žľzníka a pankreasu. Občasným pridaním niečoho ostrého alebo horkého ako púpavy, šalvie, chrenu alebo grapefruitu, zázvoru atď. môžeme podnietiť funkciu pečene, ak zistíme, že vôľa sa nie je schopná dostať do správneho pomeru k svetu. Že tu alkohol môže spôsobiť maximálne škody, rozumie sa samo sebou.

Je známou skutočnosťou, že deti okolo štrnásteho roku života "jedia ako nezavreté". Zreteľne sa tu ukazuje, ako spracovávaním potravy musí individualita produkovať v látkovej výmene vlastné teplo, aby sa ako postavila intelektuálnej námahe, produkujúcej chlad, tak tiež

aby umožnila zvýšenú činnosť končatín a vôle, ktorú mladý dobyvateľ sveta musí vyvíjať. Tu môže byť len kvalita potravín záchranou pred ich nadmerným množstvom. Predovšetkým orechy, sušené ovocie, tvaroh, syr, sladká a kyslá smotana atď. a tmavý domáci chlieb sú vedľa sladkých múčnych jedál, práve v tomto veku tak obľúbených, zdravým zdrojom tukov a bielkovín. Spotreba mäsa bude úplne individuálna, mala by sa však pohybovať v rozumných medziach.