

# ANTHROPOSOFICKÁ VÝŽIVA

Petra Kuhneová

Anthroposofická výživa se orientuje podle individuálních potřeb člověka, nemá tedy žádné stravovací předpisy. Vznikla na začátku 20. století jako rozšíření přírodovědecké nauky o výživě a s přihlédnutím k nehmotným úrovním bytí (éterné, duchovní). Anthroposofie znamená moudrost o člověku a byla založena Rudolfem Steinerem (1861 — 1925). Anthroposofická výživa vychází z tohoto chápání přírody a člověka a je otevřená všem kulturám. V jednotlivostech může mít praxe anthroposofické výživy v různých zemích a kulturních okruzích různou podobu.

## Základy

V anthroposofické výživě hrají kromě živin jako kvalitativní faktory roli také síly růstu a zrání (tvořivé a vitální síly), přítomné v potravinách. Z toho vyplývají stravovací a kvalitativní doporučení. Z hlediska výživy mají potraviny pocházet pokud možno z biologicko-dynamické produkce. Při zpracování je důležité, aby se nezničila vysoká kvalita vytvořená zemědělstvím, ale aby byla rozvinuta a odpovídala potřebám člověka. Obchod s potravinami by se měl řídit zásadami spravedlivé ekonomiky (fair economy, asociativní, na spolupráci založené hospodaření).

Kromě toho se doporučuje brát v úvahu přírodní rytmy (roční doby) a regionální původ potravin. Na základě anthroposofického chápání přírody jsou popisovány účinky potravin, například obilí a brambor, které však nepředstavují žádná striktní doporučení pro jejich používání nebo odmítání. Určitá potravina může být pro některé lidi vhodná, zatímco pro jiné by byla nevhodná.

Toto posouzení vychází z anthroposofického chápání člověka. Podle něho je člověk považován za bytost nejen tělesnou, nýbrž zahrnující svébytnou vitální, psychickou a duchovní oblast, a možné je například rozlišování podle konstitučních typů (temperamentů) nebo přihlížení k tělesným rytmům.

## Svobodná volba stravy a vlastní odpovědnost

Anthroposofická výživa ponechává člověku svobodu ve volbě stravy, staví na poznání (osvojování si znalostí o výživě), vnímání potravních potřeb (vnitřní spokojenost) a vlastní odpovědnosti při praktické realizaci (aktivní jednání). To vyžaduje duchovní zájem a citlivé smyslové vnímání, respektive jeho výcvik již od dětství. V praxi se

**osvědčila převážně ovolaktovegetabilní strava s malým nebo žádným množstvím masa a ryb. Jako základní potravina jsou upřednostňovány jednotlivé druhy obilnin. Za důležitou složku výživy jsou považovány smyslové vjemy, „výživa smysly“. Jako součást anthroposofické výživy je navíc chápána vědomá kultura stravování (pravidelné přijímání pokrmů, klid, společné stolování, příjemná atmosféra u stolu).**

**Sekční kruh výživa Svobodné vysoké školy pro duchovní vědu při Goetheanu**