

## Rudolf Steiner

### *Bílkoviny, tuky, cukry zahnívání, žluknutí, kvašení*

*Příjem a zpracování bílkoviny člověkem · Zahnívání bílkovin*

*· Žluknutí tuků · Kvašení cukrů \* Důsledky konzumu  
brambor \* Sirovodíkové lázně*

Rád bych ještě leccos doplnil k tomu, co jsem vám říkal minulou sobotu; na obě otázky, které jste mi položili dnes, mohu odpovědět příště. Mluvili jsme o jedech a jejich účincích na člověka; a právě u jedů jsme viděli, že pokud někdo rozumí skutečné vědě, musí dojít k nadmyslnu, k duchovním bytostným článkům člověka.

Abyste měli úplnou představu, chtěl bych dnes k diskusi o tom, co má tak silné jedovaté účinky, dodat ještě to, co víceméně zdravé tělo vykonává při výživě. O výživě jsem už několikrát hovořil<sup>6</sup>; nyní bychom si opět řekli několik věcí, které se budou týkat výživy, tentokrát bychom však přitom brali ohled na to, o čem jsme se bavili minule.

Při výživě do sebe přijímá člověk tři až čtyři hlavní druhy

potravin. První potravina je bílkovina, kterou nejlépe poznáte tak, že  
budete studovat slepičí vejce.

Bílkovinu vytváří jak rostlina, tak i zvířecí a lidské tělo. Lidské,

stejně jako zvířecí tělo potřebuje nejen síly, které má v sobě, aby si vytvářelo bílkovinu (každé živé tělo totiž vytváří bílkovinu), ale potřebuje také bílkovinu, která je zcela samostatně vytvářena rostlinou. Lidské tělo ovšem přijímá také bílkovinu živočišnou. Co se týče této bílkoviny, zaznamenala věda v nejnovější době v podstatě velkou blamáž; ještě před dvaceti lety se totiž všude učilo, že člověk musí přijmout denně alespoň 120 gramů bílkoviny, aby byl zdravý. A tak se celá výživa uspořádala tak, že se předepisovala jídla, která se mají jíst, aby tělo dostalo nezbytné množství bílkoviny. Věřilo se tedy, že 120 gramů je nutnost. Dnes ovšem věda od tohoto názoru zcela ustoupila. Dnes už ví, že bude-li člověk jíst tolik bílkoviny, nejenže neposlouží svému zdraví, ale že přímo poslouží svému onemocnění, protože větší část bílkoviny bude zahnívat v jeho střevě. Tím, že denně pozře 120 gramů bílkoviny, má jeho organismus ve střevě pořád něco jako zahnívající vejce, která obsah střeva strašlivě znečišťují a vylučují jedy. Tyto jedy pak přecházejí do organismu, do těla a v těle snadno vytvářejí nejen to, co pak v pozdějším věku vede k takzvanému vápenatění cév (většina vápenatění cév totiž pochází z přílišného množství požívané bílkoviny), ale co člověka dělá neobyčejně náchylným k všelijakým nakažlivým nemocem. Člověk je tím méně vystavený nebezpečí nákazy nemocemi (samozřejmě že nezbytné množství mít musí), čím méně požívá nadbytek bílkoviny. Ten kdo požívá hodně bílkoviny, dostává

nakažlivé nemoci jako záškrt nebo neštovice snadněji než člověk, který tolik bílkoviny nekonzumuje.

*Zastarávání i vědy* Je velmi zvláštní, když dnes věda učí, že 120 gramů bílkoviny není nutných, že stačí jen 20 až 50 gramů. To je dávka, říká věda, kterou vlastně člověk denně potřebuje. Tak rychle se věda ve svých názorech za dvacet let změnila. Vidíte tedy, jakou váhu lze vlastně přiřkládat tomu, co je takříkajíc vědecky zjištěno. Kdyby se vám totiž náhodou stalo, že byste se v této věci chtěli vzdělat a vzali do ruky konverzační lexikon starý dvacet let, pak byste se v příslušné kapitole dočetli, že musíte sníst 120 gramů bílkoviny; pokud by se vám ovšem dostalo do ruky pozdější vydání, četli byste: 20 až 50 gramů, a pokud byste zkonsumovali víc, dokonce byste z toho onemocněli. Vidíte tedy, jak to vlastně je s vědeckými pravdami. Člověk je poučován o tom, co má považovat za správné či nesprávné, podle toho, které vydání konverzačního lexikonu dostane do ruky.

To všechno ovšem svědčí o tom, že si tímto způsobem naprosto nelze udělat jasno o věcech, které sahají do duchovní oblasti. A to je samozřejmě podnět k tomu, pokud tu věc skutečně promyslíme, že musíme vstoupit do duchovna právě tehdy, chceme-li pochopit, co se děje, požívá-li člověk bílkovinu. Je to ovšem potravina, která musí být nezbytně zpracována ještě ve střevech, v břiše, a břicho samotné musí mít sílu ke zpracování bílkoviny. Víte, že bílkovina, zejména co se týče čerstvé bílkoviny, je polotekutá. Veškerá bílkovina je polotekutá. Ke všemu polotekutému má přístup lidské éterné tělo. Lidské éterné

tělo nic nenadělá s tím, co je pevné, ale jenom s tím, co je tekuté. Všechnu potravu, kterou člověk požívá, musí proto požívat v tekutém stavu.

Teď si asi řeknete: Když člověk požívá sůl, cukr nebo něco podobného, tak je to přece pevné. - Jenže ono se to hned rozpustí! Přesně k tomu máme totiž sliny. To pevné, co tvoří vlastní fyzické tělo, se vůbec nesmí z vnějšího světa do lidského těla dostat. Z toho tedy můžete vidět: máte v sobě pevnou hmotu, to znáte - kosti jsou pevné. Jenže ta věc se má tak: pevné kosti jsou vytvářeny z toho, co je v lidském těle tekuté. Do lidského těla se nikdy nemůže zvenčí dostat nic pevného. Lidské tělo samo musí nechat všechno pevné vzniknout z tekutého. Proto můžete říci: máme v sobě to pevné a toto pevné tvoří naše fyzické tělo. Avšak fyzické tělo je celé vytvořeno z tekutého; a pro to tekuté tu je éterné tělo, tedy ono jemné tělo, které nelze vidět, které však prostupuje celého člověka. A rovněž bílkovina musí být (a sice v břiše) zcela zpracována éterným tělem. Samozřejmě že tu uvnitř, jak už jsem vám jednou říkal, působí i ostatní duchovní bytostné články člověka; bílkovina však musí být zpracována v éterném těle. To tekuté je zde tedy pro éterné tělo člověka.

*Rozpouštění  
potrav*

Nuže, z toho, když víte, že bílkovina musí být zpracována v lidském břiše, můžete vidět, jak bílkovina vlastně v člověku nemůže vyžadovat tu nejintenzivnější práci; vůbec totiž nemusí být zpracována až v hrudi, a pře-

*Zpracování  
bílkovin*

devším nemusí být zpracovávána v hlavě člověka. Z toho vidíte, že bílkovina nemůže sloužit jako živina, která by

nejvíc připadala v úvahu. Můžeme říci, že člověk vlastně ani nemůže jíst příliš málo bílkoviny, neboť to, co člověk sní, je v břiše ihned uvnitř; není tady třeba nějak zvlášť pracovat. Bílkovina se zpracovává v břiše. Dokonce i když člověk konzumuje jen stravu velmi chudou na bílkoviny, je bílkovina ihned zpracovávána.

Z toho tedy vidíme, že člověk skutečně má možnost vystačit s malým množstvím bílkoviny. Dnes už to věda přiznává, ale před lety se obzvlášť děti bílkovinou překrmovaly. Dnes, není-liž pravda, vidíme děti, které byly v sedmdesátých nebo osmdesátých letech překrmovány bílkovinou; chodí dnes po světě se zvápenatělými cévami nebo na vápenatění cév už zemřely. Škodlivost nějaké věci se tedy neukáže hned, ale teprve mnohem později.

*Tuky* Dalším druhem potravin jsou tuky. Když tuky sníme, dostanou se samozřejmě také do břicha. Procházejí ovšem střevy a působí velmi silně na střední část lidského těla, na hrud'. Člověk tedy pro střední část těla, pro oblast hrudi, pro řádnou výživu srdce, hrudi atd. musí nutně požívat tučné látky.

Z toho vyplývá, že člověk v oblasti své hrudi potřebuje přednostně tuky, protože v této oblasti probíhá dýchání. Co to znamená? To znamená, že uhlík, který v sobě člověk nese, se spojuje s kyslíkem. Když se uhlík spojuje s kyslíkem, je potřebné teplo. To co dělají tuky, když se samy spojují s kyslíkem, je vytváření tepla. Tuky tedy neobyčejně

přispívají právě k tomu, co člověk potřebuje v ústrojí své hrudi.

Můžeme ovšem říci, že bílkoviny, nejsou-li tělem zpracovány, a sice nejsou-li zpracovány v břiše, mají sklon k zahnívání. Pokud v sobě máme bílkoviny, které nemohou být řádně zpracovány, pak v sobě skutečně máme něco jako shnilá vejce. Není-liž pravda, pánové, patrně budete znát zápach shnilých vajec; a věc se má skutečně tak, že když člověk požije příliš mnoho bílkoviny, vylučuje vnitřně do svého těla tento zápach shnilých vajec. Úplně se tímto zápachem shnilých vajec pronikne. Inu, pokud necháte vejce dlouho stát, stanou se z nich zkrátka shnilá vejce a budou také jako shnilá vejce páchnout. A část, kterou tělo nezpracovalo, ta bude samozřejmě páchnout i v těle. Ovšem ta druhá část, která je zpracována, ta páchnout nebude, ta přejde čistě do těla. To je ovšem práce éterného těla. Éterné tělo je tady k tomu, aby porazilo a odstranilo to, co vzniká v podobě hnilobného pachu. V lidském těle je tomu tak, že éterné tělo je bojovníkem a vítězem nad hnilobou. Hniloba je v člověku porážena éterným tělem. Nemá-li již člověk po smrti své éterné tělo, pak začne, jak známo, zahnívat. Zde tedy můžete, abych tak řekl, zcela názorně vidět, že člověk nezahnívá, dokud žije; jakmile žít přestane, začne zahnívat. Čím to je? Je to tím, že éterné tělo je pryč, když je člověk mrtvý! Éterné tělo je tedy ona část v člověku, která zabraňuje zahnívání. Máme v sobě tedy neustále boj s hnilobou; a tím, kdo tu s hnilobou bojuje, je naše éterné

tělo.

Myslím, pánové, že kdo si to všechno promyslí, ten musí nanejvýš jasně, pouze na základě vnějšího pozoro-

rování konstatovat, že tu musí být éterné tělo, že éterné tělo musí všude tady být. Neboť uvědomte si jen, že všude na Zemi jsou vytvářeny bílkoviny, které Zahnivají. Země by musela páchnout až do nebe, kdyby zde nebyl éter a kdyby tu hnilobu zase pořád nezaháněl. Je to tedy éter, kdo ustavičně bojuje se Zahniváním bílkovin uvnitř i vně lidského organismu. To je třeba mít na paměti.

*Žluknutí í tuků* Přejdeme-li k tukům, potom musíme říci: tuky nehrijí, ale žluknou; to všichni znáte, pokud jste někdy nechali stát tuky jen tak venku; dokonce i máslo žlukne. Tuky tedy mají tu zvláštnost, že žluknou. Když ovšem necháte máslo stát, nedokážete říci, jestli je žluklé, nebo jestli je dobré, čerstvé, pokud nemáte cvik v tom, že to od pohledu poznáte. Když si však to máslo dáte na jazyk a ochutnáte ho, okamžitě víte, že je žluklé. Má to tedy co dělat s vědomím, s vnímáním. Zahnivání, to má co dělat s čichem<sup>1</sup>, s něčím vnějším, můžete to cítit. U shnilých vajec je to samozřejmě jiné než u vůně růží, ale v každém případě to cítíte<sup>2</sup>. Jinak je tomu u žluknutí. U žluknutí použijeme označení něčeho více vnitřního, tedy chuti.

Což ovšem svědčí o tom, že to má s vnitřním pocíčováním společného mnohem více než Zahnivání u vajec. Se vším, co je pocíčováním ve vědomí, má fyzicky co dělat střední část lidského těla, hrud', duchovně pak astrální tělo.

---

1 v něm. orig. *mit dem Riechen*, což může znamenat rovněž s *pachem, páchnutím* (pozn. překl.)

2 v něm. orig. *riechen*, tzn. *cítíte čichem* (pozn. překl.)

A vy víte, že v hrudi je právě to, co působí vzdušně. Vdechujeme vzduch. Zpracováváme ho. V hrudi je vzduch na pravém místě. V ostatní části lidského těla smí být plyny, to, co má charakter vzduchu, vytvářeny jen šetrně. Když se ve střevech vytvoří příliš mnoho plynů, vzniká křečovitě nadýmání a to není zdravé. Pro vlastní vytváření plynů tu je střední část lidského těla. A oním vyšším nadsmyslově- -duchovním článkem, který tu zasahuje (tedy zasahuje do toho, co má charakter plynů), je lidské astrální tělo. Lidské astrální tělo tedy v sobě potlačuje žluknutí tuků. Právě tak, jako éterné tělo potlačuje zahnívání bílkovin, potlačuje astrální tělo žluknutí tuků. Člověk by neustále ze svých vlastních tuků říhal po žluklém, sám sobě by uvnitř chutnal žluklé, kdyby jeho astrální tělo toto žluknutí neustále nepotlačovalo. Máme v sobě tedy astrální tělo, aby potlačovalo žluknutí tuků.

Vidíte, pánové, je to nádherné; můžete z toho totiž vidět, že to, co je venku v obvyklém fyzickém, hmotném světě, se ubírá zcela jinou cestou než to, co je uvnitř v nás. Venku ve fyzickém světě tuky nutně žluknou. Člověk naštěstí nežlukne vždycky, jenom když vnitřně onemocní. Věc se má tedy tak, že člověk má ve zdravém stavu své astrální tělo takovým způsobem, že nemůže žluknout. Žlukne jenom tehdy, sní-li příliš mnoho tuku, takže ho astrální tělo nemůže zvládnout, nebo vytváří-li v důsledku něčeho tuk v nadměrném množství; lidojedi to znají lépe než my. Vnitřně však člověk své žluknutí vnímá. A může-



me říci: dojde-li u někoho k silnému žluknutí, to znamená, že v něm dostatečně nepůsobí astrální tělo, potom má ustavičně nepříjemnou chuť v ústech. Tato nepříjemná chuť pak zase působí zpět na žaludek. A teprve touto oklikou dostane člověk žaludeční a střevní nemoci ze žluknutí tuku v sobě samém.

Pokud si všimneme, že někdo vnitřně žlukne, potom je dobrým lékem na to, co má v sobě v podobě tuků, které nezpracovává, arzen. Arzen potlačuje tučnění a posiluje astrální tělo. A důsledkem potom je, že člověk může nad tímto žluknutím zvítězit. To jsou neobyčejně důležité věci. Pokud má člověk sám v sobě sklon nezvítězit pomocí éterného těla nad shnilou bílkovinou, potom na něj obvykle jako lék neobyčejně silně působí nějaká sloučenina obsahující měď. Měď tedy zabírá, pokud jsou břišní nemoci, střevní nemoci přímo způsobeny bílkovinou. Pokud si ale všimnete, že se něco projevuje prostřednictvím úst, prostřednictvím chuti, pak nepomůže podávat měď, ale musí to být arzen, protože nejdřív musíte posílit jeho astrální tělo. Čili, aby se prostě konstatovalo, že v té či oné části člověka se nacházejí ty či ony nemoci, v tom to není; je třeba vědět, odkud se vzaly: jestli se vzaly ze shnilé bílkoviny ve střevu, nebo ze žluklých tuků, které oklikou přes chuť v ústech opět působí do střev a do žaludku.

Vidíte tedy, pánové, že v sobě máme opak toho, co tyto látky ukazují venku. Máme astrální tělo, které bojuje se žluknutím tuků, zatímco v obvyklém fyzicko-hmotném světě tuky prostě žluknou.

Třetí potravinou, kterou člověk požívá, jsou látky, které se

nazývají uhlovodany<sup>3</sup>. Víte, že uhlovodany jsou zejména například v bramboru, v čočce a fazolích a samozřejmě ve všech druzích obilí. V nich se nacházejí uhlovodany. Ve spoustě těchto látek je také obsažen buď přímo cukr, který vždycky požíváme s potravou, anebo se cukr z těchto uhlovodanů přímo vytváří, když přetváříme to, co požíváme například v bramboru. V bramboru je z velké části obsažen škrob. Tento škrobový maz se v nás přeměňuje nejprve na dextrin a potom na cukr. Když tedy sníte brambor, živíte se vlastně cukrem, neboť bramborový maz, škrobový maz se v lidském těle přeměňuje na cukr. Obzvláště velké množství tohoto cukru obsahuje například vinný hrozen, a tím také alkohol. To všechno, čím alkohol člověku je, vlastně spočívá vedle alkoholu na jeho obsahu cukru. V lidském organismu se cukr z alkoholu také zase vytváří.

Prvním druhem potravin je tedy bílkovina, druhým jsou tuky a třetím škrob, cukr. Viděli jsme, že bílkovina, když nezahnlává, je v určitých množstvích zpracovávána éterným tělem. Tuky, když nežluknou, jsou zpracovávány astrálním tělem. Nuže, škrob a cukr! Když se podíváme na éterné tělo, musíme říci, že je přednostně aktivní v břiše. Astrální tělo je přednostně aktivní v oblasti hrudi. Nyní se dostáváme k něčemu dalšímu. Všichni znáte (nechci říci, že sami u sebe, ale proto, že jste viděli lidi,

kteří nejsou takoví jako vy) účinek alkoholu. A víte, že alkohol v člověku způsobuje jednu zvláštní věc, nejprve v opojení; o tom však zatím mluvit nebudeme. Víte ovšem, že druhého dne - už jsme o tom také mluvili<sup>7</sup> - má člověk hlavu jako střep; taky se tomu říká kocovina. Co to ale znamená, když má někdo hlavu jako střep, když má

---

<sup>3</sup> dnes označované jako *sacharidy* (pozn. překl.)

kocovinu?

Inu, pánové, už z toho pojmenování pochopíte, že to souvisí s lidskou hlavou<sup>4</sup>. A když vám druhý den budou lidé, kteří jsou, jak říkám, jiní než vy, popisovat, jak měli včera opičku, pak si vám budou hlavně naříkat na svou hlavu. Hlava bolí, a když nebolí, tak má člověk pocit, jako by mu spadla z ramen a podobně. Co se tu vlastně děje?

*Kvašení* Úkolem hlavy je totiž především potlačovat to, co chce  
*cukru* škrob a cukr. A co chce škrob a cukr? Stačí se podívat na víno. Když nastane podzim, sklídí se víno, vinné hrozny. Vylisují se a potom to zkvasí. To co pak vykvasí, se požívá jako víno. Ovšem tím, že víno se stalo vínem kvašením, tak nad tím kvašením zvítězilo. Když ale dostanete víno do žaludku, vznikne z něj něco, co opět vstupuje do výživy. Alkohol je, dá se říci, zpětně proměňován. A látkami, které chtějí kvasit, je právě škrob a cukr. Škrob a cukr v lidském organismu chtějí především kvasit. Když se napijete alkoholu, vypudí alkohol z hlavy síly, které v člověku zabraňují kvašení cukru a škrobu.

---

<sup>4</sup> hlava jako střep - *Brummschädel* (pozn. překl.)

Podívejme se na tu věc poněkud blíže. Řekněme, že jste 22. ledna pojedli brambory, fazole a k tomu jste se napili alkoholu. Dobrá. Kdybyste žádný alkohol nepili, zůstala by hlava střízlivá. Brambory a fazole obsahují škrob a cukr, který vzniká ze škrobu; hlava by měla sílu k tomu, aby kvašení škrobu a cukru náležitě zabránila. Dostanete-li do sebe alkohol, ztratí hlava schopnost zabránit kvašení škrobu a cukru, které jste do sebe s těmi bramborami dostali, a ty brambory a fazole, ale i další věci, například obilí, ve vás začnou kvasit.

Místo aby se tedy kvašení v člověku zabránilo, tak k němu nyní dojde. A dojde k němu pro neschopnost hlavy, která nastala v důsledku požití alkoholu, takže člověk je nyní plný kvasných sil. Ve středním Německu, v Duryňsku, existuje takový zvláštní lidový výraz. Když někdo mluví nesmysly, řekne člověk z Duryňska: on kvasí. Tady v těchto končinách to obvyklé není, aby se řeklo, že někdo kvasí, když mluví nesmysly; ale kdo z vás byl v Německu, nejspíš to v jeho střední části už zaslechl. A když někdo mluví nesmysly pořád, pak se o něm ve středním Německu, v Duryňsku, říká, že je to starý kvašák<sup>5</sup>. Vidíte tedy, že kvašení se ve středním Německu dává do souvislosti s pomateností v hlavě, s prováděním nesmyslů. To je velmi dobrý lidový instinkt. Ví se, že v člověku to příliš kvasí, když říká příliš mnoho nesmyslů. Pokud se ovšem někdo napije alkoholu a má pak hlavu jako střep, tehdy nemlu-

„Starý  
kvašák“

---

<sup>5</sup> v něm. orig. *Gärluder* (pozn. překl.)

ví nesmysly, je potichu, ale ty nesmysly jsou v něm, ony v něm kvasí. To co tu nastupuje, aby to škrobu a cukru zabránilo v kvašení, je tedy cosi, co působí proti zřejmým účinkům alkoholu. Můžeme tady říci, že v lidské hlavě sídlí cosi, co neustále pracuje na tom, aby se veškerému škrobu a cukru mohlo zabránit v kvašení.

#### *Já a kvašení*

Nuže, v lidské hlavě, to asi nikdo nebude popírat, sídlí nej silněji Já (zrovna jako v břiše sídlí éterné tělo a v hrudi astrální tělo), vlastní lidské Já. A toto vlastní lidské Já souvisí s tím, co má charakter tepla, stejně jako se vším pevným souvisí fyzické tělo, se vším tekutým éterné tělo a se vším plynným astrální tělo. A je tomu tak, že člověk ve všem, co závisí na jeho vlastním Já, uvádí do pohybu teplo. To lze v lidském těle sledovat až do těch největších podrobností. Vlastní Já také souvisí s krví, proto krev vytváří teplo. Ovšem ono vlastní Já, to, co člověk prožívá ve vědomí, souvisí například také s vyměšováním žláz. Proto je vyměšování žláz spojeno s teplem. A je to také ono vlastní Já, které z nadmyslové oblasti prostřednictvím sil hlavy zabraňuje kvašení. Můžeme tedy říci: éterné tělo potlačuje zahnívání bílkovin, astrální tělo potlačuje žluknutí tuků, Já potlačuje kvašení cukru a škrobu.

#### *Nadměrný konzum brambor*

To je také důvod, proč jsem kdysi musel říci, že nadměrný konzum brambor škodí hlavě<sup>8</sup>. Nadměrný konzum brambor má na člověka následující vliv: Podívejte, brambor obsahuje málo bílkoviny. Tím, že obsahuje málo bílkoviny, je vlastně pro člověka dobrou potravinou. A

pokud člověk jí brambory přiměřeně s tím ostatním, pak jsou díky svému nízkému obsahu bílkoviny dobrou potravinou. Brambor ovšem obsahuje neobyčejně mnoho škrobu, který se v člověku musí přeměnit na cukr, nejprve tedy na dextrin, potom na cukr. Už tenkrát jsem vám říkal: pokud člověk sní příliš mnoho brambor, musí jeho hlava strašně moc pracovat; samozřejmě, protože hlava musí zabránit kvašení. Proto lidé, kteří jedí příliš mnoho brambor a musí tak hrozně namáhat hlavu, aby zpracovali jejich kvašení, slábnou v hlavě. Zejména střední partie mozku jim slábnou; zůstávají jenom přední partie mozku, které se, když se zabraňuje kvašení brambor, příliš nenamáhají. A tak právě tím, že se v novější době konzum brambor tolik rozšířil, nastoupil materialismus, protože materialismus je produkován v předním mozku.

Je to tak zvláštní: člověk si myslí, že materialismus je logická věc. A zatím materialismus v novější době není v jistém ohledu nic jiného než důsledek požívání brambor! Ovšem lidé v podstatě nemají rádi, mají-li žít jenom z brambor; ale materialismus pak rádi mají. Takže jsou vlastně v rozporu. Kdyby člověk chtěl být správným materialistou, musel by vlastně doporučovat, aby se všude rozšířila bramborová strava; to by totiž bylo to nejlepší přesvědčování o materialismu, že ano. To je ovšem něco, co se u většiny lidí přece jen nepodaří. Kdyby však materialističtí monisté, monistický svaz, chtěli skutečně účinně bojovat, tak by se vlastně museli postarat o to, aby ostatní potraviny byly pokud možno nahrazeny bramborovou stravou. Potom by monistický svaz zaznamenal

přímo hroživé úspěchy. I když ne tak docela rychle, přece jen by během několika desítek let mohl dosáhnout toho nejlepšího výsledku, kdyby chtěl prosazovat bramborovou stravu. Jenomže by mu lidé, na kterých by chtěl prostřednictvím bramborové stravy dosáhnout svého účinku, leccos vyvedli, takže by nakonec stejně neuspěl!

*Lstivý* Z toho však můžete vidět jednu věc: právě duchovní  
*brambor* věda, která se zde pěstuje, poznává správný druh materialismu. Vždyť materialismus o materiálu nic neví; právě duchovní věda poznává, že zvláště brambor je tím správným producentem materialismu. Brambor je vlastně hrozně potměšilý, lstivý, chytrý až do krajnosti. Vždyť člověk může z bramboru jíst jenom hlízy, nemůže jíst dokonce ani bramborová očka, už ta působí škodlivě, a květ už vůbec nemůže jíst; brambor je totiž lilko- vitá rostlina a jeho květy jsou jedovaté. Ovšem, co to je jed? Už jsem vám říkal posledně: jed ve velkých množstvích zabíjí, v malých množstvích, jemně rozptýlený, je to lék. Brambor sám o sobě obsahuje hodně škrobového mazu, skládá se téměř jen ze škrobového mazu. Vůbec by nemohl žít, protože škrobový maz by působil strašně škodlivě; proto si zároveň ze světa přitahuje jed a sám v sobě ničí jeho škodlivé působení. Proto o něm říkám, že je chytrý a lstivý. Sám má jed, kterým se pro sebe zbavuje své škodlivosti. Pro člověka je však bramborový jed zvláště škodlivý; tento jed mu brambor nedává, dává mu jen to, co sám u sebe svým jedem potlačuje. Skutečně to je něco, kdy můžeme říci: brambor je chytrý, lstivé

stvoření! A člověk si musí uvědomit, že pojídá-li příliš mnoho brambor, zakrní mu střední mozek, a že při nadměrném konzumu brambor mohou dokonce trpět i smysly.

Pokud někdo jako dítě nebo jako velmi mladý člověk jí příliš mnoho brambor, jeho střední mozek neobyčejně zeslábne. Ve středním mozku jsou však zdroje nejdůležitějších smyslových orgánů. Ve středním mozku je čtver- hrbolí, jsou zde zrakové hrbolky atd., a nadměrným konzumem brambor se oslabuje dokonce i zrak, protože má právě ve středním mozku své zdroje. Některé nemoci očí ve stáří proto pocházejí z toho, že člověk byl právě jako dítě vychováván příliš na bramborách. Člověku pak zeslábne zrak, zeslábnu mu oči. Skutečné je tomu tak: lidé v Evropě dříve zdaleka tolik neměli na stáří slabé oči jako teď. A to je zase dáno tím, že kromě toho, co jinak působí na oči (mám na mysli elektrické světlo atd., které ovšem nepůsobí tak silně, protože nepůsobí vnitřně), působí na oči, na zrak a dokonce i na chuť - ano, dokonce i na chuť! - velmi škodlivě přehnaný konzum brambor. Podívejte, z toho totiž vyplývá následující věc: předpokládejte, že nějaký člověk bude už v dětství jíst příliš mnoho brambor. U takového člověka můžete v pozdějším věku často pozorovat, že nikdy neví, kdy má dost, protože jeho chuť je konzumem brambor zkažená, zatímco člověk, který to s konzumem brambor nepřeháněl, díky svému instinktu prostě ví, kdy má dost. To znamená, že instinkt, který je spíše vázán na střední mozek, se nadměrným



konzumem brambor kazí. To je něco, co se obzvláště silně vyskytuje v novější době.

Ze všeho, co jsem vám říkal, tedy vidíte, že člověk musí skutečně dbát na to, aby byl dostatečně silný, aby jednak překonal zahnívání bílkovin, jednak žluknutí tuků a jednak kvašení škrobu a cukru.

*Ustavičné  
potlačování  
zahnívání,  
žluknutí a  
kvašení* Už posledně jsem vám ovšem říkal, že úplným antialkoholikem člověk být nemůže; pokud totiž vůbec žádný alkohol nepije, vytváří se alkohol v něm samotném. Tento alkohol však zůstává v břiše; nestoupá do hlavy, protože hlava musí zůstat bez alkoholu, jinak je jako nositelka Já okamžitě neschopná náležitým způsobem bojovat s kvašením, které je v těle. Vidíte, nyní si můžete udělat představu o vztahu, jaký má člověk ke svému přírodnímu okolí. Podíváte-li se například na bílkovinu, která všude zahnívá - zahnívají zvířata, zahnívají rostliny, že ano - pak si musíte říci: všude je také éter, který to zase zvolna vyrovnává. Podíváte-li se na tuky, které jsou také v rostlinách, které jsou všude, pak si musíte říci: tuky by postupně všemu živému znemožnily život, zvířatům i lidem, kdyby v astrálním těle nebyl bojovník se žluknutím. Člověk tedy vlastně potlačuje to, co je venku v přírodě. A když člověk zemře, éterné tělo, astrální tělo a Já z něj odejdou. Odejdou z fyzického těla. Člověk pak přechází do duchovního světa. Co se pak stane? Inu, pánové, vy víte, co se stane. Mrtvola pak okamžitě začne zahnívat, zároveň začne žluknout a zároveň kvasit, jenomže to zahnívání je

samořejmě více vidět, vlastně více cítit, protože zřídka kdy chodíme po světě se zacpaným nosem, že ano. Snadno tedy to zahnívání ucítíme. Ale nějak si lehnout na hrob a ochutnávat, jestli je tuk dotyčné mrtvolky žluklý, to člověk obvykle nedělá, a proto o tom obvykle nic neví. A kvašení, ke kterému ovšem dochází, to teprve nestuduje. Skutečně je tomu tedy tak, že když odejde Já, začne lidské tělo podléhat kvašení; když odejde astrální tělo, začne lidské tělo podléhat žluknutí; a když odejde éterné tělo, začne lidské tělo podléhat hnilobě. Člověk si to v sobě ustavičně nese, zatímco však na Zemi žije, neustále to potlačuje. Toho kdo popírá, že v člověku je duchovně přítomné éterné tělo, astrální tělo a Já jako skutečná duchovní jsoucna, toho se pak musíme zeptat: Jak si to vlastně představuješ, proč vlastně člověk nehnije? Proč nekvasí? Proč nežlukne? - To by totiž musel, kdyby byl pouhým fyzickým tělem!

Co však dělá naše věda? Naše věda čeká se svým studiem, dokud člověk nezemře. To, co ví o živém člověku, je totiž velice málo proti tomu, co ví o anatomii, když je člověk mrtvolou, když zemře. Všechno, čemu se vlastně můžete naučit, se vztahuje jen k mrtvole. Naše věda vždycky čeká na mrtvolu. Tato věda proto nemůže vůbec nic vědět o skutečném člověku, který žije, protože ho vůbec nebere v úvahu. A právě to je škoda naší vědy (vlastně je tomu tak teprve od 17. století), že celé své poznání má v podstatě jenom z mrtvolky. Mrtvola už ale není člověkem; musíme si totiž položit otázku: Čím to, že mrtvola, kterou s sebou v životě člověk taky přece nosí, se nechová

*Věda čeká  
na mrtvolu*

jako živý člověk, že zahnívá, kvasí a žlukne? Právě když skutečně pozorujeme živého člověka, přijdeme na tyto duchovní, nadsmyslové články lidské bytosti. A pak si také všimneme, že Já působí přednostně v hlavě, že astrální tělo působí přednostně v hrudi a že éterné tělo působí přednostně v břiše. A věda neví nic dokonce ani o břiše, protože se domnívá, že v břiše máme tytéž pochody, které jsou venku v přírodě. Jenomže tak tomu není.

Nuže, pánové, je zajímavé nestudovat ty věci, abych tak řekl, zavřený ve studovně, ale venku v životě, mezi lidmi.

Jak víte, existují lázně, kde to páchne po shnilých vejcích, například Mariánské Lázně. Také v Německu jsou lázně, které obsahují sirovodík a kde to pak zkrátka páchne po shnilých vejcích. Ano, skutečně, lidé, kteří mají jinak vybranou chuť - a také vybraný čich - musí taková lázeňská města vyhledávat. A proč to dělají? Proč žijí někdy i několik měsíců na místech, kde to páchne, jako kdyby všechno bylo prosypáno shnilými vejci? Podívejte, to je tak: tito lidé totiž skutečně snědli příliš mnoho bílkovin a teď přijíždějí do těch lázní; sami tak nepáchnou, protože jsou pokryti kůží a ta záležitost je vnitřní, ale kdyby si člověk mohl přičichnout, tak by vnitřně strašně páchli po shnilých vejcích! Všichni tito lidé, kteří vnitřně páchnou po shnilých vejcích, tedy přijíždějí do lázní, kde to páchne po shnilých vejcích. A co se tam děje? Inu, podívejte, jednou je ten zápach po shnilých vejcích uvnitř, podruhé zase venku. V prvním případě, když je uvnitř, tak to není cítit; ve druhém, když je venku, tak to cítit je. Hlava

a břicho jsou protiklady. Co vytváří břicho v podobě zápachu po shnilých vejcích, to je potlačováno, přijde-li to od hlavy prostřednictvím čichu. A tak se v lázních, které páchnou po shnilých vejcích, potlačuje ten vnitřní hnilobný pach.

To je velmi jasně patrné zvláště pro toho, kdo má smysl pro taková pozorování. Jako chlapec jsem náhodou musel do jedněch takových lázní chodit. Každý druhý den jsem musel jít do lázni Marienquelle. Tam to tedy páchne po shnilých vejcích! Zatímco je to navenek velmi nepříjemné, protože to strašně zapáchá, začne mít člověk v břiše najednou velmi příjemný pocit. Pokud tedy člověk není nemocný a nemá v břiše hnilobný zápach, dostaví se u něj pocit vyšší chuti do života. Kdo se nenechá odradit zápachem shnilých vajec, ten to může zažít. Samozřejmě, že kdo si zacpe nos, nemá pak ten protiklad, nemá v břiše ten jarně osvěžující účinek, který má, když se tomu zápachu shnilých vajec náležitě oddá. A zápach shnilých vajec je například neobyčejně dobrým lékem, i když je vytvořený uměle. Tělu dává sílu ke zpevnění, k posílení ochabujících svalů. Lidé sice takové kúry nemají příliš v lásce, v jistém ohledu jsou však neobyčejně prospěšné. Neboť podívejte, když se zápach shnilých vajec dostane k člověku zvenčí, nastane uvnitř v jeho břiše jaro. A na jaře všechno raší a pučí a člověk může zase zesílit tím, že mu v břiše nastane vnitřně jaro.

K tomu tedy dochází u lidí, kteří si svou nenasytostí během zimy zkazí žaludek. Podívejte, když si někdo v zimě břicho svou nenasytostí nezkaží, spoluprožívá jaro,

které je venku. Právě břicho spoluprožívá jaro neobyčejně silným způsobem. Pokud tedy chceme jaro venku v přírodě správně spoluprožít, musíme jíst co nejmíň takových věcí, jako je játrová husí paštika atd. Pokud sníme hodně játrové paštiky, nebudeme mít v břiše jaro, ale v břiše to vlastně pořád bude vypadat tak, jak to vypadá v zimě pod zemí - ne jak to vypadá na zemi, ale jak to vypadá pod zemí. Pod zemí je teplo, tam se dávají brambory do kreditů, že ano. Jenže v člověku všechno shnije tím, že se teplo ukládá v břiše; v člověku nenastane jaro. A pak si člověk musí vyhledat umělé jaro v zápachu shnilých vajec.

Takový je protiklad mezi Já a éterným tělem. Já a éter- né tělo se musí v člověku vzájemně vyrovnávat. Vidíte z toho, že studujeme-li skutečně v přírodě, jdeme-li tedy s otevřenými smysly do lázní, které mají zápach shnilých vajec, to znamená sirovodík, pocit jara v břiše nás poučí o tom, jak vlastně vnitřně působí jeho opak v zahnívání bílkoviny.

*pevné: fyzické tělo*

*tekuté: éterné tělo      bílkovina: éterné tělo, břicho*

*plynné: astrální tělo      tuky: astrální tělo, hrud'*

*teplné: Já      škrob, cukr: Já*

*éterné tělo potlačuje zahnívání*

*astrální tělo potlačuje žluknutí*

*Já potlačuje kvašení*

Chtěl jsem vám doplnit to, co jsem říkal posledně. Víte, že jsem vám říkal: Když někdo požije určitý jed, musí si jako protilék vzít

tekutou bílkovinu. Z věcí, které jsou zdravé, se zkrátka stanou jedy, pokud se s nimi v těle správně nenaloží, pokud se jich do těla dostane příliš. Dokonce i bílkovina\* může v člověku vypudit jedovatou látku, bílkovina samotná je však jedovatá, když v těle zahnívá, když se jí do těla dostane příliš mnoho. Tak blízko sebe se nachází výživa a otrava. A sami jste už asi slyšeli, jak se přemíra ve výživě může stát otravou. Velká část nemocí jsou nemoci výživové, to znamená, že při výživě se nebere ohled na to, že dotyčné látky, pokud mají být zpracovány, se smí do těla dostat jen v určitém množství.

Příští hodinu vám nechám oznámit, protože tady v sobotu nemůžu být. Budu totiž v Bernu.

*Dornach, 23. ledna 1924*

resp. *bílek* (pozn. překl.)