



Rudolf Steiner

A táplálkozásról

A rák a táplálkozás intim kérdéseivel függ össze. Majd ha általánosan bevezetik az egészséges táplálkozást, akkor lehet a rák ellen tenni valamit.

R. Steiner: "kérdésekre" adott egyik válasza 1908.

DR RUDOLF STEINER DIÉTÁN ALAPULÓ TÁPLÁLKOZÁS-TANA,

amit daganat-veszélyeztetetteknek és daganatos betegeknek adott

Az 1954. szeptember 23-án, a Rákkutató Egyesület (Arlesheim) munkatársainak összejövetelén elhangzott előadás alapján

Összeállította:

Rita Leroi - von May

Fordította: Scherak Mari
Lektorálta: dr. Tasnádi Kriszta
1999

Tekintettel a már meglévő antropozófiai táplálkozási irodalomra bővebb elméleti fejtegetések nem szükségesek ebben a témában. A következőknek csupán az a célja, hogy Rudolf Steiner különféle, a táplálkozásra vonatkozó utalásait összefoglalva felhasználjuk a gyakorlati tumor-terápiában.

Dr. Steiner az ember táplálkozási folyamataiban két nagy szakaszt különböztet meg, amelyeket egy titokzatos közbülső tag köt össze. Az első szakasz leépítő- és romboló fázis, amelynek folyamán a felvett táplálék az emésztési nedvek segítségével "teljesen elveszíti eredetét". "a külső világban megtalálható régi mivoltának minden nyomát" és az ásványi építőelemekig menően teljesen lebomlik. A bélből a nyirok- és vérerekbe való átmenetnél van egy pillanat, amelynek jelentőségét majd csak a jövőben lehet teljesen megragadni. Az ásványivá alakult étel-pép maradványai térbelileg eltűnnek, elvirágoznak, ahogy Dr. R. Hauschka táplálkozás-tanában olyan képszerűen mondja, hogy azután a bélfal másik oldalán egy nagyszerű teremtési aktusban újra megjelenjenek. Ezzel a nézetrel semmisíti meg Dr. Steiner az anyag megmaradásának elvét.

Most a táplálék teljesen szellemivé vált, és felveheti a magasabb hierarchiák befolyását. Mialatt "visszakeményedik a fizikaiba", végül kialakítja az egyes szervek alapjának lényegét.

Látjuk tehát, hogy a táplálékkal csupán "serkentést" "ösztönzést" veszünk fel. A felvett anyag legyőzésével, teljes átalakításával teremtjük meg azokat az erőket, amelyek testiségünk felépítéséhez szükségesek.

1923.12.23.: "Az anyagcserénél tulajdonképpen csak az anyagok felvételéről és kiválasztásáról van szó... Magának a tápláléknak a lényege, mint olyan, alapjában véve egyáltalán nem érdekli az anyagcserét, csak az anyag leküzdésére és metamorfózisra van szüksége a szervezetnek".

"A közönséges anyagcsere anyagilag, szubsztanciálisan csak az idegrendszert, az idegrendszer építőköveit szolgáltatja",...az idegrendszer építőköve." Az érzékszerviidegrendszer tevékenysége által, a lélegzéssel összefüggésben a kozmikus környezetből azután azokat az anyagokat veszi fel rendkívül finoman elosztott

állapotban, amelyek az érzékszervi-idegrendszer segítségével tagozódnak be a szervezetbe és szubsztanciálisan helyettesítik mindazt ami elmegy...

az emberi organizmust sohasem a táplálék építi fel. A táplálék csak a tevékenységet kapja, aminek meg kell lenni, hogy az idegrendszert szervezni lehessen...A lényegi felépítés tulajdonképpen a kozmoszból történik..."

Nos, egyáltalán nem közömbös, hogy a táplálék-serkentés honnan származik, melyik természeti világból és annak melyik részéből. 1909.12.12.: "A táplálékkal nemcsak azt vesszük fel, ami fizikailag kerül el szemünk előtt, hanem azt esszük, ami szellemileg van mögötte. A táplálkozással, egyik vagy másik fizikai szubsztrátumon keresztül, ezzel vagy azzal a mögötte álló szellemiséggel kerülünk kapcsolatba".

Ha követjük azokat az utalásokat, melyeket Rudolf Steiner adott az egyes táplálékok vonatkozásairól, akkor ebből a különböző betegségi állapotok diétájának irányvonalaí adódnak.

Előre kell bocsátani azt, hogy Dr. Steiner sohasem lépett fel agítálva egy bizonyos táplálkozási rend érdekében. A kérdéses táplálékok hatásait tiszta objektivitással, szellemtudományos megismerése alapján ismertette és az egyén belátására bízta, hogy kiválassza a neki megfelelő táplálékot.

Hogy mindjárt a közepébe vágjunk, kezdjük a vegetariánus és állati táplálkozási mód nagy problémájával. Az állati szubsztanciával való táplálkozásnál főképpen a fentemlített első fázis, a felvettek szétrombolása egészen az ásványiságig jön szóba. Ez a romboló munka az állati kosztnál sokkal erőteljesebb mint a növényinél. Mivel azonban, a táplálék leépítéséből tanuljuk meg újjáépítésüket a szellemiben, ahogy egy óra szétszerelésénél az összeállítását, így a húsfogyasztásnál a második, teremtő felépítési fázis sokkal kevésbé hangsúlyos, mivel az állatiból való felépítést már megtanultuk a leépítésből és a táplálékot csak az emberi fokig kell saját teremtő erőből felemelni. A húsevésnél tehát teremtő erők hevernek parlagon, amelyeket a növényi kosztnál és még inkább ásványi anyagok felvételénél nagyon erősen igénybe kell vennünk. A szervezet jó egészsége azonban abban áll, "hogy összes erőt működésbe hozza". Ezzel

szemben a főképp növényi táplálkozásnál csak kevés rombolóerőt működtetünk és gondoskodnunk kell arról, hogy ezek ne tévedjenek hamis utakra, hanem szellemivé váljanak.

Húskoszt, növényi koszt

1920.3.30: Azt a folyamatot, amit a növény már egy bizonyos pontig elvezetett, az állat továbbvisz, úgyhogy a számításba vehető állati képzőfolyamat itt áll meg, míg a növéynél itt.

(ebben az összeállításban nem szerepel rajz, erre vonatkozik az itt). Aki húst eszik, nem dolgozza át azt a folyamatot amit az állat; ezt az állat végzi el helyette. Ő tehát egyáltalán nem fejleszti ki azokat az erőket, amiket ki kell fejleszteni, ha növényit vesz fel, aminek tovább kellene vinnie ezen a távolságon. Ez azt jelenti, hogy az organizmusnak egészen más erőket kell belsejéből felhoznia, ha növényevő, vagy ha húsevő. Ezek az erők azonban itt vannak, ezeket a növénytől az állatig vezető úton használjuk. Ezek visszahatás következtében bizonyos mértékig visszakerülnek a szervezetbe és ott dolgoznak benne.

Úgy dolgoznak, hogy az emberre erősen fárasztóan és zavaróan hatnak, úgyhogy élesen kell hangsúlyozni újra meg újra azt, hogy a fáradtság csökkentése a vegetáriánus diéta által egészen lényegbevágóan fellép, ezáltal az ember munkaképesebb lesz, mivel megszokta hogy erőket hozzon fel belsejéből, amiket nem hoz fel, hanem ellenkezőleg az organizmus zavaró erőiként használja fel, ha húst eszik."

1913.3.13.: "Mindaz ami az emberi organizmusban tétlenségre van ítélve, egyúttal azt is előidézi, hogy az érintett szervek, amelyek különben működnének, parlagon hevernek, megbénulnak, megkeményednek. Úgyhogy az ember szervezetének egy részét megöli, de legalábbis megbénítja, ha hús-élvező. Szervezetének azt a részét, amit az ember magában így megkeményít, egész életén keresztül idegen testként hordozza magával.

1913.3.21: "Amikor az ember a növényi táplálékot tovább dolgozza fel saját szervezetében olyan erőket mozgat meg, melyek a teljes naprendszerben megtalálhatók, úgyhogy az ember fizikai burkában részese lesz az egész naprendszer erőinek, tehát nem idegenedik el, nem tépi ki magát belőlük. Ezt bizonyos vonatkozásban

lassankint minden olyan lélek, aki az antropozófiában vagy esoterikusan fejlődik, saját magában átélheti, hogy a növényi táplálékkal kapcsolatban nem nehéz földi erőket, hanem valamit a nappal, azaz az egész planétarendszerrel azonosat vesz fel. Az organizmus könnyűsége, amit megkap a növényi táplálékkal, túlemeli a földi nehézségi erőn, ez bizonyos belső - mondhatnánk - lassankint izlelő érzékelésben kifejlődő átélési képességet hoz létre az organizmusban: ez a szervezet úgy érzi magát, mintha a növényekkel együtt bizonyos módon, a napfényt valóban együtt élvezné ami a növényekben annyit dolgozik,".

"...ez a hús-táplálék speciálisan a földhöz láncolja az embert, földi teremtménnyé teszi úgy, hogy azt kell mondani: amennyire az ember saját organizmusát áthatja a hústáplálék hatásaival annyit von el azokból az erőkből, amelyekkel egyáltalán el tudna szakadni a földtől. Elsősorban a hústáplálékkal köti össze magát a föld-planétával. Míg a tejjel való táplálkozással képessé teszi magát úgyszólván a földhöz, mint működésének egy átmeneti helyéhez tartozni, addig a húsfogyasztás arra ítéli az embert, hogyha valami más nem emeli fel, a földi tartózkodást állandóvá alakítsa, amihez teljesen alkalmazkodik"...A húst enni akarni azt jelenti: számomra a földi lét úgy felel meg, hogy az égről lemondok és legszívesebben teljesen feloldódnék a földi lét viszonyaiban".

1908.12.17.: "Amit így az ember felvesz, tovább hat abban, ami az állat asztráلتestében történt. És ezt az embernek először le kell győznie. De mivel egy asztráلتest úgy működött, hogy egy tudatos lényben már lejátszódott egy folyamat, így olyasmi jut az ember szervezetébe, ami hatással van az idegrendszerre. Ez az alapvető különbség a növényvilágból és az állatvilágból származó táplálék között: az állatvilágból eredő táplálék egész sajátosan hat az idegrendszerre és ezzel az asztráلتestre. A növényi tápláléknál azonban az idegrendszer érintetlen marad valamely külső behatástól.".

"Ha az ember saját maga építi fel idegrendszerét, akkor teljesen befogadó azzal szemben, amit az ember a szellemi világgal kapcsolatban elvárhat. A növényi tápláléknak köszönheti az ember, hogy fel tud tekinteni a dolgok nagy összefüggésére, amelyek

túlemelik a saját, személyes létéből eredő előítéletek szűk határain. Mindenütt, ahol az ember szabadon és gondtalanul, magasabb szempontok alapján szabályozza életét és gondolkodását, a növényvilágból való táplálékfelvételnek köszönheti. Az állati táplálék okozza azt, amikor az ember haragtól, antipátiától, előítéletektől ragadtatja el magát".

"Minden, ami az embert személyes érdekeihez vezette, az állati táplálékkal függ össze"... "Hogy azonban az ember nem oldódott fel személyes érdekeiben, hogy általános érdeklődése van, azt a táplálkozás vonatkozásában a növényvilággal való kapcsolatának köszönheti."

(Az inkább szellemi adottságokkal rendelkező népek főleg növényi táplálékot fogyasztanak; az állati táplálékot magukhoz vevő népek vitézek, bátrak, merészek.)

1913.3.21.: "Tapasztalati tény mindenek előtt az, hogy fizikai burokrendszerünk az állati táplálékból sokkal többet cipel magával, mint a növényi táplálékból. Tegnap hangsúlyoztuk azt, hogy a fizikai test fejlődése következtében mintegy összezsugorodik, kioldódik a magasabb szellemi részeinkből. Ha most állati táplálékot kap, akkor ez az állati táplálék, amit tegnap jellemeztem, még abban is megmutatkozik, hogy erős idegen testként élhető át az emberi organizmusban, amit úgy tanulunk meg érezni, ha szabad radikális kifejezést használnom, mint a húsba fúródó tüskét. Ebben a vonatkozásban az ezoterikus fejlődésnél az állati táplálék nehézségi erejét sokkal inkább éli át az ember mint egyébként, és mindenek előtt azt a tényt éli át az ember, hogy az állati táplálék az ösztönös akarati életet tüzei fel. Az akarati életet, amely inkább öntudatlanul zajlik, ami többnyire indulatokban és szenvedélyekben nyilvánul meg, ezt szítja fel az állati táplálék. Mindenképpen helyes az a megfigyelés, hogy a harcós népek az állati táplálékot kedvelik, szemben a békés népeccel. Ezzel azonban semmiképpen sem szeretném azt a hiedelmet kelteni, mintha a növényi táplálkozás minden bátorságot és tetterőt kihúzna az emberből. Meglátjuk majd, hogy az, amit az ember az állati táplálék elvonásával ösztönökben, agresszív szenvedélyekben és indulatokban elveszít - ezt majd még megbeszéljük az asztráltest leírásánál

- mindezt belülről, a lelki életből pótolja".

1908.12.17.: A hús-táplálék hatása alatt a vörös vértettek "nehezebbek, sötétebbek. A vér hajlamosabb lesz az alvadásra. Kismértékben sók, foszfátok, csapódnak ki. A főképp növényi táplálkozásnál a vérsejtek süllyedése sokkal kisebb". A vér nem kapja a "legsötétebb színezetet". Ezáltal az ember képes "énjéből uralkodni gondolatainak összefüggésén", míg a nehéz vér "csak annak a kifejeződése, hogy rabszolgamódra adja át magát annak, ami az állati táplálék következtében betagozódott asztráltestébe...Az ember a növényvilághoz való kapcsolatával belülről erősebb lesz. A hústáplálékkal olyasmint vesz magába, ami fokról-fokra valódi idegen testté válik és önálló utakon jár benne...Ha az anyagok önálló utakon járnak testünkben, akkor olyan erőket fejtenek ki, amelyek hisztérikus, epilepsziás állapotokat keltenek életre. Mivel az idegrendszer ezt az átítatást kívülről kapja, a legkülönbözőbb idegbetegségeknek esik áldozatul".

1905.4.27.: Az állatiság a holdon keletkezett és ezért visszafejlődést jelent, míg minden ami a napon keletkezett, alómozdítja a haladást. "Ezért a növényi táplálék előre visz, az állati táplálékban ezzel szemben gátoló holderő van. Ezzel az ember saját magát húzza vissza".

1907.10.12.: "A hús sorvasztóan hat, mert a hús bomlástermék. Aki disznóhúst eszik, ezzel valóban a disznó jellegéből élvez valamit, ezáltal az egész disznót eszi".

1905.4.27.: A melegvérű állatoknál a kama (érzéki vágy) belülről kifelé hat (a meleg vér előhossa a szenvedélyt), az alacsonyabbrendű állatoknál a kama kívülről hat, éppígy a hó is. "Ha az ember egy darab h ú s t eszik, az egész állatot eszi. Az állat egész kamája osztatlanul benne van egyetlen darab húsban".

Hal

"Egyetlen hal az egész világkámát fejezi ki. Ha h a l a t eszik az ember, vele együtt az egész világkámát is megeszi". Ha az ember halat eszik alapjában véve a fejlődés ellen dolgozik, mert a kívülről jövő pangással lesz rokon. Olyasmivel lép testvéri kapcsolatba, ami rendkívül gátló".

1907.10.12. (1590): "Ha halat eszünk, az egész állatvilágot eszük..."

1909.9.11.: "Ezért durvítja el a hal-táplálkozás ma a legfinomabb és legszubtilisebb szervet az emberben".

A vegetáriánizmus veszélyei

1924.7.31.: "Ha az ember a marha, a dísznő vagy ilyesmi zsírját magába veszi - igen, Uraim, akkor ez átmegy a testébe; ez kielégíti kéjvágyát, éppúgy, ahogy a cukornyalás a gyermeket, csak hogy nem úgy elégíti ki"... "Húst főképpen akkor eszünk, ha a test szereti a húst. De ebben a vonatkozásban nem szabad fanatikusnak lenni. Vannak emberek akik létezni sem tudnak húsevés nélkül. Ha azonban valaki meg tud lenni hús nélkül, akkor, ha a hús-tápláléktól vegetáriánus táplálékra vált át, erősebbnek érzi magát mint korábban".

1906.10.22.: Ha vegetáriánus lesz valaki, akkor bizonyos erői materiálisból szellemivé alakulnak át; ha nem használják őket, akkor hátrányosan hatnak, sőt szét is rombolhatják az agyat".

"A vegetáriánusnak egyidejűleg szellemi megismeréshez kell eljutnia, különben maradna inkább húsevő".

1907.10.12.: "Egész jó, ha az ember így él (vegetáriánus), de ez csak szükségmegoldás. Igazi okkult értelemben csak egy oka lehet (a vegetáriánus életmódnak) éspedig az, hogy nem tud húst enni. Van egy pontja az okkult tudásnak, ahol a hússáulás természetét ismerik, akkor nem tudnak enni belőle, undorodnak tőle, mert felismerik, hogy mi a hús. A romlatlan izlelőérzéken múlik. Az állatnak megvan, az embernek előbb újra el kell sajátítania. Az élvezetet és elégedettséget kell keltenie benne annak, ami egészséges. Undort, ami ártalmas számára. Az ember meg fogja tanulni, hogy mire van szüksége.

A jövő táplálkozása

1905.11.4.: A hatodik kultúrperiódusban az állati táplálékot már nem fogják fogyasztani. "Addigra lehetővé válik a harmadik táplálkozási forma, a tisztán ásványi táplálék belépése. Az ember akkor majd maga teremti meg táplálékát. Először azt vette fel, amit az istenek készítettek számára; később magasabb fokra emelkedik és maga fogja a laboratóriumban elkészíteni azt, amire a tápanyagok közül szüksége van....".

1906.10.22.: "A jövőben lesznek olyan laboratóriumok, ahol teozófusok kémiaiilag dolgoznak majd, a létesülő, nem a létrejött természettel összhangban".

Az emberiségnek egyre inkább át kell térnie a tudatos táplálkozási módra. Ebben azonban nem egyszerűen követnie kell a természetet, - az embernek folytatnia kell a természet munkáját. - Akkor adjuk az állatnak a helyes táplálékot, ha létesülésének értelmében szemléljük". A szervek akkor megfelelően átalakulnak (pl. a húsevést felváltja a növényi táplálék).

Kérdésre adott válasz: állati táplálék, növényi táplálék a tej mintegy a középső helyet foglalja el.

Tej

1905.11.4.: A tej a régi "hold-táplálék" - A hold kiválása előtt a tej "az egész föld általános vére volt"; a környezetből szívta ki az ember. Első formája a tápláléknak, a régi "istenek eledele".

Keleti gyógyítók, akik csak tejen élnek, ezzel újra felveszik "az ősi erőket, amelyek akkor voltak a földön, amikor a tej áramokban folyt. Ezek az erők hívták a létbe az embert".

1908.12.17.: "A fejlődés abból fog állni, hogy az ember, amennyiben a fehérjeszükséglet nem benne, magában az emberi természetben készül, az állati táplálékban arra korlátozódik, amit még nem tüzesített át a szenvedély, mint pl. a tej". Vaj, sajt, tej olyan termékek "amelyek előállításában főként az állat étterestete vesz részt".

1905.4.27: "Nos, mindaz ami az állaton magával az étellel függ össze, ami az állat életfolyamatához tartozik, előmozdít, pl. a tej és mindaz, amit belőle készítenek".

1908.12.17.: Ha az ember idősebb korban főleg vagy kizárólag tejet fogyaszt,..."képes étterestében különleges erőket kifejleszteni, amelyek gyógyító hatást gyakorolhatnak az embertársaira. Olyan gyógyítók, akik gyógyítóan akarnak hatni embertársaikra, különös segédeszközzel rendelkeznek a tej kizárólagos fogyasztásával".

1913.3.21: "A tej sajátosan földi valami". Más planétákon az élőlények egészen mást termelnek, mint a földi tej. "Minden

planétarendszer élőlényeinek megvan a saját teje".

"Mindaz, ami a tejtáplálékon keresztül az emberi organizmushoz jut, arra készíti fel, hogy emberi földi teremtménnyé váljon, összerendezze őt a föld viszonyaival, de tulajdonképpen nem bilincseli a földhöz. Földi polgárrá teszi, és nem akadályozza meg abban, hogy az egész naprendszer polgára legyen".

"Jegyezzék meg jól, hogy bizonyos értelemben helyes, ha éppen az antropozófia után törekedő nem válik fanatikus szellemi rajongóvá azáltal, hogy nehézségeket támaszt a fizikai burokbán, amely ezt a fizikai burkot el akarja távolítani minden evilági-emberi rokonságtól. Hogy ne legyünk a lelki fejlődésre túlságosan törekvő különcök, hogy ne idegenedjünk el az emberi érzéstől, emberi munkálkodástól a földön, jól tesszük, ha földi vándorlásunkon bizonyos módon a tej és tejtermék fogyasztás terhei alól nem vonjuk ki magunkat, hatni engedjük magunkra".

1922.1.6: "...leginkább az anyatej, de a tej és a tejtermékek egyáltalán úgy hatnak az emberre, hogy hatásukat egyenletes módon az egész emberre kiterjesztik. Valamennyi szerv bizonyos harmóniában jut el a jogaihoz a tej és tejtermékek által".

Egy 50 éves páciensnek, aki cholecystektómia utáni tüdőgyulladásból és nephritisből nem tudott kilábolni, mondta dr. Steiner a következőket (Cholecystektómia = epehólyag műtéti eltávolítása. Epehólyag műtétet követően a máj epetermelése nem szűnik meg, csak az epehólyag tartályfunkciója esik ki. Így folyamatos az epecsorgás a bélbe. A lektor megjegyzése):

Az aludtej vize

1923.12.12.: "Az egész megjavulhatna, ha megkisérelnék, a savanyú tejből kivonni a vizet (nem a tejsavót) és ebből minden nap egy teáskanállal adagolnának. Ennek a víznek az a tulajdonsága, hogy a májat erősen serkenti és ezzel sokmindent pótolhatunk, ami hiányzik azáltal, hogy az epe nincs meg. A követő betegségek, tüdőgyulladás, stb. abból erednek, hogy a szervezet nélkülözi az epét. A savanyú tej vize pótolja az eltávolított epét a máj serkentésével."

Mandulatej

1910.11.21.: "A mandulatej teljes értékű helyettesítője a tehéntejnek."

A hústáplálék - növényi táplálék - tej tárgyalásáról most áttérünk a fehérje szerepének kérdéséhez.

Fehérje

1923.9.22.: "A fehérje építi fel, fejleszti tulajdonképpen az embert, ez az őseredeti amin minden alapszik". "Aki a fehérjét egyáltalán nem tudná megemészteni, meghalna."

1913.3.21 (2741): A fehérje érzékelése bennünk ehhez a kijelentéshez vezet: "ebből tevődünk össze, ez adja a testalkatot... itt érezzük a fehérjeszubsztanciát magunkban."

"Alapelvek" 1925

IX.K. "A fehérje az eleven test szubsztanciája amit alkotóerői a legsokoldalúbb módon alakíthatnak át úgy, hogy ami az átalakított fehérjeszubsztanciában keletkezik, a szervek alakjában és az egész szervezetben megjelenik. Hogy ilyen módon fel lehessen használni, a fehérjének rendelkeznie kell azzal a képességgel, hogy bármely formát, ami természetének materiális részéből ered, abban a pillanatban elveszítsen, amikor a szervezet felszólítja, hogy egy általa támogatott formát szolgáljon."

Korábbi előadásokban Dr. Steiner a fehérjét "alakító-anyag" nevezte.

1906.10.22.: "Az emésztési folyamaton belül a fehérjeanyagok ugyanazt jelentik, mint saját gondolataink teremtését. Ugyanaz a tevékenység, ami a gondolkodásban a termékenységet előidézi, idézi elő az alsó organizmusban a formáló anyagokat. Ha nem kapják helyes mértékben akkor az alsó testi tevékenység feleslege keletkezik. Ennek a felső régióban az felel meg, amit a képzet alakít. De az ember legyen egyre inkább képzeteinek ura és mozgítsa elő a magasabb képzet-tevékenységet: ennek érdekében a fehérjeanyagok adagolásának bizonyos határok között kell maradnia. Különben egy olyan képzet-tevékenység ragadja magával, amitől éppen meg kellene szabadulnia."

1924.1.23.: A fehérje "az a táplálék, amit a belekben, az altestben feltétlenül fel kell dolgozni, magának az alsó testnek kell saját erejével ezt a fehérjét feldolgozni"... "Minden fehérje félig folyékony. Az emberi étertest minden félig cseppfolyós anyaghoz hozzá tud férni..." "És a fehérjét az

étertestnek, méghozzá az altestben, teljesen fel kell dolgoznia."... "Már abból is megtudhatják, hogy a fehérje tulajdonképpen nem munkálkodhat erősen az emberen, mivel a fehérjét az ember alsó testében dolgozza fel, amiből látható, hogy egyáltalán nem kell feldolgoznia magát a mellkasig, főképpen pedig az ember fejéig. Ebből kiderül, hogy a fehérje nem szolgálhat tápanyagként, amit legelső sorban kell figyelembe venni. Tulajdonképpen nem fordulhat elő az, hogy az ember túl kevés fehérjét eszik, mert az altestében mindjárt ott van minden, amit eszik itt nem kell sokat dolgoznia."

"Az étertest azért van, hogy a romlottat, a bűzt legyőzze és eltávolítsa. Az emberi test úgy van megalkotva, hogy az étertest harcol a rothadás ellen és azt le is győzi".

1924.7.31.: "A fehérjét át is lehet alakítani, ha az ember képes rá, hogy ahogyan növényi fehérjeként felveszi, a bélrendszerben megsimmisítse. És akkor erőket kap az ember. De amint a belek legyengülnek, akkor már kívülről el kell készíteni a fehérje helyes felvételét, ami akkor például állati fehérje; hiszen a tyúkok, amelyek a tojást adják, szintén állatok"..."Az állatiból eredő fehérje a bélrendszeren túl megy, ez látja el a testet, mert az állati fehérje szétterjed"...

Az orvosoknak a következőket mondja Dr. Steiner: "a fehérje felépítésében részt vesz:

1920.4.1.: "a négy szerv-rendszer: húgyhólyag - veserendszer, májrendszer, tüdőrendszer és ezekhez csatlakozik azután a szívrendszer..." "...ez a négy szerv-rendszer azt jelenti ugyanis, hogy ők teremtik az emberi fehérje struktúráját. Ezt a négy szervrendszert kell tanulmányoznunk"..."...azután a fehérje belső felépítését egy olyan eredőnek kell felfognunk ami ebből a négy szervrendszerből indul ki. Éppen a fehérje eredményezi e négy szervrendszer együttműködését.

A munkásoknak Dr. Steiner ugyanezt a folyamatot írja le másik nézőpontból:

1924.8.2.: "Nos, Uraim az úgy van, hogy az ember valami nagyon de nagyon bonyolult dolgot művel, amikor saját fehérjét gyártja. Ugyanis először szétszedi azt a fehérjét, amit megeszik; ezáltal mindenütt a testében szén keletkezik"...

Ezzel a szénnel egyesíti a belélegzett oxigént. A nitrogént, a hidrogént, a kén is a levegőből veszi, ami saját fehérjéjének felépítéséhez szükséges. "Tehát abból a fehérjéből, amit megeszünk, csupán a szénét tartjuk meg".

A tojásfogyasztásról nem sok adatot találtunk. A teozófiai időkből ez a rész:

Tojás

1905.4.27.: "A halhoz hasonló a t o j á s fogyasztása. Az általános káma (érzéki világ) alakította ki őket. Az általános kámát szívjuk fel általuk.

Később Dr. Steiner ezt mondja a munkásoknak:

1923.9.22.: " - az ember tulajdonképpen sokféle termékből él: fehérjéből, amit valamennyi tápanyaggal felvesz, amit - így mondom - igen jellegzetes, különösen figyelemreméltó formában tartalmaz a tyúktojás, de minden táplálékban is benne van. Tehát ez az első, a fehérje."

(A következő 3 a zsírok, szénhidrátok és sók).

Zsírok

1924.7.31.: A zsírok (a fehérjékhez hasonlóan) a bélrendszerben semmisülnek meg, csak az állati zsír vagy a hús nem semmisül meg teljesen, hanem átmege az emberbe. Az embernek nagyon erősnek kell lennie, ha csak növényi zsiradékkal akar táplálkozni. Ha állati zsírt veszünk fel, azt mondjuk tulajdonképpen: "a világ adja nekem a saját szalonnámat", míg a vegetáriánus így szól: "a saját szalonnámat akarom".

"Alapvető tanulságok" 1925

X.K. "A zsír a szervezetnek az a szubsztanciája, amelyet kívülről vesszük fel, de a legkevésbé bizonyul idegen anyagnak. A zsír a legkönnyebben megy át abból a minőségből, amit a táplálékfelvételnél magával hoz, az emberi szervezet minőségébe"... "A zsírnak ez a viselkedése csak úgy lehetséges, hogy egy idegen szervezet természetéből (annak éteri erejéből, stb.) a lehető legkevésbé viszi át az emberibe. Ő aztán könnyen be tudja tagozni saját hatókörébe."

"...A zsír egész viselkedésével olyan szubsztanciaként jelenik meg, amely csak kitölti a testet, a test hordozza és egyedül

csak a meleget fejlesztő folyamatok révén jön számításba a tevékeny organizmus számára. Azt a zsírt, amit egy állati organizmusból nyerünk, csupán meleget termelő képességét viszi át az emberi organizmusba".

Túlzott zsírfelvételnél "bizonyos mértékig parazita hógócok jönnek létre. Ezek magukban hordják gyulladássos állapotok lehetőségét. Ezeknek a góccoknak a keletkezését abban kell keresnünk, hogy a testben kifejlődik a hajlam több zsír létrehozására mint amire az én-organizációnak a belső melegben való éléséhez szüksége van."

"Ha az állati erők túl kevés zsírt visznek az én-organizációba, akkor az én-organizációban hő-éhség lép fel. Ekkor a szükséges hőt a szervek tevékenységéből kell elvonnia. Ezáltal a szervek bizonyos mértékben saját magukban törekenyek, merevek lesznek. A szükséges folyamatok csak renyhén mennek végbe".

1923.9.22.: "Előfordulhat természetesen az is, hogy az ember nem képes a zsírt rendszeren elraktározni, tehát beteg..." "A zsír tulajdonképpen az az anyag, amit a testbe belehelyezünk. Mi történik azzal az emberrel akinek éheznie kell, vagy emésztőrendszere úgy van berendezve, hogy nem tudja a zsírt elraktározni, hanem a bélsárral együtt eltávozik? Az ilyen ember egyre szellemibbé válik, akinek nincs anyag a testében. De ilyen módon szellemivé válni, nem viseli el az ember. Ekkor a szellem elég. Tehát nemcsak egyre soványabb és soványabb lesz, hanem olyan gázok képződnek benne, amelyek rögeszmékbe meg ehhez hasonlókba kergetik, és az az állapot lép fel, ami az éhezésnél keletkezik éhségőrület. Mindig a szellem szétrombolásáról van szó, ha az ember beteg. Így tehát, ha az ember túl kevés zsíradékot kap, sorvadás" lép fel; sorvadás, és azt "mondhatjuk hogy elenyészik, elfogy".

1924.1.23.: "Az ember saját zsírjától állandóan avasat bőfögne fel, belülről saját magát avasnak ízezné, ha az asztrálteste ezt az avasodást nem küzdené le állandóan". Egészséges állapotban az ember nem avasodhat meg. "Csak akkor avasodik meg, ha túl sok zsírt eszik, úgyhogy az asztráltest nem tud vele megbirkózni, vagy ha valamilyen okból túl sok zsír termelődik". - "Ha az embernél erős avasodás, vagyis az asztráltest csekély működése

lép fel, akkor állandóan kellemetlen szájíze van. Ez a rossz szájíz azután visszahat a gyomorra. Ezen a kerülőúton kap az ember a saját magában lévő avas zsírtól gyomor- és bélbetegségeket".

1923.9.22.: Míg a szénhidrátoknak az a szándéka, hogy "puszta vázá tegyen bennünket", a zsírok kipárnáznak. "A zsírok eredményezik tehát, hogy ott, ahol a szénhidrátok a formát felépítik, mintegy belerajzolják a tervet a levegőbe, az anyag ismét belekerüljön a zsír által".

"A zsír a fizikai testben rakódik le; de a legfontosabb az, hogy a zsír le tudjon rakódni és eleven maradjon - mert eleven zsírnak kell bennünk lenni - erre a legfontosabb dologra van az étertestünk..." "Ha az ember ébren van és az asztráltest az étertestben dolgozik, akkor a zsírt állandóan feldolgozza. A zsír mindent megken a testben. Amikor az ember alszik, tehát az asztráltest kint van, akkor a zsírt nem dolgozza fel, a zsír lerakódik"..."Mindkettőre szükségünk van, lerakódott zsírra és olyanra, ami a testet bekeni".

1924.1.23.: A zsírok átmennek a beleken és az ember középső testére, a mellre, erősen hatnak. Úgyhogy tehát az embernek mindenképpen zsíros anyagokat kell felvennie, testének középső része, a szív és mellkas stb. helyes táplálására".

1913.3.21.: "Amikor azt érezzük, hogy ez közömbössé tesz belső lezártágunkkal szemben, ez mintegy túlelem saját formánkon, ez belső emberi érzésvilágunkkal szemben flegmává tesz,..úgy ez az utóbbi érzés a fizikai burookban lévő zsírsubszztancia átéléséből ered".

"Szénhidrátok, cukor

1923.9.22.: A szénhidrátok "különösen ahhoz járulnak hozzá, hogy mint embernek, emberi formánk legyen. Ha nem ennénk szénhidrátokat, akkor mindenféle torzulás állna be az emberi alakban. Az történné, hogy például az orrunk vagy a fülünk nem tudna rendesen kifejlődni,"..."a szénhidrátok azt adják, hogy bizonyos mértékig kívülről emberként jelenjünk meg..." "Ha az ember úgy van organizálva, hogy a szénhidrátokat nem tudja az agyba belevinni, hanem újra lerakódnak a belekben és a gyomorban, akkor az ember széthullik; akkor láthatóvá válik

hogyan esik össze az ember, hogyan süllyed magába, milyen gyenge lesz, és mennyire nem képes az alakját fenntartani"... "A szénhidrátok az alakért dolgoznak, de tulajdonképpen az a szándékuk, hogy puszta formává tegyenek minket".

"A szénhidrátok főleg hátul, az agyra, erre a rétegre *(rajz)* hatnak. És hamarosan kiderülne arról az emberről, aki túl kevés szénhidrátot tud megemészteni, aki az agynak ebbe a rétegébe nem tudná belevinni, hogy állandóan rekedt, hogy nem tud tisztán és világosan beszélni. Ha tehát egy olyan ember áll előttünk, aki azelőtt rendszeren tudott beszélni és most hirtelen rekedt lesz a hangja, azt mondhatják maguknak: ennél az embernél nincs valami rendben az emésztésében. Nem tudja a szénhidrátokat helyesen megemészteni. Nem jutnak az agyban a megfelelő helyre; ezáltal nincs rendben a lélegzése és így a beszéde sem"... "A szénhidrátok a beszédre hatnak és mindarra ami ezzel összefügg".

"Alapvető megállapítások" 1925

VIII.K.: "Ahol cukor van, ott van az én-organizáció; ahol a cukor keletkezik, ott lép fel az én-organizáció, hogy az ember alatti (vegetatív, animális) testiséget az emberéhez irányítsa".

1924.1.23.: "Az emberi organizmusban a keményítő és a cukor, elsősorban erjedni akar". Ez ellen elsősorban a fej harcol. "Most az érzékfelettiből tulajdonképpen az én akadályozza meg a fej erői segítségével az erjedéseket".

A cukor és a temperamentumok

1922.1.6.: Az abnormisan melankólikus gyermeknél nagyobb adag cukorbevitellel úgy hatunk a májra, hogy tevékenysége némileg csökkenjen, mert a cukor "bizonyos mértékig átveszi a máj tevékenységét...".

"Ez valami, aminek segítségével a gyermek melankólikus hajlamát (anémiás hajlamként is megjelenhet), ami bizonyos körülmények között éppen a gyermek májtevékenységében gyökerezik, csupán megfelelő táplálkozás útján valamennyire vissza lehet szorítani." A túlzottan szangvinikus gyermeknél a cukorfogyasztást le kell csökkenteni, hogy "ezáltal felszólítsuk a májat saját belsejéből élénkebb tevékenység kifejlesztésére, ezáltal a gyermeket arra ösztönözöm, hogy az énjét erősebben serkentsse, tehát legyőzze

azt, ami a szangvinikus temperamentumban fizikai következményként fellép".

Az emberismeret pedagógiai értéke

1924.7.23.: A szangvinikus gyermeknek kevesebb cukrot kell kapnia. "És a cukorcsökkentés lassanként azt az abnormitást, amely ennél a gyermeknél is a nem megfelelő májfunkcióból ered, mivel az epe kiválasztás nem megfelelő, paralizálja azt az abnormis epe kiválasztást, ami igen finom és alig észrevehető."

Nád- és répacukor

1909.1.9.: A nád- és répacukor: "olyan emberek számára van jelentőségük, akiknek nincs alkalmuk egy bizonyos, az étertestre ható erőt magukhoz venni. Robusztus felépítésűek számára nem ajánlatos".

Déligyümölcs-cukor

1903.1.9.: "Most pl. egy olyan emberi természettel van dolgunk, aki vagy morális, vagy fizikai-testi értelemben gyenge. Ha ilyen természetnek választási lehetősége lenne, hogy cukorfogyasztási hajlamát közvetlenül a cukorral vagy ennek bármilyen formájával elégítse ki, akkor egy ilyen gyengécske természetnek jót tesz, ha déligyümölcs formájában vesz fel cukrot.

A keményítőlisztből való cukor előállításának munkájában mindig lesz valami abból, ami egyébként gyengébb természetűeknek jól jönne és ezáltal legalább valamit meg lehetne menteni abból, hogy ennek a gyenge természetű embernek meg lehessen takarítani fáradságos munkáját a saját cukrának előállításában. Jót fog tenni neki sok cukortartalmú étel fogyasztása. Ezzel szemben éppen a robusztus alkatúaknál, akiknél az erő nem szimpatikus, akik azért fogysztanak tésztafélét, kenyeret stb., hogy erőtlőbb-lethez jussanak, hogy öntudatosan, gögösen lépjenek fel; ezeknek jót tesz, ha a tésztaféléktől stb. tartózkodnak és inkább gyümölcsöt esznek".

1913.3.21.: "Amikor a lélek fejlődésen megy keresztül, akkor mindazt, amit cukorszubsztanciában felvesz, vagy ami benne van, úgy éli át mint ami belső szilárdságot ad, belülről megtámasztja, ami bizonyos fokig valamiféle természetes egoizmus szövi át"... "Különösen az, aki lelki fejlődésen megy át, gyakran

észreveheti, hogy többször van szüksége cukorfelvételre, mert hiszen a lelki fejlődésnek odáig kell jutnia, hogy egyre önzetlenebbek legyünk. A lélek egy alapos antropozófiai fejlődési út által lesz magától önzetlenebb. Az ember aki fizikai burkának köszönhetően már egyszer teljesítette földi misszióját és nehogy elveszítse én-organizmusának összefüggését a földdel, nagyon jól teszi, ha a fizikában egy ellensúlyt teremt, ahol az egoitásnak nincs olyan nagy jelentősége mint a moralitásban. A cukorfogyasztással mintegy ártatlan egoitás keletkezik, ami ellensúlyt teremthet a morális-szellemi területen szükséges önzetlenséghez".

Bizonyos cukor adagolás nélkül fennáll az a veszély, hogy az ember álmodozóvá fantasztává válik, hogy elveszíti a földi viszonyok egészséges megítélésének képességét. Azt mondhatjuk, hogy "a cukorélvezet fizikailag növeli az ember személyiség-jellegét".

Méz

1923.2.3.: "Mit tesz a méz? Abban a pillanatban ahogy mézét eszünk, éppen a helyes összefüggésben mozdítja elő a levegőszerűt és a folyadékszerűt az emberben. És semmi sem jobb az ember számára, minthogy ételeibe a helyes mértékben tegyen mézet".

1923.11.10.: Ha idősebb emberként fogyasztunk mézet, "akkor azt adja számunkra, amit most inkább kívülről, alakító erőként kellene kapnunk, ugyanazt a hatalmat és erőt, amit gyermekkorban a tej nyújt a fejnek.

Amíg gyermekek vagyunk, a fejből segítjük a formaképző erőket a tejfogyasztás által; ha idősebb korban még szükségünk van formaképző erőkre, akkor m é z e t kell ennünk, és nem kell ám óriási mennyiségben ennünk, mert csak arról van szó, hogy e r ő k e t kapjunk tőle".

1923.11.26.: "Ha túleszi magát az ember, ha nemcsak kiegészítésként fogyasztjuk, akkor túlságosan képezünk formákat. Akkor a forma merev lesz és mindenféle betegséget kap az ember". "De a méz tartalmaz magában olyan erőket, hogy az embernek formát adjon, szilárdságot adjon. Ezeket az összefüggéseket mindenképpen be kell látnunk"...

1923.12.10.: "Igy pl. ha jobban lehetne hatni az egész - a

mondanám - szociális orvoslásra, akkor rendkívül hasznosnak tartanám, ha az emberek éppen eljegyzési időszakukban már megelőzés céljából, mézet ennének. Mert akkor nem lennének angolkóros gyerekeik, mivel a mézben van egy olyan erő, hogy az emberben tovább feldolgozva, a szaporodási erőkre képes hatni, vagyis a gyerekeknek majd rendes formát fog adni. A gyermekek csont-építményére hat tovább a szülők, nevezetesen az anya mézfogyasztása"

1923.12.5.: "Olyan emberek, akik nem tudják a mézet elviselni, Uraim, rendszerint olyanok, akik igen korán hajlanak a szklerózisra, az egész test megkeményedésére, úgyhogy a testben az anyag körforgása lassan megy végbe. Emiatt nem tudják a mézet elviselni, ami éppen az anyagcsere meggyorsítását célozza. Mivel túl lassú az anyagcseréjük, a méz fel akarja gyorsítani és akkor ellentétbe kerülnek saját anyagcseréjükkel, és ekkor jönnek a gyomorpanaszok. Valamennyi mézet tulajdonképpen mindenkinek kellene fogyasztani, illetve nem csak fogyasztani, hanem ehhez meg kellene lenni a belső képességnek".

Ősjelenségek: méz, bor, olaj

1920.4.5.: "És ezzel kapcsolatban azt szeretném mondani, hogy nagyon hasznos lesz az ember számára, ha mintegy az ő s j e l e n s é g e k b e állítja magát. Érdekes, hogy ez a módszer, az ő s-jelenségekbe való beállítás azokban az időkben játszott nagy szerepet, amikor főleg a misztériumhelyekről indult ki ennek az orvoslásnak az ápolása. Akkor nem elméletileg fejezték ki a dolgokat, hanem bizonyos mértékig ő s-jelenségekben fejezték ki azokat. Ilyesmit mondtak pl: " Ha belsőleg veszel m é z e t vagy b o r t, akkor belülről erősítéd azokat az erőket, amelyek a kozmoszból hatnak rád". Azt is lehetne mondani: akkor a tulajdonképpeni énerőket erősítéd, - mert ez ugyanazt jelenti. Ez olyasmi, ami a dolgot nagyon áttekinthetővé teszi. "Ha azonban egy olajszerű szubsztanciával dörzsölsz be a testedet, akkor legyengítéd a földerők káros hatását" "- tehát azokat az erőket, amelyek ellene dolgoznak a szervezetben az énhatásnak". És ha megtaláljuk a helyes mértéket az édesség általi belső erősítés és az olajos külső gyengítés között, akkor az ember öreg lesz", mondták a régi orvosok. "Engedd, hogy az olaj organizmusodra

tett hatásától a káros földerek elhagyjanak azáltal, hogy bedörzsölsd magad az olajjal; és engedd, ha nem vagy hozzá túl gyenge az organismusodban, hogy a bor vagy a méz megerősítse én-erődet és ezzel megerősíted azokat az erőket, amelyek elvezetnek az öreg korba".

Só

1923.9.23.: "Azért sózzuk meg ételeinket, hogy egyáltalán gondolkozni tudjunk"...."A sónak mint tápláléknak egészen az agyba kell eljutnia"..."különösen ott elől, az agyra hat"...A só először a szájban, azután a gyomorban és bélben egyre finomabbá oldódik fel. "Azáltal amit az ember a sóval tesz, már átszellemesített állapotba kerül az agyba".

"Ha valaki pl. olyan beteg...- hogy minden a táplálékban lévő sót a gyomorban vagy a bélben elraktározza, és nem küldi a vérárammal az agyba, akkor gyengeelméjű, buta lesz"..."Aki nem képes a só hatását az agyban tartani, az buta lesz."

1924.7.31.: "Ha megsózzák a levesüket, akkor az a só, amit beletesznek majdnem teljesen változatlan formában megy fel a fejükbe, mint só. Sókat az ember nem volna képes maga képezni". Néhány előadást összefoglalva, a táplálkozás építőköveiről a következőket mondhatjuk:

A fehérjét az altestben

az étertest erői dolgozzák fel.
Megakadályozza a rothatást.

A fizikai test léte a fehérjéhez van kötve.

A zsírokat a test középső részében

az asztrálest erői dolgozzák fel

megakadályozza az avasodást.

Az étertest területe a zsírokban van.

A szénhidrátokat a fejben

az énerők dolgozzák fel.

Megakadályozza az erjedést.

Az asztrálest területe a szénhidrátokban van.

A sók szinte változatlanul mennek a fejbe

Az én területe a sókban van.

A növényi táplálkozásról és az ember különböző részeire tett hatásáról Dr. Steiner a következőket mondja:

Növényi táplálék

1923.11.10.: Ha az ember növényi táplálékot fogyaszt, akkor "lehetőséget ad a növénynek arra, hogy azt, amit kint a természetben megkezdett, helyesen folytassa tovább nem a kozmosz fénytávlataiba, hanem a kozmosz szellemi távlataiba való visszatérést. Ezért van az, hogy a növényt...a levegőszerűig, a gázszerűig kell hajtanunk, hogy a növényi a szellemi fénylényeket követhesse, ahová vágyik."

A növényt nemcsak "felvesszük, hanem teljesen átszellemesítjük. Önmagában úgy van kialakítva, hogy a legalsó a legfelsőhöz, és a legfelső a legalsóhoz tér vissza. Nagyobb átalakulást el sem lehetne gondolni. És az ember azonnal beteg lesz, ha a legalsó nem fordul a felsőhöz és a legfelső alulra".

1924.6.7.: "De ha a növények lesznek elsőrendű tápanyagok, ha úgy fejlődnek, hogy bennük a szubsztanciák tápanyagokká formálódnak az állat és az ember számára, akkor ebben a Mars, a Jupiter, a Szaturnusz működik a kovaszerű szubsztancia kerülőútján".

Gyökér

1924.6.10.: "Képesek vagyunk a piros virágban a Marsot látni. Képesek vagyunk a fehér, a sárga virágban a Jupitert látni és a kék virágban a Szaturnuszt látjuk és a zöld levélben tulajdonképpen a Napot. Ami azonban mint a növény színe jelenik meg, mint erő különösképpen erősen hat a gyökérben. Mert ez a távoli planétákban élő erő újra visszahat a földre". "Ezzel szemben viszont, ha a földinek a gyökérben kell élnie, ha erősen a gyökérben kell élnie, akkor a formába pattan bele. Mert a növények formája abból van, ami a földi tartományban tud kialakulni. Az, ami a formában élénk táru, földi. Amikor azonban a gyökér szétválik, elágazik, gyökér lesz belőle, akkor, ahogy a színben a kozmikus felfelé, a földi lefelé hat. Úgyhogy pontosan kozmikus gyökerünk van abban a gyökérben, ami egységesen alakul ki. Ezzel szemben a szétágazott gyökérben a földi beleműködését látjuk a talajba, ahogy a színekben a kozmikus behatását látjuk a virágban és a kettő között van a

napszerű. A napszerű legfőképpen a zöld levélben, és a virág és gyökér kölcsönhatásában működik, mindabban ami köztük található".

1922.10.28.: "Legerősebb az életerő a gyökérszerűben. És lassú életerőelvonási folyamat megy végbe lentről felfelé".

1912.1.1.: "Mindaz, amit a növény gyökere tartalmaz, bizonyos módon az emberi agynak, és a hozzá csatlakozó idegrendszernek felel meg. És ez odáig megy, hogy mindannak az élvezete, amit a növényi gyökér tartalmaz, valóban bizonyos rokonságot mutat azokkal a folyamatokkal, amelyek az agyban és az idegrendszerben lejátszódnak. Úgyhogy ha az ember valamilyen módon agyát és idegrendszerét, mint a szellemi élet fizikai eszközét fizikailag akarja befolyásolni akkor azt kell a táplálékkal magába vennie, ami erőként a gyökérben megtalálható. Akkor bizonyos módon mindazt amit magába felvesz, gondolkodni fog benne, szellemi munkát fog végezni; ellenkezőleg, ha kevésbé hajlamos arra, - mondjuk - hogy gyökérszerű lényeket vegyen fel, akkor a saját szellemiségét kell az agyának és idegrendszerének felhasználnia. Ebből láthatják, hogy a túlzott gyökér-fogyasztás az ember lelki-szellemi átélésének vonatkozásában önállótlaná teszi, mert a tárgyszerű, a külső dolgozik rajta keresztül, és az agy meg az idegrendszer úgy-szólván önállósítja magát. Ha tehát az ember magasabb szinten akar saját maga lenni, az, ami benne dolgozik, akkor korlátoznia kell gyökérfogyasztását".

1923.9.22.: Ha "főzetet készítünk a gyökérből és teaként adjuk, akkor a fejre gyógyítóan hat. Ha gyökeret eszünk, akkor a fejre hat éspedig úgy, hogy materiálisan hat a fejre".

1924.6.16.: "A gyökértáplálékot ezért ott fogjuk alkalmazni, ahol az az előfeltétel, hogy a fejnek szubsztanciát, materiális anyagokat akarunk adni, hogy a fejen keresztül ható kozmikus erők egyszerűen megtalálják a helyes anyagot formaképző tevékenységükhöz."

Sárgarépa

1924.7.21.: A sárgarépa úgy hat, "hogy éppen a fej legfelső részei erősödnek meg, tehát azok amelyekre az embernek azért van szüksége, hogy belsőleg erős, merev legyen, hogy ne legyen

petyhűt".

"A sárgarépán majdnem minden gyökér"..."kiváltképpen alkalmas arra, hogy ellássa az emberi fej táplálását."

"Férgek akkor tartózkodnak a belekben, ha a fejeik túl gyengék, mert akkor a fej nem elég erősen hat le a test többi részébe..."

Cékla

1923.7.18.: "Ha az ember céklát eszik. borzasztó nagy vágyat érez a sok gondolkodásra...Ha burgonyát eszik, akkor arra vágyik, hogy hamarosan újra egyen. A burgonyától gyorsan meg lehet éhezni, mert nem megy egészen a fejig; a céklától hamar jól lehet lakni, mert ami a fontos egészen a fejig megy és a fej a legfontosabb; mert teljesen áthatja tevékenységgel, ha helyesen belemegy a fejbe. De persze rendkívül kellemetlen az emberek számára, hogy gondolkodniuk kell és ezért néha jobban kedvelik a burgonyát mint a céklát, mert a burgonya nem serkent gondolkodásra. Az ember ellustul tőle"... "Ezzel szemben a cékla erősen serkent gondolkodásra, mert igazi gyökér. Nagyon erősen serkent a gondolkodásra, de úgy, hogy az ember gondolkodni akar".

Retek

1923.7.18.: "Ha serkenteni akarjuk a gondolkodást, akkor különösen a sós serkentésre, például retekre van szükségünk. Ha valakinek a feje nem elég mozgékony, akkor ez jót tesz neki, mert a gondolatait kissé mozgásba hozza, ha retket eszik az ételeihez".

"A retek serkenti a gondolkodást és az embernek nem kell olyan tevékenynek lenni a gondolkodásban, a gondolatok jönnek, ha az ember retket eszik, - olyan erős gondolatok, hogy hatalmas álmokat is előidéznek".

Gyökér, nyerskoszt

1921.4.14.: "Nyerskoszton, azon élni, ami a növényben lefelé, a gyökér felé megy, tehát sohasem megfőzni a növényt, annak bizonyos következménye van az emberi organizmus számára. Ennek az a következménye, hogy a szervezetben lassan a légzőrendszer egészsége ellen dolgozik. Ezt sokáig meg lehet tenni, mert az emberi organizmus nem egykönnyen rombolható szét, de a nyerskoszt fanatikus folytatása észrevétlenül hat rombolóan az emberre, és idővel valóban kifejezett fulladásban vagy ehhez

hasonlóban fog megnyilvánulni a fanatikus nyerskosztolás".

Gomba, hagyma, póréhagyma

1905.4.27.: Minden ami a rothadó földben és a föld alatt terem, a hagymafélék és a fokhagymafélék kevéssé előnyös az ezoterikus fejlődéshez. "A hagymafélék a holdon szilárdan nőttek benne az élőben".

Burgonya

1905.4.27.: "A krumpli sem tartozik a legelőnyösebb dolgokhoz"... "A burgonya egy a földbe ültetett szár, egy régebbi növény hájtása, ami a föld fölé nőtt. Ez csak a későbbi földfejlődés során vándorolt be a földbe".

1923.9.22.: A burgonyánál - a gumót fogyasztjuk, ez nem igazi gyökér. "A gumó valamennyi növénynél az a rész,...ami a belekben a legkevésbé lesz feldolgozva". "Nos, megesszük a burgonyát, belekerül a gyomorba, a belekbe. Itt nem lesz azonnal feldolgozva, hanem a vérrel feldolgozatlanul megy fel. Ahelyett, hogy ha odaér az agyban a megfelelő réteghez, már finommá válna, mint a rozs vagy a búza és azonnal visszaindulna a testbe, a feldolgozásnak az agyban kell megkezdődnie". A rozst és búzát már a belekben megemésztjük, a fejnek következképpen csak a "testben való feldolgozásról" kell gondoskodnia. "Ha ezzel szemben burgonyás kenyeret vagy burgonyát fogyasztunk, akkor kiderül, hogy a fejnek először a burgonya emésztését kell szolgálnia". Akkor nem tud rendesen gondolkodni, "mert a gondolkodáshoz szabad erővel kell rendelkeznie ehhez az altestnek kell az emésztéshez szükséges erőket átvállalnia"... "Ha az ember túl sok burgonyát fogyaszt, akkor a fejét egyre jobban kikapcsolja a gondolkodásból...és az ember egyre jobban elveszíti fejének középső részével való gondolkodás képességét; aztán már csak a fej elülső részével gondolkodik. De ez az elülső fejrész, amely a sóktól függ csupán egyre inkább odavezet, hogy az ember materialista gondolkodású, értelmes ember legyen. Az igazi szellemiséget a ...fej nem is tudja gondolni".

1924.7.23.: "Amikor a burgonyát bevezették, akkor az emberek gyorsabbak lettek a fogalmak intelligens forgatásában, de a felvett tartalmak nem maradnak meg, nem hatol a belsőbe. Az intelligencia fejlődésének története párhuzamosan halad a

burgonyaevés történetével."

1924.8.2.: "Igen, ez a sok gondolkodás, ami egyáltalán nem szükséges...ezt a burgonyafogyasztásnak köszönhetjük. Mert aki burgonyát eszik, az állandóan serkentést érez a gondolkodásra. Nem is tehet mást, mint gondolkodni. Ezáltal a tüdeje és a szíve gyenge lesz és a tüdővész, akkor jött, amikor a burgonyafogyasztást bevezették."

1924.7.23.: "Ha a burgonya-szubsztanciát mikroszkóp alatt vizsgáljuk, akkor meglátjuk benne a szénhidrátok ismerős alakzatát. Ha egy olyan ember asztráltestét nézzük, aki túl sok burgonyát evett, akkor észrevesszük, hogy az agyban, 3 cm-rel a homlok mögött a burgonyaszubsztancia is olyan excentrikus körökben kezd működni. Az asztráltest mozgása burgonyaszubsztanciaszerű lesz és az ember rendkívül intelligenssé válik. Túláradó lesz az intelligenciája. Ez azonban nem marad meg, azonnal el is múlik!" ..."A burgonya serkenti a villámszerű gondolatok felszökését és azonnali eltűnését. De ez a villámszerű gondolati felburjánzás, ami gyermekeknél is előfordulhat, mindig párhuzamosan halad az emésztőrendszer aláásával."

1923.9.22.: Az embert az egész környezet építi fel, "a nap, a hold és a csillagok teremtménye". "Ha az ember burgonyát eszik, akkor fejének középső részét csak arra használja fel, hogy ezt a burgonyát megemészsze. Ekkor elzárkózik a világtól"... "Tulajdonképpen a túlzott krumplifogyasztás vezetett el az újabb korban a materializmushoz".

1924.1.23.: "A középagyban van a négydombtest (Vierhügelkörper), a látódombok stb. úgyhogy még a látást is legyengíti a túlzott burgonyafogyasztás."

"...az ösztön", (tudni, hogy mikor ettünk eleget) "ami inkább a középagyhoz van kötve, elromlik a túlzott krumplifogyasztástól".

1923.7.18.:... "Amióta Európában ez a burgonyatáplálék egyre jobban elterjedt, azóta az emberek feje munkaképtelenebb lett és a burgonya főleg a nyelvet és a torkot serkenti. Ha a burgonya-növényenél lemegyünk, akkor nem megyünk egészen a gyökérig. Ugyanúgy van ez az embernél, ha nem megyünk fel egészen a fejig, a nyelvnél és toroknál maradunk; ezek élénkülnek fel

különösen a burgonyától. Ezért olyan ízletes a burgonya mint feltét, vagy főétel az emberek számára, mert azt serkenti ami a fej alatt van, és a fejet nem engedi megterhelni."

1923.9.22.: A csupán burgonyatáplálék esetén "az erők ott fent a fejben ülnek meg és az embert kizsigereli, gyenge lesz és asztrálteste nem tud rendesen működni. Úgyhogy éppen az ember szellemi része lesz bágyadt és egyre álmosabb, ha nem képes az őt átható szénhidrátokat magába fogadni".

..."Az asztráltestnek, amely például a nyelvben is működik, nemcsak fent a fejben van szüksége a szénhidrátokra, hanem az egész testben. Az asztráltestnek a lábakat kell mozgatnia...a kezeket kell mozgatnia..." "Ha rozst vagy búzát adok szénhidrátként, akkor az erők az egész testbe belemennek".

A túlzott burgonyatáplálék következtében a női szaporodási szervek "petyhüdtek és lebénulnak". Az emberi csíra másképpen alakul ki, ha az apa és anya túl sok burgonyát fogyasztott, mintha helyesen táplálkoztak volna. "Az ember szellemi-lelkisége még az anya testében főleg a fejen dolgozik. Ha most ez a szellemi-lelkiség a fejben azt találja ami az anya táplálkozása következtében a rozsból vagy a búzából jön, akkor a szellemi-lelkiség helyesen tud dolgozni..." "Ha azonban az anya testében a szellemség egy olyan gyermekfejet talál, amelyet leginkább burgonyatáplálék alakít ki...tudjuk úgy-e, hogy a krumpli lemegy a földbe, sőt manapság a föld be is fedi, ki kell ásni a földből, a sötétségben növekszik, nincs semmi rokonsága a szellemihez; az ember lejön a szellemi világból, és egy olyan fejre talál, amit tulajdonképpen a sötétség alakított ki: ehhez nem tud hozzáférni a szellemség, aminek az a következménye, hogy az embrió azután így néz ki (R. Steiner rajzol) - kissé túlozva rajzolom; egy óriási vízfej fog megszületni. Mert amikor a növekedő fizikaihoz a szellem nem tud hozzáférközni, akkor a fizikai nő, és akkor egy vízfej képződik. Ha a szellemi hozzá tud jutni, akkor elpárologtatja a vizet, akkor a szellem dolgozik a matériában és a fej rendesen képződik ki. Úgyhogy azt mondhatják: ezek az óriási vízfejek, amelyek az embrióknál gyakran megfigyelhetők, a hiányos táplálkozásból erednek, kiváltképpen a burgonya által. És most Önök előtt az rajzo-

lódik ki, hogy az ember nemcsak elcsigázott, hanem hogy az ember úgy születik meg, hogy szellemi-lelkisége egyáltalán nincs megfelelően a fizikai testében".

..."Ha tehát találkozunk egy olyan fejjel, ha a szellemi-lelkiség a burgonyatáplálék miatt nem tud rendesen behatolni az anya testében lévő ember fizikai testébe, akkor azt is megzavarja, ami 14. -15. éves korában történne az emberrel. Az ember akkor voltaképpen egész életét úgy éli le, mintha nem is volna teste, mintha az petyhüdtlen lógna rajta. Tehát burgonyatáplálék hatása alatt álló emberek már nem születnek eléggé életrevalónak".

1924.6.16.: "és a paradicsommal bizonyos vonatkozásban rokon a jelzett irányban a burgonya. Ez is erősen önállóan hat, mindenestre annyira önállóan, hogy kiváltképpen az egész emésztési rendszeren megy át és behatol az agyba és azután az agyat önállósítja, még a többi emberi szerv hatásától is önállósítja".

..."A burgonyafogyasztásnak csak odáig szabad mennie, hogy serkentse bennünk az agyszerűt, a fejszerűt"...

Ezután (belső összetartozásuk miatt) a paradicsomra vonatkozó utalások következnek.

Paradicsom

1924.6.24.: A paradicsomfogyasztásnak nagy jelentősége van "az organizmusban mindarra, ami az organizmusból a leginkább kiesik a szervezetből és saját organizmust vesz fel az organizmusban...Ebből következik az,...hogy bizonyos körülmények között a paradicsomfogyasztás diétás anyagként kedvezően hat az emberi máj beteges hajlamára, mert a máj az a szerv, amely a leginkább önállóan hat az emberi szervezetben, úgyhogy olyan májbetegségeket, amelyek inkább az állati máj megbetegedései, általában éppen a paradicsommal lehetne gyógyítani..."

"Ezért - ezt csak zárójelben mondom - annak aki karcinomában szenved, tehát az emberi organizmusban, az állati organizmusban már úgyis egy bizonyos területet önállósított, a paradicsomfogyasztást azonnal meg kell tiltani. De kérdezzük meg most: hogy lehet az, mivel függ össze, hogy a paradicsom kiváltképpen arra hat ami önálló a szervezetben, ami így

specializálódik benne?

Látják, ez azzal függ össze, amit a paradicsom a tulajdonképpeni keletkezésében akar és amire szüksége van. A paradicsom keletkezésekor a legjobban akkor érzi magát, ha lehetőleg olyan trágyát kap, ami még megtartotta eredeti alakját ahogy az állatból és még valami másból is kivált. Ha a trágya nem tudja magát a természetben elég hosszú ideig átdolgozni, ha olyan egészen vad trágya, ha valahol csak úgy összedobálnak hulladékot és egy teljesen rendezetlen trágyadombot, komposzthalmot kapnának, amiben lehetőleg sokféle található, ahogy éppen keletkezett, tehát még nincs feldolgozva és preparálva, ha ide ültetik a paradicsomot akkor meglátják, hogy a legszebb paradicsomok képződnek. Sőt, ha olyan komposzthalmot használnának, amely magából a paradicsomnövényből keletkezett, ha tehát a paradicsomot a saját trágyájában termesztik, akkor egészen ragyogóan fejlődik. A paradicsom egyáltalán nem akar saját magából kilépni, nem akar az erősen elevenből kimenni. Ebben akar megmaradni. A paradicsom a legantiszociálisabb lény a növényvilágban. Semmit sem akar idegenből magába venni. Mindenekelőtt azt utasítja el magától, ami trágyaként egyszer már átment egy folyamaton, ezt nem akarja. És ez azzal függ össze, hogy újra tud hatni az emberi vagy állati organizmusban az önálló szervezetre".

Levelek

1922.10.27.: Lomblevélből készült tea "rendetlenséget vált ki az ételpép éteri organizációból történő átalakításában, ahogy az a szív-tüdő-rendszerben végbemegy".

1924.7.31.: "Márpedig ez így van: ahol lágyszárú növényt fogyasztanak, ott jelen van az, amit az ember, mégpedig zsír formájában a növénytől kap...". "Minél zöldebb (a levél), annál több zsíros szubsztanciát ad". "Az ember pl. - mondjuk - egy vizitormából...több zsírt vesz fel, mintha kenyeret enne". "A levél, ha érni akar, a nap felé növekszik. Így azt mondhatjuk: a levél főképpen a tüdőre és a szívre hat;" ha megesszük a levelet, ami főleg növényi zsírokat ad, akkor szívünket és tüdönket erősítjük a középső emberben, a mellkas-emberben". "Ha a tüdőre és a szívre akarok hatni, akkor salátát stb.

készíték magamnak. Mivel azonban ezek a dolgok már a belekben megsemmisülnek, és csak az erők hatnak, nem kell túl sokat főzni őket".

1912.1.1.: Ami a növény levelében van az hasonló módon függ össze mindazzal, amit tüdőnek és mindazzal, amit a tüdőrendszerhez tartozónak tekinthetünk. Itt már megjelenik valami, ami mintegy mérleget vonva utal egy emberre akiről pl. el lehet mondani pl. azt, hogy a légzőrendszere örökölt hajlam vagy egyéb körülmények miatt túlságosan működik belülről. Ezt az embert jó lenne lebeszélni, arról, hogy főképpen olyan táplálékot fogyasszon, amit a növények levele ad. Annak azonban, akinek segíteni akarunk a légzőrendszerén, a tüdőrendszerén, jól tesszük, ha azt tanácsoljuk, hogy sok levélszerűt fogyasszon".

Virágok

1922.10.27.: Viráglevélből készült tea lényegében "mindazt befolyásolja, ami az emésztési traktussal összefügg".

1922.10.28.: "...és ha közeledünk a viráglevélhez, mégpedig olyan viráglevelekhez, amelyek erős éterikus olajokat tartalmaznak, akkor azokban a növényekben is megtaláljuk a legerősebb életerőelvonó folyamatot. Olyan folyamattal van dolgunk, amely igen gyakran például valódi k é n feldolgozással van kapcsolatban, ami aztán anyagként valóban benne van a virág éteri olajában, vagy legalábbis szomszédos a virág éteri olajával és ami a folyamatot tulajdonképpen létrehozza, ami a növényt átvezeti az illékony szervesetlenbe, abba a szervesetlenbe, aminek bizonyos mértékig, még hozzá kell tapadnia a szerveshez az éleveníhez".

Gyümölcs (termés), virág

1905.5.4.: A g y ü m ö l c s és a v i r á g "nap-táplálék" - abból az időből származik, amikor a nap még együtt volt a földdel. "A növény valamennyi termése és virága a naphoz tartozik".

1905.4.27.: "Kedvező" az ezoterikus fejlődés számára "minden, ami közvetlenül a napon nő: magok, gyümölcs stb.".

1923.9.22.: "A virágokból vagy magokból, a termésből" készített teák különösképpen a bélrendszerben" hatnak.

1912.1.1.: "A növények virága pl. a veserendszerre ható sok gyógyerőt tartalmaz és a növények magvai bizonyos mértékig a szívre ható gyógyerőket; de a szívre csak annyiban, hogy a magerők akkor hatnak, ha a szív úgyszólván túl erősen ellenáll a vérkeringésnek".

1924.8.2.: "Némelyik mag termése, ha megesszük, a szívet és a tüdőt erősíti...Az embernek egészséges lesz a mellkasa és jól érzi magát. Nem áhítozik annyira a gondolkodásra, inkább a lélegzésre".

1924.7.31.: A gabonák (rozs, búza stb.) termése a legkedvezőbb szénhidrát-táplálkozási mód. A mezei termények szénhidrátjával, amelyből keményítőt és cukrot készít az ember, "olyan erőssé teheti magát, ahogy csak tudja... Ha a durvább kenyeret az ember meg tudja emészteni, akkor ez a legegészségesebb táplálék".

1912.1.1.: "...Ha a szív a vérkeringésnek túlságosan enged, akkor inkább a termésben, a kiérlelt magokban lévő erőket kell figyelembe venni".

Gyümölcsök

1924.7.31.: "Az emésztőszervek felépítéséhez az embernek fehérjére van szüksége táplálékként, növényi fehérjékre ahogy az a virágokban és magában a termésben megtalálható"...ami a gyümölcsben van, "az altestet" táplálja.

"A gyümölcsöt csak akkor kell megfőznünk, ha gyenge a szervezetünk, amely nem képes a gyümölcsöt a bélben megsemmisíteni, ilyenkor kell megfőznünk, kompótot vagy ehhez hasonlót készítenünk. Tehát éppen akkor, ha valakinek bélbetegségei vannak kell gondoskodnia arról, hogy a gyümölcsöt kompót vagy pép formájában kapja. De ha valakinek teljesen egészséges az emésztőrendszere, teljesen egészséges a bélrendszere, akkor a gyümölcs éppen arra való, hogy az altestet felépítse, éspedig a benne lévő fehérje által. A növényi termésben lévő fehérje felépíti a gyomrot, és mindazt, ami az ember altestében táplálkozási szervként található".

1924.6.10.: "...Mert ha ízletes őszibarackot vagy szilvát esznek, akkor ez a finom íz, éppúgy mint a virágok színe egészen a termésbe feljött kozmikus íz. Az almában valóban a Jupitert, a szilvában valóban a Szaturnuszt eszik..."

Dinnye

Degenaar: 1922.8.11. (loo.p.)

"A dinnye főleg belülről hat, míg a nyírfalevéltea erőteljesen hat. Ha lenne egy intézményem, akkor azoknak akiket arteriosclerosis fenyeget, minden harmadik héten egy szelet dinnyét adnék ebéd után ráadásként".

19203.30.: A nyers gyümölcs és ehhez hasonlók "arra indítják pl. a vért, hogy a perifériára küldje tápláló erőt".

Pillangósok

1924.6.11.: A pillangósvirágúaknak "az a jellegzetessége, hogy a termést, ami más növényeknél felfelé törekszik, inkább a levélszerű alsóbb régióban tartsa meg. Még mielőtt virágozna, a termést akarja kifejleszteni. A pillangósvirágúaknál mindenütt ezt látják. Ez abból ered, hogy ezek a növények a földhöz közel tartják ami a nitrogénszerűben éli ki magát - a nitrogénszerűt ezek a növények a földhöz közelhajolva hordják ki, míg a többi növénynél a földtől nagyobb távolságra fejlődik ki... Azt is láthatják, hogy ezeknek a növényeknek a tulajdonképpeni termésénél bizonyos elsatnyulás fedezhető fel; ezeknek a növényeknek a magja csak rövid ideig termőképes és azután elveszítik termőképességüket. Ezek a növények ugyanis úgy vannak organizálva, hogy különösen azt fejlesszék ki, amit a növényvilág a téltől, nem a nyártól kap. Ezért azt lehetne mondani: ezekben a növényekben megvan az a tendencia, hogy a télre várjanak; a télre szeretnének várni azzal amit kifejlesztenek. Késleltetik a hővekedést, ha megtalálják amire szükségük van: elegendő nitrogént a levegőben, amit a maguk módján lefelé szállíthatnak".

1923.11.10.: "Olyan növények esetében amelyeket az asztrilitás már erősen áthatott, pl. a hüvelyeseket, már maga a termés is az alsó régiókban marad, nem akar felmenni a fejig, ezáltal azonban az alvást és az ember fejét, ha felébred, tompává teszi. A pitagoreusok tiszta gondolkodók akartak maradni, nem akarták az emésztést segítségül hívni a fej funkciójánál, ezért megtiltották a bab fogyasztását".

Most az élvezeti cikkekről szóló megállapítások következnek.

Élvezeti cikkek

1922.1.6.: "...az élvezeti cikkek néha éppoly fontosak a táplálkozásnál, mint a táplálékok".

Kávé

1913.3.13.: A kávé úgy hat az emberi szervezetre, "hogy ez az emberi organizmus általa bizonyos módon kiemeli étertestét a fizikai testéből, de úgy, hogy a fizikai testet az étertest szilárd alapjának érzi".

..."Mivel a logikus, a következetes gondolkodás nagyon függ a fizikai test strukturájától, így a kávé különös hatása amely mintegy élesebben árnyalja a fizikai test fizikai strukturáját, fizikailag mozdítja elő a logikus következetességet."

1913.3.21.: "Lehetnek ugyan egészségügyi megfontolások a sok kávéivás ellen, azonban elmondhatjuk, hogy éppen azok számára akik a szellemi élet magasabb régióiba akarnak felemelkedni nem is olyan helytelen; hogy egész hasznos lehet a logikus következtetéseket időnként a kávé serkentésétől levonni". A kávé növeli a "szoliditást".

1906.10.22.: A kávé ugyanazt okozza az emésztésben, amit a gondolkodási tevékenységben logikus gyakorlatokkal lehet elérni. "Amit a gyomorral teszünk a kávéval, ugyanazt tesszük a gondolkodással amikor praktikus logikai gyakorlatokat végzünk. Amikor kávéval iszunk, elősegítjük bizonyos vonatkozásban a logikus következetességet"... "Ha az ember önállóvá akar válni ezekben a dolgokban, akkor szabaddá kell tennie magát attól ami az alsó szerv-rendszerében hat, szabaddá tenni és átadni magát azoknak a gyakorlatoknak, amelyek a lelkéből adják számára a logikus gondolkodás erejét. Akkor a rendetlenségbe került gyomra ismét rendbejön". (kávéval inni és ugyanakkor logikai gyakorlatokat végezni kevésbé hasznos).

1924.7.23.: A kávé az újságírók "itala" - "Az újságíróknak tulajdonképpen szeretni kellene a kávéval.."

1907.10.12.: "A kávé rendszerint serkentően hat pillanatnyilag, hosszú távon azonban legyengít. Serkenti a logikus gondolkodást; végrehajtunk egy gondolatot és egy másikat logikusan hozzacsatolunk. Egészen természetes például, hogy az újságíró

felkeresi a kávéházakat, a kávé mellett valóban megjönnek a gondolatai".

1924.1.19.: "Amikor feketekávét iszunk, akkor az történik, hogy mivel a növényekben mindig van egy kevés mérge, ami a testet sorvasztja, az étertestnek az asztrálestbe való behatolása által, a feketekávéval kidobjuk az asztrálestből a nérgot

És ez a feketekávéivás tulajdonképpen azt jelenti, hogy minden alkalommal amikor az étkezésekkel olyasmit viszünk bele a testbe, ami egészségtelen, és túl erősen mehetne bele az asztrálestbe, újra kihozhatjuk az testből". (Étkezések után feketekávét inni.)

1920.4.3.: "A kávé ritmikus folyamatokat hoz létre, ha az ember lelkiileg nem elég erős egy bizonyos rendbe való szabályozásukhoz. Ezért az antimon által okozott mérgezési folyamatoknál a kávé egy bizonyos ellenszere ennek, mert a ritmust helyreállítja a belső szerves hatás és a külső között. Ezt is egy bizonyos ritmus támogat. Kávét tulajdonképpen azért iszunk, hogy folyamatos ritmizálás történjen - a felvett táplálék vonatkozásában - belső szerveink és a szerveink szomszédságában zajló történések között".

Tea

1912.3.21.: A tea bizonyosfajta differenciáltságot hoz létre a fizikai és az éteri természet között. "De a fizikai test szerkezete bizonyos módon kikpacsolódik. Az étertest jobban lép be váltakozó jogaiba. Ezért a teafogyasztás következtében a gondolatok szétröppenőek, alkalmatlanná teszik őket a tények kapcsolódásához. Néha a fantáziát ugyan serkenti, ha nem is valami szimpatikus módon, de az igazsághoz való alkalmazkodást és a viszonyok szoliditásához való alkalmazkodást nem";.."úgyhogy álmódzó fantazmagóriákat és egy bizonyos nemtörődömséget segít elő, egy olyan lényt, aki szívesen elnéz a külső szolid élet követelményei felett a teafogyasztás következtében".

1906.10.22.: "A tea az alsó szervezetre ugyanazt a hatást gyakorolja, mint a felső organizmusban a gondolkodás előli menekülést előidéző tevékenység"

1907.10.21.: "A teafogyasztás következménye nem a gondolatok összekapcsolása, hanem ugrálása, a vicceseket vicceselésre ösztönzi. A diplomaták itala. - Hatása azonban különböző a

különböző népeknél. Az oroszok még fiatal nép, itt a tea másképpen hat, mint idősebb népeknél".

1924.7.23.: "A tea a diplomaták itala - felületes-folyékony gondolatokat idéz elő".

1924.1.19.: A teát evés k ö z b e n kellene inni, mert "erősebben hat mint a kávé és az asztráلتestet támadja meg. Ha a teát evés közben isszák, akkor keveredik az emésztéssel és elősegíti az emésztést, amennyiben az asztráلتestet amely az emésztéssel van elfoglalva, felszabadítja. Ha azonban utána isszuk a teát, akkor közvetlenül ráme gyünk az asztráلتestre és túlságosan kavargóvá, túl erőssé tesszük a teával".

Kakaó

1909.1.9. A kakaó bizonyos tulajdonságai folytán a tea és a kávé között foglal helyet; úgyhogy azok számára, akiknek a következetessége támogatásra szorul, ad valamit, de nem mindent másrészt azoknak is, akik sziporkázóak. Bizonyos körülmények között jó dolog azok számára, akiknek elég erejük van szellemi tartásukhoz és akiknek arra van szüksége, hogy erőiket ne mindig feszítsék meg. Egyrészt fontos az, hogy az illető ember ne legyen se túl érzékeny a hatásra, másrészt fontos, hogy az ember ezt a hatást igazán kibontakoztassa, és ne legyen teljesen érzéketlen. Mert különben súlyként nehezedik rá és sziklaként fekszi meg az organizmust. Táplálóbb is mint a kávé és a tea. Ha tehát arról lenne szó, hogy a három közül válasszunk, ami bizonyos vonatkozásban az emberi természet egyéb tagjait is serkenti, akkor a kakaót kell előnyben részesíteni".

Csokoládé

1913.3.21. A "csokoládé "elősegíti a filiszterséget". A filiszterek italának érzékelhetjük a közvetlen élményben, amikor a fizikai burok önmagában mozgékonyabb lesz".

Nikotin

1907.10.12. "A dohányzás meglehetősen közömbös az okkult iskolázás számára. Sőt, a füst még segít is az elementáris lények elüldözésében".

Az alkohol hatásáról gyakran beszélt Dr. Steiner. Itt csak néhány jellegzetes helyet idézünk:

Alkohol

1905.4.27. "A bor azoknak az itala, akik nem akarnak a magasabb világokba bepillantani"...Aki bort iszik, "nem tudja asztrátestét úgy megtisztítani, hogy a manasz (szellemén) kifejlődhessen".

1907.11.4. "A bor minden szellemiségtől elvágja az embert. Aki bort fogyaszt...semmit sem tudhat meg az atmáról, buddhiról, manászról (szellemember, életszellem, szellemén)".

1907.10.12. "Az alkohol méreg az okkult iskolázásban".

1913.03.20. Az alkohol "nemcsak teher-produktum az emberi organizmusban, hanem kimondottan ellentétes hatalomnak bizonyul amely teremt az emberi organizmusban"..."Ennek az a következménye, hogy az alkohollal bevezetünk valamit a szervezetünkbe, ami a másik oldalról úgy hat, ahogy az én a vérre. Ez azt jelenti, hogy az alkoholban egy ellen-ént vettünk fel magunkba, egy olyan ént, amely közvetlenül harcol szellemi énnünk tettei ellen"...Úgyhogy egy belső háborút indítunk el és alapjában véve mindent, ami az énből indul ki, tehetetlenségre ítélünk, ha ellenharcost állítunk szembe vele az alkoholban".

Degenaar XXXVII

1924.9.3. 53 éve nő

Operálhatatlan méh-, (portio) és hüvely-carcinoma.

Dr. Steiner az egyre növekvő gyengeség ellen némi alkoholt ajánlott, legjobbnak a bort találta, mint pl. a "Lacrimae Christi"-t, kevés méz hozzáadásával valamint lángon megolvasztott és belecsöpögtetett nyerscukorral, naponta 50 g bort.

Víz

1905.4.27. "A víz valójában annak az itala, aki a magasabb világokra akar feltekinteni".

Milyen formában is adjuk az embereknek a táplálékot?

Nyers koszt

1920.3.30. "Úgy tűnik számomra, hogy a gyógyítási folyamatokban is rendkívüli fontosságú a kérdés az elkészítési mód, hogy f ő t t koszt, vagy n y e r s k o s z t legyen-e"

"Ha az ember elfogyasztja mindennapi főtt kosztját, erőit asszimilálja, akkor külsőleg olyasmit visz végbe, amit bizonyos

módon annak az organizmusnak amelyik nyerskosztot fogyaszt, magának kell véghezvinni. Az ember a főzéssel már leveteti a válláról azt, amit a nyerskoszt fogyasztásánál neki kellene megtennie. Nos, arról van szó, hogy mi emberek úgy vagyunk felépítve, hogy perifériáinkkal bizonyos mértékig az egész természettel összefüggünk, de központunkban, amihez mindennek előtt az emésztés is hozzátartozik, elválasztjuk, individualizáljuk magunkat a természettől".

"...És ezért ez már úgy van, hogy az ember kissé makacsul követeli mindazt, ami az emésztési folyamattal összefügg. És ez a makacság a főzési ösztönben nyilvánult meg, abban az ösztönben, hogy azt, ami a természetből közvetlenül kihelyeződött most ismét visszavegye. Mert ha úgy venné vissza közvetlenül, akkor az ember - legalábbis az átlagember - túl gyenge volna, hogy ilyen közvetlenül fel tudja dolgozni. Akkor az evés, ha paradox módon fejezhetem ki magam, állandóan gyógyítási folyamat lenne, ha nem főznénk meg a táplálékunkat...Ezért aztán a nyerskoszt fogyasztása sokkal inkább gyógyítási folyamat, mint a főtt ételeké, ami csupán táplálkozási folyamat". (Olyan esetekben, amikor silicea-val próbálnak gyógyítani, jót tesz a betegnek, ha egy időre nyerskosztra állítják át.)

1924.7.31. "Az egész nyerskosztolás csupán fantazmagória. Egy ideig lehetséges, mert a testnek nagy erőket kell bevetni, mondhatni, fel kell korbácsolni a testet, ha csupán nyerskoszton él; de annál jobban összeesik azután".

1924.6.16. "Ha valaki nyerskosztos lesz, aki ilyen módon jár görbe úton a misztika felé és ha már úgyis gyenge a természete, akkor továbbjut, akkor nagy haladást fog elérni, egyre nehezkesebb lesz, azaz egyre misztikusabb".

"Hogyan jöttek rá az emberek a táplálék megfőzésére? Úgy jöttek rá a táplálék főzésére, hogy lassankint úgy találták, hogy mindabban, ami a termés felé hat, szerepet játszanak azok a folyamatok, amelyek a főzésben, az égési folyamatban, a melegítési folyamatban, a szárítási folyamatban, a gőzölési folyamatban megtalálhatók, mert mindezek a folyamatok mindennek előtt a virágszerűt, a magszerűt de azután közvetlenül a növény

egyéb részeit is, mégpedig a felül lévőket, alkalmassá teszik arra, hogy különösen erősen fejlesszék ki azokat az erőket, amelyeket az állat anyagcsere-végtagrendszerében kell kifejleszteni". (Mezőgazdasági kurzus)

Mindazt ami kevés súlyt fektet a gazossá válásra, ami túlbúrjánzik a virágzásban és gyümölcstermésben, azt meg kell főznünk"

(V.ö az 1924.7.31 idézetet a Gyümölcs, Virág szakaszban)

1924.7.31. "De nézzünk csak fel a fákon termő szilvára, almára, gyümölcsökre...látják, nem kell itt sokat főzni, mert maga a nap főzi őket egész nyáron".

"Ha a fejemre akarok hatni, akkor gyökér- vagy fűfélékből készítek magamnak táplálékot"... "De mindazt, aminek a fejben kellene hatnia, nem lehet salátaként elkészíteni, ezt meg kell főzni. A főtt étel elsősorban a fejig hat".

A táplálkozásról szóló sokféle kijelentése után Dr. Steiner igen fontosnak tartotta, hogy a diéta veszélyeire is utaljon.

Szociális szempontok

1920.4.6. "Minél inkább arra vagyunk utalva, hogy táplálkozásunkkal kapcsolatban valami különlegeset kapjunk, egyáltalán a külvilág behatásával kapcsolatban is, annál antiszociálisabb lények leszünk. Az Utolsó Vacsora jelentősége nem azon alapul, hogy Krisztus minden egyes tanítványnak külön adott valamit, hanem, hogy mindegyiknek u g y a n a z t adta. Annak a lehetőségnek a megteremtése, hogy emberként e g y ü t t lehessünk evésben, vagy ivásban, nagy szociális jelentőséggel bír. És mindent ami arra irányul, hogy az embernek ezt a szociális természetét megakadályozza, némi óvatossággal kell kezelni".

Az ellen-étvágy legyőzése

1920.4.6. "Mert, ha az ember odáig vitte - itt nem csupán a szubjektív étvággal szemben, hanem az egész konstitúciója alapján is - hogy azt, amit u t á l megtanulja elviselni; ha tehát a legtágabb értelemben legyőz egy ellenétvágyat, ezt a teljes szervrendszerre kitágítva értem, ha legyőzi az ellen-étvágyat, akkor többet nyert az organizmus számára, mintha azt, ami megfelel az antiétvágyának, távoltartja tőle. Annak

legyőzésében amit az ember nem visel el és a legyőzés tetteiben - nemcsak hasonlatszerűen mondom, hanem egészen konkrétan - a szétrombolt felállítása, vagy ha az éterire tekintünk, még új szervek keletkezése is lehetséges. A szervképző erő ugyanis az antiétvágy legyőzésében van. És az étvágy szenvedélyének hódolása egy bizonyos ponton túl már nem szolgálja a szerveket, hanem túltengővé fejleszti őket, elfajulnak, úgyhogy ha túl messzire megyünk a szervezettel szembeni engedményekben amelyekkel távol akarja tartani magától a károsodásokat, akkor kárt okozunk a szervezetnek. Ha azonban megkíséreljük az embert lassankint hozzászoktatni ahhoz, ami nem tűnik számára megfelelőnek, akkor megerősítjük a szervezetet".

"A formaképzés, a szervezet kialakítása az antipátia legyőzésének köszönhető, míg egy már meglévő szerv növekedése a szimpátia behódolásának".

Ha egy bizonyos diétára van szüksége valakinek, akkor nem mindegy, hogy ehhez a diétához saját kipróbálásával jut-e, hogy talán egy orvos útmutatásai alapján dolgozta-e ki magának, vagy egyszerűen az orvos rendelte el számára, hogy saját iniciatíváját is kifejlesztette-e közben.

"Ezeknek a hatásoknak a kimenetele abban mutatkozik meg, hogy az orvos által felírt és általam passzívan betratott diéta használni fog, de sajnos az a káros hatása, hogy öreg koromban könnyebben visz el az elhülyüléshez, ...hogyan az öregkori gyengeelméjűséghez vezet, míg a diétában való aktív közreműködés az öregkorig - természetesen más tényezők is közrejátszanak ebben a lehetőségben - szellemileg mozgékonyabban tart meg".

A helyes táplálék kiválasztásának képességét a lép-masszázs segíti elő.

Lépmasszázs

1920.4.5. "Meggyőződhetnek ugyanis arról, hogy gyengéd masszázst a lép környékén kiegyensúlyozóan hat az ember ösztön-tevékenységére. Az ember bizonyos módon jobb ösztönöket kap tehát könnyebben megtalálhatja pl. a neki megfelelő táplálékokat, egészségesebb kapcsolatba kerül azzal ami javára vagy akár kárára is van az organizmusának - így mondom - ha gyengéd masszázst alkalmaz a lép környékén. De ennek a masszázsnak a

lép környékén egyúttal határa is van, amint túl erős lesz, alkalmas arra, hogy az ösztöntevékenységet azonnal teljesen aláíssa. Úgyhogy a nullpontnak éppen egy különleges betartásának kell bekövetkezni. A szelíd masszázssal nem szabad túl messzire menni".

"A lépmasszázs ugyanis a következőképpen is végbemehet: ha pl. egy olyan embert látunk, aki erős belső szervi renyhességben szenved, ami mérgezési állapotokból ered, akkor a lépnek ezt az abnormis tudati állapotát úgy lehet befolyásolni, hogy azt mondjuk ennek az embernek: ne csak a főétkezések idején egyen, hanem egyen lehetőleg keveset a főétkezésnél ezzel szembe egyen gyakrabban, ossza be úgy az evést, hogy rövidebb időközökben egyen. Az étkezési tevékenység ilyen elosztása belső lépmasszázs-nak felel meg, lényegében befolyásolja a lép tevékenységét"... Miután olyan sok szó eset az evésről, most a következő adatok a bőjtölés jelentőségével foglalkoznak:

1922.10.28. "Tulajdonképpen minden táplálékkal valamit bevezetünk az emberi organizmusba, amit ennek teljesen át kell fordítania. Tehát alapjában véve minden táplálkozás egy mérgezés kezdete"... "És az emésztés további menete, mégpedig amit aztán mint vesetevékenységet jellemeztem, ez teljesen méregtelenítésnek felel meg. Úgyhogy egy gyenge kis mérgezési és méregtelenítési ritmust csinálunk végig, amennyiben naponta táplálkozunk és a táplálékot megemésztjük".

Ehhez hozzá kell fűznünk azt, hogy Dr. Steiner a túlzott bőjtöléstől nagyon óvott. Nagyon fontos még az evés módja és az egyes táplálékok tudatos ízlelése.

1907.10.12. "Az ételeket befalni annyira anti-okkult amihez foghatót csak nehezen lehet elképzelni. A táplálékot élvezni kell azzal a gondolattal ahogy a természetből kipattan, ahogy eljut az érésig. Akkor szellemileg eszik az ember. Nem arról van szó, hogy ennyi meg ennyi anyagot vigyünk a testbe. Az embernek lelkével és szellemével kell ennie: a levelet és a zöltséget a nap sütötte, a gyökér a földbe süllyedt, stb. Harmónia jön létre, ha az ember gondolatokkal telve eszik. Nem okkult az, ha az ember az anyagot csak anyagként szemléli. A matéria megsűrűsödött szellem".

1914.12.13. Nagyon fontos, hogy az évésben élő kapcsolatot fejlesszünk ki a különböző tápanyagokhoz, a növényvilág sokféleségéhez. "Amit az ember átél a saláta és a spenót ízlelésében, a makrokozmoszsal és a mikrokozmoszsal való eleven kapcsolat; és ezek az eleven kapcsolatok folytatódnak a tudatalattiban, az asztráltestben, ami az összes szervet átjárja". - (A húsételeknél a különbségek brutálisabbak; a vegetáriánus könnyebben tudja az egyes táplálékfajták különbségét ízlelni.)

Ha azonban az asztráltest az ízlelés szokásával szemben eltompul, akkor nem gyakorol ingert az étertestre és ezzel a fizikai testre sem. Akkor "egyáltalán nem lesz lehetőség arra, hogy az asztráltest az étertestet ízlelő-élményekkel és a fizikai testet élet-történetekkel hassa át. Ezen...alapul egy jó része annak, amit öregedésnek nevezünk".

Ha "az egyes emberi szerv elveszíti az ízlelés friss képességét - vagyis ha az asztrálteste nem hatja át megfelelően - akkor szervi betegségek jönnek létre".

Ha az ember belemélyed ezeknek az utalásoknak a bőségébe, akkor felismeri, hogy milyen mérhetetlen tapintattal és finom érzéssel mérlegelte Dr. Steiner a táplálékok pro és contra, a túl sok és túl kevés szempontjait.

Dr. Steiner közléseinek felhasználásával most megkísérelünk irányelveket adni speciálisan tumor-veszélyeztetettek és tumorbetegek ésszerű táplálkozásához.

A rákmegelőzésnél ezeket az irányelveket természetesen nem fogjuk olyan szigorúan alkalmazni, mint a már rákban szenvedőknél vagy a kiújulásban veszélyeztetetteknél. Ezenkívül figyelembe vesszük a beteg típusát, hogy egy astenikusról vagy piknikusról van-e szó és hogy milyen a fennálló tápláltsági állapot.

A rákot, mint a mai kor betegségét, eltekintve az Iscador-terápiától, azáltal lehet legyőzni, hogy egy olyan fejlődést tűzünk ki célul, ami a jövő impulzusát, vagyis azt az impulzust ami az előrehaladó emberiség fejlődését szolgálja, már most

támogatunk. Így tehát a rákbeteg táplálásában mindaz jó lesz, ami az egészséges embernél is helyes jövőbeli tendenciákkal mozdítja elő a fejlődést, míg gátló holdbefolyásokkal rendelkező és túlságosan a földi erőkhöz láncoló táplálékokat kerülni kell.

Az a l k o h o l t minden formában meg kell tiltani, mivel a rákbeteg énjének erősítésre van szüksége, hogy a testét harmónikusan besugározza. Nem szabad ezzel az "anti-ént" szembeállítani.

A p a r a d i c s o m o t is kifejezetten megtiltja Dr. Steiner és abból a jellegéből, ahogy minden olyasmire hat, ami az organizmusból kiesik, ez teljesen érthető is.

Hasonlóan, de nem ilyen erősen hat a b u r g o n y a, úgyhogy ezt csak korlátozott mértékben lehet fogyasztani.

Ha a h ú s r ó l való kijelentések közül különösen erre a mondatra gondolunk: "A húsevés akarása azt jelenti: számomra a földi lét úgy felel meg, hogy lemondok minden mennyeiről és legszívesebben teljesen feloldódnék a földi lét viszonyaiban" és ha arra gondolunk, hogy a karcinománál az ember "túl erősen lesz földi", akkor bizonyára a minimumra csökkentjük a húsevést.

Az egész táplálkozás legyen f e h é r j e szegény, hogy ne keletkezzen "az alsó testi tevékenység túlsúlya" és az ember "ura maradjon képzeteinek". Így a t o j á s b ó l is csak annyit fogunk enni, amennyi a minimális fehérjesszükséglet fedezésére szükséges.

A z s í r t mértékkel kell fogyasztani, se túl sokat, se túl keveset.

A c u k o r r ó l és mindenekelőtt a m é z r ő l minden közlésben dicshimnuszokat zengenek. A cukor "fizikailag emeli az ember személyes jellegét" és a méz elősegíti (többek között) "az emberben a levegőszerű és a folyékony közötti helyes összefüggést", megtartja magában az erőt "hogy az embernek alakot adjon", mindezek a legfontosab dolgok a rákbeteg számára, úgyhogy egyik sem hiányozhat a rák-diétából.

Hasonló jókat mond Dr. Steiner a t e j r ő l és harmonizáló hatásáról, úgyhogy a tej és tejtermékek lényeges részét képezhetik a diétának.

Ez vonatkozik a m a g o k r a és a g y ü m ö l c s minden fajtájára, amelyek "a napon érlelődtek" egy jövőbeli fejlődés értelmében, míg a h a g y m a, h a g y m a s z e r ű főzések és g o m b á k, amelyek a rothadó földhöz tartoznak, kevésbé adhatók.

Az egész n ő v é n y í k o s z t o t természetesen a beteg típusához kell alkalmazni. Így pl. a sovány, sépaedt asztenikusnak nem adunk túl sok gyökeret, ezzel szemben bőségesen levélfőzeléket és gyümölcsöt, főleg megfőzve. A piknikus fej-erőt a gyökér sójával erősítjük és robusztusságát a nyerskoszt megemésztésében engedjük kiélni, míg altestét a lehetőség szerint fehérjekorlátozással hozzuk nyugalomba.

A k o n y h a s ó t csak mértékkel lehet fogyasztani, de nem hiányozhat egészen, mivel gondolkodásra serkent. Ezzel szemben bőségesen kell használni g y ó g y n ő v é n y f ű - s z e r e k e t, mert mind a külső, mind a belső ízeletést segítik. Renyhe asztrálestestnél Dr. Steiner még borsot is ajánl az ételekbe.

Ami az é l v e z e t i c i k k e k e t illeti a k á v é a legkedvezőbb, amely mindenekelőtt a logikus gondolkodást serkenti, míg a gondolkodás előli menekülést előmozdító fekete tea és az esetleg túl nehézé tevő csokoládé egyáltalán nem jó. (Az egyes táplálékok hatásának részletes leírása megtalálható Dr. Hauschka : Táplálkozástán c. munkájában).

Nos, elég nehéz lesz egy "megrögzött" húsevőt és alkoholistát ilyen kosztra téríteni. Ebben az esetben a javasolt diétát kúraszerűen, pl. évente kétszer 4-6 hétig lehetne végrehajtani, vagy a hét 2 - 3 napját lehetne erre a célra fenntartani.

A legyengült k a c h e k t i k u s n á l más okokból kell engedményeket tenni. Hisz nagyon gyakran kell kis ételmennyiségeket kapniuk, igazi "serkentőket". Esetleg igény szerint még húst is adhatunk, hogy a betegről a lehető legtöbb munkát levegyük

Rövid 1 - 2 napos b ő j t ő k, amikor csak gyümölcslevet vagy írórt adunk időnként minden betegnél beiktathatók, mivel a súlyos piknikust méregtelenítik, tisztítják és az étvágytalan asztenikusnak meghozzák az étvágyát. (Túlzásoktól természetesen

óvakodni kell.) Azonkívül ragyogó akarati gyakorlat és morális felhajtó erő, ha az ember hacsak rövid időre is, uralkodik az ösztönei fölött.

Ne felejtsük el az ösztöntevékenység szabályozását a lépmasszázs segítségével és az antipátia legyőzésének gyakorlását. De fontos az is, hogy időnként engedjünk a beteg valami egészen speciális táplálék vagy élvezeti cikk utáni erős vágyának, ami gyakran egy határozott szervi szükségletből ered.

Arra is figyelni kell, hogy a táplálkozás az évjárás tükre legyen és a páciens ezt a ritmust mindig átélje. Így pl. kevéssé ésszerű karácsonykor mélyhűtött eper vagy hüvelyesek nyáron.

A t á j e g y s é g és az ott speciálisan termő tápanyagokat is figyelembe kell venni, hogy a páciens egészséges viszonyba kerüljön a földdel. Délen pl. nyugodtan végig lehet csinálni az olivaolajjal való főzést északon inkább a vajjal történő főzést (eltekintve speciális indikációktól). A tájegység gyógyfűszereit bőségesen kell használni, mert ezek ráirányítják a tudatot az ízlelésre. Élénkítésre lehet természetesen még egészen idegen tájegységi termékeket is használni.

Valamennyi tápanyagot lehetőleg természetes formában és vegyi anyagok hozzáadása nélkül kell alkalmazni. Ezért tartozik a biológiai-dinamikus mezőgazdaság, ahogy Dr. Steiner megadta, a rák elleni küzdelem legfontosabb segédeszközei közé.

A k o n z e r v á l á s módját a táplálék jellegéhez és természetes tendenciájához kell igazítani, pl. a gyümölcsöt cukorlében eltenni vagy aszalni. A tejet altatni, a gyökeret elásni, stb.

Végül is minden táplálékot úgy kell a beteg számára elkészíteni és tálalni, hogy é r z é k e i n e k tudatosan örömet okozzon.

Minden táplálékfelvételnek, ha valóban szolgálni akarja a test felépítését, valamennyi érzékszervet egy kis ünnepségre kell hogy serkentsen és ez így van jól. Már messziről felpezsdül a szaglóérzésem, aztán látom a kulináris csodaművet. Óvatosan lépek kölcsönhatásba a h ő v e l, t a p i n t o m az állagot, h a l l o m a folyadék csobbanását vagy az alma ropogását és í z l e l e m az összes felém nyújtott árnyalatot.

Végül á t é l e m az ezt követő pihenési állapotban (rendkívül fontos tényező) az étkezés testi funkciókra gyakorolt élénkítő hatását.

Az evés fölötti természetes örömet kell a betegnél felkelteni anélkül, hogy ettől élvfhajzás vagy dőzsölés lépne fel. Ebben segít természetesen a k ö z ö s étkezés, ami a különös rák-kandidátust a legkönnyebben kísérgíti elszigeteltségéből. Az evéshez való emberi kapcsolatot teremt egy szép asztali ima.

A táplálékfelvételhez tartozik a k i v á l a s z t á s is. Éppen olyan fontos, mint a felépítés. Dr. Steiner azt mondja, hogy az az erő, ami a kiválasztáshoz szükséges, egy ellennyomást fejt ki belül, ami a szervezet egészséges létéhez szükséges. Így szükség esetén enyhe hashajtókkal, beöntéssel, vízajtó szerekkel és a friss levegőn való mozgással a beleket, a vese- és légzéskiválasztó áramot támogatni lehet.

Összefoglalva az előzőeket elmondhatjuk: ha a rákot a mai kor betegségének, mint a betegséget tekintjük, akkor a rákbetegek táplálkozása hosszabb időn keresztül nem lehet egy speciálisan kiokoskodott, egyoldalú diéta, hanem harmónikusan kiegyensúlyozott áttekinthető táplálkozás a jövőbeli fejlődési tendenciák erős kihánsúlyozásával, ahogy Dr. Steiner utal rá. A beteget egyre tudatosabb táplálkozási módra kell ráébreszteni, anélkül hogy abban elveszítené magát. Olyan táplálkozás legyen, amely lehetővé teszi az ember számára, hogy örömmel, túlzott élvezet vagy undor nélkül a testét úgy serkentse, hogy megfelelő eszköze legyen a munkához és a szellemi tartalmak felvételéhez.

xxxxxxx