

Рудольф Хаушка

УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ

К пониманию физиологии пищеварения и пондерабильных и импондерабильных аспектов питания

ПРЕДИСЛОВИЕ

В предлагаемом «Учении о питании» общая проблема питания человека рассмотрена с такой точки зрения, с какой она вряд ли рассматривалась до сих пор. Автор считает своей задачей всю проблему сдвинуть на другую плоскость с учетом того, что человек – это душевно-духовное существо, и что его связь с миром, устанавливаемая не только естествознанием, но и духовной наукой, имеет величайшее значение при рассмотрении вопросов питания.

При этом не имелось в виду написать книгу рецептов или поваренную книгу. Задачей предлагаемой книги также не является дать исчерпывающее описание частностей физиологии питания и химии питательных средств. «Учение о питании» является первой попыткой дать новое понимание физиологии пищеварения и пондерабильных и импондерабильных свойств питательных веществ. Настоятельная потребность времени побудила автора без дальнейшей обработки опубликовать этот набросок.

С древнейших времен питание регулировалось духовным водительством народов; позже оно направлялось из культовых и мистериальных мест. Религиозные предписания появлялись также и в более поздние времена, но что ели люди непосредственного прошлого, они делали на основе инстинкта. Однако в новое время человечество утратило этот инстинкт. Поэтому пришло время переработать посредством знания то, что в древности сообщалось человечеству духовным водительством, а позже оно усваивало посредством инстинкта.

Хотя результаты сегодняшней схоластической науки в этом отношении поразительны и достойны восхищения, но в своем многообразии они так запутанны, что еще только предстоит найти духовную связь. Однако в сегодняшней науке трудно найти духовную связь, поскольку более стремятся ввести в биологию и физиологию господствующее сегодня техническое мышление. Поэтому проблема все сильнее запутывается.

Для понимания проблемы автору представляется важным на передний план выдвинуть момент развития. Мы не сможем прийти к правильной

постановке вопроса, если заранее не уяснить себе, в какой временной пункт сегодня пришел поток развития. Нельзя постулировать один истинный закон на все времена. Но можно дать человеку правильное питание, если рассматривать его в смысле его становления.

Основу для такого рассмотрения дает учение о человеке Рудольфа Штайнера. В ходе изложения будут затронуты теоретико-познавательные вопросы, которые побудят читателя приблизиться к новому виду мышления.

В этом смысле хорошей школой для автора явилась его четырнадцатилетняя деятельность в Клинико-терапевтическом институте в Арлесхайме под Базелем, которая привела его к плодотворным познаниям. Также излагаемые в этой книге экспериментальные работы автора проделаны в исследовательской лаборатории названного института. Совместная работа с группой врачей этого института стала источником многих импульсов. Особую благодарность автор испытывает к госпоже д-ру Ите Вегман, которой более уже нет на Земле, как руководитель Клинико-терапевтического института она была тесно связана с работой и исследованиями. Ее духовные цели мы переживаем сегодня как наши внутренние устремления.

С благодарностью автор вспоминает также многие побуждения, почерпнутые им из бесед с друзьями, это в первую очередь д-р Вальтер (Аскона), д-р Шульц (Штуттгарт) и д-р Экштайн (Арлесхайм). Автор благодарит также своих сотрудников и среди них особенно фройляйн Гертруду Вайнмар, внесшую существенный вклад в развитие капиллярно-динамического метода.

Предлагаемая книга написана в дополнение к появившемуся в 1942 году «Учению о субстанции», поскольку там уже были даны многие основы, необходимые для понимания «Учения о питании». Поэтому пришлось ссылаться на сказанное там и в некоторых частях повторять уже сказанное. Тем не менее, автору кажется, что оба эти произведения составляют единство.

В предлагаемой книге мы воздерживались от того, чтобы давать диетические предписания, более мы стремились сообщать знания. Читателю должна быть предоставлена полная свобода, чтобы он из своих воззрений делал необходимые выводы. Автор считал бы свою задачу невыполненной, если бы у читателя сложилось впечатление, что, следуя определенным предписаниям в вопросах питания, можно как бы «въехаться

в Небесное царство». Такое понимание было бы заблуждением. Питание может только помочь достигнуть определенного

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 1 7/7/2007

состояния развития, но оно никогда не может заменить духовной работы. Также не следует понимать автора так, что будто бы правильно усвоенные диетические

предписания следует исполнять в любое время и при всех обстоятельствах. Человек в наше время должен быть в состоянии — если в этом есть необходимость — все переварить и переработать, и те, кто свой образ питания хотят сохранить при **всех обстоятельствах**, не доставляют радости своим окружающим. Социальный элемент - это также важная основа для гигиенического импульса.

В заключение автор сердечно благодарит издательство Клостерманн за дружескую совместную работу.

Эквальден, Рождество 1950 Д-р Рудольф Хаушка

I. ЧЕЛОВЕК И ЦАРСТВА ПРИРОДЫ

Пррастают растения в земной ночи, Восходят травы воздуха властью,
Зреют плоды солнца мощью.

Так прорастает душа в сосуде сердца

Так восходит духа мощь в свете мира

Так зреет человека сила в Божьем сиянии.

Р. Штайнер

Питание в нашу естественнонаучную эпоху представляют стоящим в ряду причинного протекания процессов, определяемых физико-химическими закономерностями. В особенности химия, обозревая грандиозные результаты исследований и химико-технический прогресс, считает, что ход процессов питания можно рассматривать и изучать как протекание химических реакций в лаборатории. Способ рассмотрения современной физиологической химии — преимущественно количественный. Баланс веществ, необходимых для питания субстанций, таких как белки, жиры, углеводы и соли, стоит в современной физиологии питания на переднем плане. Так судят даже о витаминах и других действующих веществах. Если, например, витамин С идентифицируют с аскорбиновой кислотой, и

эту аскорбиновую кислоту в миллиграмм-процентах рассматривают как меру для пищевых продуктов, то это позволяет глубоко заглянуть в современное состояние сознания, для которого человек является хотя и сложным, но познаваемым в соответствии с мерой, числом и весом, ремонтируемым механизмом.

Этот вид рассмотрения человека и его питания есть необходимый вывод из общего воззрения на мир и природу, которое выводит Землю и всю солнечную систему из пра- туманности, из которой по законам гравитации выделились материальные мировые тела. Человек в этом мироздании является высшим животным, конечным пунктом возникшего на основе неясного абиогенеза ряда живых существ, образовавшегося посредством борьбы и приспособления. Так человек, в этом механизированном мироздании сам являющийся механизированным существом, безо всякой моральной ответственности и моральной побуждающей силы совершает свой ставший таким образом бессмысленным жизненный путь.

Так было не всегда, и еще не так давно человечество из глубоких религиозных оснований как реальность рассматривало факты творения, описанные в Библии и выраженные во многих легендах; наши же естественнонаучные абстракции, напротив, казались бы тогда пустыми. В особенности в античный период человек переживал все свое бытие в созвучии с творящей пра- основой и несущими развитие духовными силами.

Это чувство собственного бытия в лоне божественного мира, как общий душевный настрой, лежало в основе групповых связей вплоть до позднего Средневековья - в основе семьи, рода, народности, связанных передаваемыми по традиции религиозными формулами; так что возможен вопрос, был ли в естественнонаучную эпоху достигнут прогресс, если рассматривать историю человечества в крупном плане. Конечно, естествознание освободило нас от этой связанности, благодаря чему в нас вспыхнула та божественная искра свободы, без которой невозможно восхождение к истинной человеческой любви. Только рожденное из свободы дело любви заслуживает этого названия и увлекает в будущее.

Дилемма, в которой находится сегодня человечество, — поскольку, с одной стороны, оно замкнуто в бездуховном материалистическом воззрении на мир и природу, с другой стороны, уже переживает Я-зародыш свободной индивидуальности, - ставит вопрос, не сможем ли мы

посредством науки или научного душевного настроя, который мы приобрели в последние три-

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 2 7/7/2007

четыре столетия, снова вернуться к всеобщности творения. Естествознание представляет собой, если мы рассмотрим его методы, самоотреченные поиски знаний, что показывают биографии многих представителей этого естествознания. Можно почувствовать душевный настрой, который в ходе часто трагической судьбы открывается как совестливость. Эта совесть суть вечное сокровище, которое приобрело человечество в эти столетия. Эта научная совесть возможна только в свободе, когда сомнение, и часто даже отчаяние сопровождают человека по пути познания через чисто чувственное наблюдение и каузальность. Если когда-нибудь теории современного естествознания устареют и будут осмеяны как порождение спутанной эпохи, все же как непреходящий плод этой естественнонаучной эпохи останется научная совесть, как движущаяся душевная сила, обеспечивающая дальнейший ход развития человечества.

На вышепоставленный вопрос дал утвердительный ответ Рудольф Штайнер, связавший с Гете свои теоретико-познавательные сочинения. Гете в своих естественнонаучных трудах показал, как мышление, обращенное на реальность, а не на абстракции, приходит к совершенно новому знанию существа природы. И хотя современные официальные представители естествознания не склонны признавать это великое деяние Гете, все же всякий непредвзятый читатель его «Учения о цвете» или «Учения о метаморфозе» почувствует, как от них веет свежим естественнонаучным ветром. И как Аристотель был первым, кто представленные Платоном еще в грандиозных образах мировые тайны одел в логические понятия, так Рудольф Штайнер, выводя Гете за его собственные рамки, был первым, кто существо понятий ввел в мир реальности.

На этой духовно-исторической основе автор в своем «Учении о субстанции» попытался представить существо субстанций; при этом в центре рассмотрения стояли в особенности царство минералов и царство растений. Другие исследователи, например, Поппельбаум в своей книге «Человек и животное», попытались дать ответ на вопрос: является ли человек действительно высшим животным или нужно выбрать другую

точку зрения, чтобы прийти к согласному с действительностью ответу на этот вопрос.

Если сравнить человека с представителями высшего животного мира, то мы приходим к потрясающему открытию, что человек в телесном отношении ни в коем случае не может рассматриваться как венец творения. Человеческое тело хотя и несравненно многостороннее, благороднее и приспособленнее, чем тело животного, но человеческая рука, например, гораздо несовершеннее оснащена для специальных функций, чем лапа льва, копыто лошади, лапки крота, плавники, крылья и т. д. Хотя человеческая рука и благородна, но «не замечают того, что в бесконечности возможностей ее употребления она, рассматриваемая как специализированный инструмент, из всех самая несовершенная». При таком способе рассмотрения мы приходим к воззрению, что человеческая рука именно потому обладает своей многосторонностью и благородной приспособляемостью, что она не развила специализированные формы применения, но удержалась от их развития.

Так можно ощутить, что весь человеческий облик остается ближе всего к праобразу, тогда как облики животных представляют собой отклонение от него. Это самосохранение находит свое благороднейшее выражение в человеческой голове. В то время как череп животного развился в инструмент (крайнее выражение этого — клюв у птиц), голова человека сохраняет свою космическую округленность. «Образование головы в качестве вспомогательного органа для воздействия на окружающий мир лишает голову животного универсальности, которую представляет голова человека». Это сдерживание человеческого телесного развития, это самосохранение от соскальзывания в застывшие специальные формы в то же время дает человеку возможность быть духовным существом.

О том, что дальнейшее развитие не всегда означает высшее развитие, свидетельствует сравнительное рассмотрение черепа молодой и старой обезьяны. Молодая обезьяна имеет еще скругленный череп, но трудно описать более потрясающее впечатление, чем при изучении превращения хорошо оформленного скругления затылка и лба молодой обезьяны в отталкивающе-искаженные формы черепа старого самца обезьяны. «И это искажение до неузнаваемости происходит в течение четырех-пяти лет, т. е. за промежуток времени, когда лицо человеческого детеныша почти не изменяется. Оно еще долго сохраняет близость к своему праобразу, тогда как у обезьяны происходит потеря всех человеческих черт, что у наблюдателя может вызвать почти чувство сострадания».

Этот факт отклонения развития животного в направлении застывших специальных форм со всей отчетливостью следует из преобразованной схемы эволюционного дерева.

Если еще несколько десятилетий назад обезьян рассматривали как предков человека, то

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 3 7/7/2007

сегодня исследователи пришли к мнению, что человек и обезьяна имели одного общего неизвестного предка. Если прежде предками млекопитающих считали рептилий, то сегодня их выводят из неизвестной пра-формы. Если прежде в разветвлениях всегда стояли названия группы ископаемых или обозначения предполагаемых предков, то сегодня все развилки должны быть снабжены знаками вопроса.

Все яснее становится, что человеческая пра-форма стоит в начале творения и что животные формы образовались вследствие отклонения в целенаправленное физическое отверждение. Человек

- это первенец; отбрасывание импульсов животного образования дало ему возможность стать человеком. Этот процесс можно пояснить на следующем образе: воздушный шар летит над морем и спускается все ниже и ниже. Возникает опасность упасть в море. Что делает пассажир воздушного шара? Он сбрасывает балласт, чтобы продержаться в воздухе, пока шар не достигает спасительной суши. Так человек, находившийся в опасности преждевременного отвердевания, выталкивал из себя животный мир. Большую часть своих страстей, вожделений,

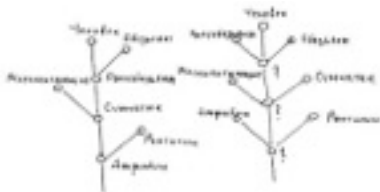


Рис. 1.

Преобразование эволюционного дерева:
множество форм выростов на боковых ветках и у основания ствола
материальное поле (биосфера, атмосфера, гидросфера)

желаний он воплощал в животные формы и выталкивал из себя. Мы обязаны животным своим

человеческим существом.

Если на основе преобразованной схемы эволюционного

дерева мы представим себе следующий образ становления человека, то мы можем спросить, какая сила удержала нас от отклонения в одностороннее отвердевание.

Это та божественная искра в нас, которую мы как зародыш сохраняем в себе на протяжении всего человеческого развития и которую мы сегодня называем нашим свободным индивидуальным «Я». В «Учении о субстанции» мы попытались наглядно пояснить происхождение творения из нематериальной духовной области. В развитие этого положения мы можем в этой связи сказать, что подобно животному царству, также растительное и минеральное царства можно рассматривать как

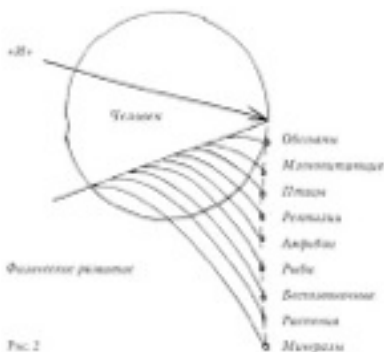


Рис. 2

Человек как универсальное творение. Физическое и духовное развитие
 ступенчатое: человек (сж.), Психологизм, «Человек и животное».

отставание и пришедшие к отвердеванию стадии развития человечества. Всегда человек, как духовный облик, стоит на заднем плане творения.

Мы все лучше будем это понимать, если мы все снова будем упражнять мысли, что Земля с ее животными, растениями и минералами образует с человеком единое земное сообщество. Что природные царства не являются существами вне нашего бытия, но что они находятся с ним в генетической связи, что они принадлежат нам, и что мы в отношении их несем моральную ответственность. Это не фанатизм, если мы затем из благодарности человеческой души возвысимся до мыслей о необходимости освобождения существ природных царств, ибо их падению мы обязаны нашим человеческим бытием.

Не случайно поэты и художники неоднократно выражали эти ощущения. Когда в «Парцифале» Р. Вагнера в мистерии Страстной Пятницы звучит: «Ты плачешь - смотри, смеется Ауэ» - то это звучит мотив освобождения. Когда мы познаем существа природных царств и вчлняем их в духовное сообщество с мирозданием, во всеобщее существо творения, мы делаем первый шаг к освобождению. Второй же шаг - это восприятие в себя природных царств в виде пищи. Чем может быть еще человеческое питание, как не вчлнением природных царств в наше человеческое бытие! Если мы с правильным душевным настроением подойдем к мистерии питания, то она откроется нам как общение с Землей и ее существом.

Безмолвный камень, я в долгу За то склоняюсь пред тобой, Что как растение расту.

Возможность человеком быть.

Сын человеческий, главу Склоняем мы перед тобой Есть ты - и мы есть потому.

Мир флоры и покров земли, Меня вы, жертвуя собой,
К животной жизни вознесли.

Вот Божий мир: благодарит
Один - и хор существ большой Всеобщей благодарностью звучит.

Хочу я тварь взблагодарить, Открывшую передо мной

Христиан Моргенштерн «Омовение ног»

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 4 7/7/2007

II. ПИЩЕВАРЕНИЕ

Человек тройственным образом связан с окружающим его пространственным миром: посредством своих чувств, посредством дыхания и посредством питания. В дальнейшем будет показано, что силы и вещества, проникающие таким путем в человеческую телесность, сплетаются друг с другом и образуют единство. На трех различных плоскостях разыгрываются эти три процесса, причем мы лучше поймем все явление, если, исходя от дыхания, будем рассматривать чувственную жизнь как духовноутонченный, а питание в узком смысле как вещественно- огрубленный процесс воплощения. Дыхательный процесс так жизненно необходим, что на нем сразу видно, как он постоянно создает основу для телесно-душевных связей. Этот процесс весьма мало подчиняется нашему произволу, ибо он следует космическим законам. В «Учении о субстанции» было описано, что ритм 18 дыхательных циклов в минуту составляет 25920 дыхательных циклов в сутки, то же число выражает длительность Платонова года в обычных годах. Если бы мы только дышали, то мы бы вечно находились в состоянии сна; только в виде пригрезившихся обликов мир и телесные процессы могли бы вступить в наше сознание.

Только с пробуждением вступают в силу оба полярных процесса: чувственное восприятие и пищеварение.

Посредством чувств мы преобразуем окружающий внешний мир в наши представления. Мы воплощаем его в наше душевное содержание, мы душевно перевариваем мир. Посредством грубого процесса питания мы воспринимаем в себя вещества окружающего мира и перевариваем мир физически. Нынешняя физиология питания рассматривает только эту часть как принадлежащую ее области. Но человек представляет собой единство, где одно обуславливает другое. Величественной картине точных результатов исследования узкой области обмена веществ не противоречит расширенное духовнонаучное воззрение на вещи.

Рассмотрим прежде всего обычный ход процесса питания.

Путь пищи через систему пищеварения — это путь постепенного распада и постоянного растворения; вначале пища во рту механически размельчается зубами и при жевании смачивается слюной, причем она подвергается первым химическим атакам посредством секрета, выделяемого железами слизистой рта (птиалин и др.). Секрет, выделяемый желудком, пепсин, преимущественно осуществляет распад белковых веществ на так называемые пептоны. Секрет поджелудочной железы в тонком кишечнике продолжает этот распад до пептидов, а также он растворяет уже подвергшиеся действию слюны углеводы и жиры. Посредством действия дальнейшего секрета кишечника все питательные вещества расщепляются до мельчайших и тончайших строительных камней: белок через пептоны и пептиды переходит в аминокислоты; углеводы переходят в сахар; жиры переходят в глицерин и жирные кислоты. Эта находящаяся в растворе каша через резорбирующие кишечные ворсинки, через стенки кишечника достигает собственно зоны пищеварения. Что же дальше?

Напрашивается мысль, что по ту сторону стенок кишечника происходит постепенное построение человеческой субстанции аналогично распаду по эту сторону стенок кишечника. Процессы в желудочно-кишечной системе так однозначны и ясны, они изучены до мельчайших деталей, что наши познавательные стремления охотно делают заключение по аналогии в отношении процессов по ту сторону стенок кишечника. Мы очень охотно и часто отношения, которые, казалось бы, исследовали доступными нам методами познания, проецируем в области, недоступные нашим современным методам познания. Если, например, ньютонову механику, которой удовлетворяют отношения вблизи поверхности Земли,

проецировать в небесное пространство, то вскоре возникают заблуждения и несоответствия, которые сегодня пытаются устранить посредством теории относительности. Также сельскохозяйственная химия Либиха впадает в заблуждение - как автор попытался показать в книге «Учение о субстанции» -, когда она исключительно атомистические закономерности переносит в жизнь растений, где господствуют совсем другие законы, законы метаморфозы.

До стенок кишечника процессы распада питательных веществ протекают в существенном так же, как протекают они в лаборатории, когда мы на помещенные в реторту белки, углеводы и жиры воздействуем подходящими реагентами. Даже в промышленном производстве мы можем подражать определенным процессам желудочно-кишечного пищеварения, например, ферментивному расщеплению жиров в мыловаренном производстве, или осахариванию крахмала посредством диастазы в пивоварении, или при приготовлении сыра посредством сычужного процесса. Создается впечатление, что желудочно-кишечная система от ротовой полости до стенок

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 5 7/7/2007

кишечника — это анклав известного нам, поддающегося исследованию нашими средствами мира, в котором до определенной степени еще справедливы физико-химические закономерности. Но как процесс идет по ту сторону стенок кишечника?

Описанное предположение современной физиологии о том, что на той стороне снова происходит постепенный синтез согласно представлениям, почерпнутым из химии, - не совсем правильно. В этом случае по ту сторону стенок кишечника (т. е. в хилусе и в лимфе) мы находили бы те строительные камни, которые нам так известны в кишечнике: например, структурные элементы белка, аминокислоты, пептиды и пептоны. Но что мы находим в хилусе и в лимфе? **Готовый человеческий б е л о к!** Те продукты распада белка, которые находят в крови, происходят ни в коем случае не из кишечника, но из процессов мышечного распада, т. е. они вторичны.

Итак, стенки кишечника представляют собой поверхность, разделяющую два различных в своей основе мира. На этой поверхности разыгрываются важнейшие события. Чтобы понять это, давайте направим взгляд на внечеловеческие природные процессы.

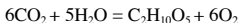
В «Учении о субстанции» были обстоятельно описаны существо и жизнь растения. Становление и прехождение растительной субстанции - также и минеральных веществ - было изложено на основе многочисленных, проводившихся в продолжение десятилетий экспериментальных работ. Наблюдалось прорастание семян в запаянных стеклянных сосудах, и вследствие прироста веса было установлено становление субстанции, а также вследствие убывания веса в определенные промежутки времени было установлено прехождение материи в невесомую форму бытия. Это становление и прехождение материи следует космическим ритмам движения Солнца и Луны. Также полный анализ семян и выросших из них в дистиллированной воде растений показывает ритмическое изменение возникающих и снова растворяющихся минеральных веществ, таких как фосфор, калий, магний, кальций, кремний, сера и т. д. Мнению, что всякое бытие возникло из вещественности, должно быть противопоставлено воззрение, что творящий духовный космос ступенчато создает видимый мир, который затем снова принимает нематериальные формы бытия. Прежде чем существовала материя, существовала жизнь как результат существовавшего до этого духовного космоса. Догме преэзистенции вещества должна быть противопоставлена идея преэзистенции духа.

Материя - это последний осадок творения, и только там, где она выпадает из жизни, она подчиняется механическим и химическим законам минеральной природы. Эти законы природы мы охотно проецируем в жизнь, в звездные миры и в космос, создавая тем самым на столетия ложный образ мира. Наши современные физико-химические законы природы справедливы только для мертвого вещества. Но там, где жизнь захватывает мертвое вещество, господствуют уже не мера, число и вес, но законы космоса, метаморфоза, полярность и восхождение. (Гете). В растении, где «небесные силы движутся вверх и вниз, наполняя золотые ведра», космос организует по своим собственным законам и ритмам и преобразует вещественность через все ступени бытия вплоть до нематериальной «небесной силы», и обратно низводит небесные силы до плотного, везомого и анализируемого вещества.

«Не почва создает растение, но растение - почву», — говорит Герцеле («Становление неорганических веществ», Берлин, 1876). «Где мы находим кальций и магний, там было растение, которому обязаны своим происхождением его составные части».

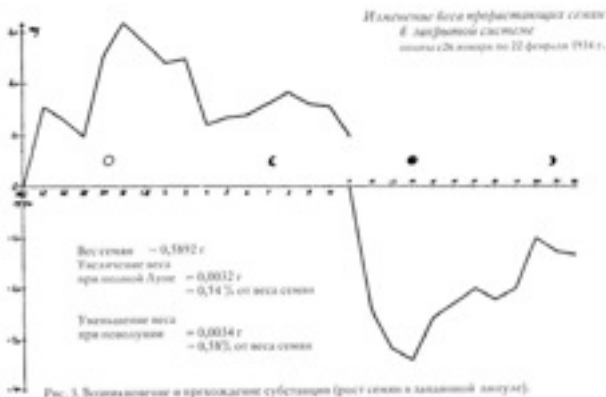
Из света, воздуха и воды возникает радуга, и из света, воздуха (углекислоты) и воды создается в зеленом листе посредством так называемой ассимиляции (см. «Учение о субстанции»,

гл. 4) субстанция растения. Формула, которую предлагает нам химия для этого грандиозного процесса, подобна сухому скелету, из которого выжата вся жизнь:



В образе этой формулы уже не хватает света, о котором мы знаем, что только при нем возможна ассимиляция. Только а основе радуги существо

ассимиляции приобретает облик и жизнь. От зеленой середины крахмал под действием сил Земли сгущается к целлюлозе, к твердым, одревеневшим,



Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 6 7/7/2007

застывшим формам, вверх же он посредством силы солнца растворяется в сахар. Распад субстанции в направлении солнца идет дальше через нектар к аромату эфирных масел, пыльце, к силам легкости окраски цветка. Со сменой времен года растение отцветает, улетучивается в аромате, распадается; оно, так сказать, дематериализуется во Вселенной. Говоря в

смысле Гете: по мере вещественного прохождения растения его существо - идея растения - достигает мировой периферии. Оставшееся почти минеральное семя - это только якорь, зацепившись за который, при подходящих условиях его существо снова может вступить в явление. Когда весной в природе все прорастает, идея растения начинает воплощаться и в середине года достигает высшей точки своего видимого бытия. Когда в разгар лета растение отцветает, переходит, высыхает, и осенью от него остается почти только семя, это существо растения оставляет видимое бытие, чтобы следующей весной посредством семени снова вступить в явление.

Этот грандиозный ритм чередования существа и явления охватывает малые ритмы растения, сжатия и расширения в метаморфозе листа. Эти ритмы всегда связаны с метаморфозой вещества и формы.

Так растение учит нас — если мы изучаем его посредством созерцательной силы суждения, — что мы должны отказаться от современного ортодоксального понятия субстанции, связанного с представлением о вечной, охваченной механикой атомной и молекулярной химии материи. Оно скорее показывает нам, что вещество - это не что иное, как фиксированная ступень бытия макрокосмических процессов. То, что мы на Земле называем веществом - это мировая деятельность в застывшей, фиксированной форме. Земная вещественность и мировое существо — это два полюса, между которыми лежит бесконечное множество ступеней природного бытия. Между двумя этими полярностями вписано растение как живой член в мировом организме.

Теперь вернемся к пищеварению. Какова судьба растворившейся питательной кашицы по ту сторону стенок кишечника? Не правда ли, нам показалась бы абсурдной мысль, что

растворившееся, распылившееся, излучившееся растение снова синтезируется по ту сторону атмосферы во Вселенной. Скорее бытие растения в космосе суть чисто духовное. Когда это растение при прорастании снова вступает в бытие, то в этом участвует весь космос; макрокосмические процессы сгущаются до растительной субстанции. Подобным же образом происходит растворение питательной кашицы; при переходе через стенки кишечника она переходит в полностью нематериальное бытие (Рудольф Штайнер). Питательные субстанции «отцветают», так сказать, источаются во внутренний организм обмена

веществ. И также, как космос, зацепившись за якорь семени, снова заставляет возникнуть растение, так и человек создает свою

вещественность, т. е. готовый человеческий белок, зацепившись за якорь своих органов, из нематериальной ступени бытия.

Является ли человек действительно микрокосмосом со всеми духовными силами, которые мы познаем во внешней природе как творящие силы макрокосмоса? Чтобы приблизиться к ответу на этот вопрос, нам нужно рассмотреть развитие животного существа.

Если растение из космической ткани прямо вступает в физическое явление, то уже при образовании животного вступает в силу импульс, который отграничивает от внешнего космоса своего рода анклав, и в этом анклавe начинается собственное внутреннее развитие органов

(«Учение о субстанции», гл. 13).

Развитие животного из яйцеклетки происходит так, что

вначале совершенно вегетативным образом посредством клеточного деления образуется совокупность клеток (морула), которая затем принимает сферический вид (бластула). Теперь начинается нечто совершенно новое: бластула выворачивается, вначале принимая форму чаши,

затем углубляется, пока не образуется полость, которая отделяет внутреннее от внешнего мира (гаструла). Это решающий момент. Развитие животного идет по растительному типу вплоть до образования гастролы; только образование гастролы является новым вкладом в растительное развитие, и она является основной формой животного развития и первичной производящей формой всех многочисленных животных.

Возникший вследствие выворачивания внутренний зародышевый слой (внутренний лист



Рис. 4
Раскрытие пилорического сфинктера в пищеводном тракте –
в организме с обогатривающейся растительной субстанцией в
цветке, происходящего даже по Виланду.



Рис. 3
Гастраллизация – образование животного

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 7 7/7/2007

или энтодерма) - это праобразование, из которого развиваются все внутренние органы животного. Из внешнего клеточного слоя (внешний лист или эктодерма) развиваются зачатки нервной системы и органов чувств. Таким образом возникает внутреннее и внешнее, и это представляет собой совершенно новый принцип в отношении к растению.

Растение вплетено в космический свет. Оно воспринимает свои образующие импульсы из Вселенной и достигает своим существом звездного мира. Оно строится целиком извне. Все его существо предназначено только быть носителем жизни (кислород), формирующейся посредством земного вещества (углерод) и снова переходящей посредством

ближе всего стоящего к космосу огненного вещества (водород); итак, углеводы являются его собственной субстанцией.

Совершенно иначе происходит построение тела животного, ибо животное становится носителем собственного движения и ощущения, того, что мы называем душой. Ощущение в этом смысле является движением на более высокой плоскости, душевным движением. Т. е. недостаточно, чтобы воздушное вещество (азот) действовало только извне, нужно, чтобы оно целиком было усвоено внутрь, чтобы животное, как целостный облик, могло представлять независимое от космоса, свободное движение. Итак, животное усваивает внутрь кусок творящего, творческого космоса, оно строит внутреннюю систему органов, образует зачатки сердца, легких, печени и т. д. То, что растение строит как свою субстанцию, углеводы, подвергается прямому воздействию космических сил, связано с внешним светом. Однако белковое образование животного, которое происходит внутри, воспринимает образующие импульсы из **«вывернутого космоса»**. Внутренняя система органов - это не что иное, как повторение внеземных процессов и сил. Они суть силовые центры внутренней вселенной.

Различие и многообразие животных форм основано на том, что они всегда являются представителями только **одной** части космических образующих сил, которую они принимают

внутри себя. Животные - это односторонние образования, им не хватает гармонизирующей силы, которую в макрокосмосе имеет Солнце. Зато они односторонне могут развить свои телесные способности до такого совершенства, которым не обладает человек. Кто мог бы соперничать в плавании с рыбой? Или конкурировать со львом в силе и упругости прыжка? Не случайно древняя мудрость созвездия небесного свода назвала «животным кругом», от которого исходят импульсы животного образования. Каждое созвездие Зодиака - вывернутое и воспринятое внутрь — дает животному образованию определенное направление, благодаря чему можно понять многообразие семейств животных.

Но в человеческое образование вступает новый элемент: **сила гармонии**. Микрокосмос человека всеобъемлющ. Он несет в себе все животные образующие импульсы, но гармонизированные в человеческую форму. Он сформирован не посредством какого-то **одного** знака Зодиака, но он несет в себе весь Зодиак и к тому же планетарное небо с Солнцем. Вследствие этого он становится не просто носителем движения и ощущения, как

животное, но носителем некой **личности**. Как Солнце в макрокосмосе является

организующим и центральным существом, так и человеческое «Я» некоторым образом играет роль духовного Солнца, как носитель взвешивающего рассудка и силы суждения; «Я» выражает себя как сила, которая действительно представляет центр человеческого существа, как на телесной, так и на душевно-духовной плоскости.

Посредством своего «Я» человек включен в поток духовного развития.

Что происходит, когда человек переваривает пищу? Можно сказать, что питательные вещества, отцветая в кишечнике, распространяются в микрокосмическом пространстве человека. Как Солнце приводит растение к отцветанию, распылению, излиянию в аромате, так и личностные силы человека осуществляют распад и постепенное растворение питательного потока в надматериальном силовом поле, которое наполняет микрокосмос человека. И как **Солнце**, будучи представителем **космоса**, создает всякий раз новое растение со всеми его веществами, так «Я», будучи носителем микроорганической силовой связи в телесной субстанции, создает человеческий белок. Как на голубом летнем небе внезапно появляются облака, и с неба, ставшего тяжелым и



Рис. 6

Человек как микрокосмос.

Минерал – мертвый образ космоса. Растение – живой образ космоса, что живет в нем самом космосе. Животное – одухотворенный образ космоса; у него есть душа и Дух как отражение макрокосмоса в нем.
Человек – еще душой космос, у него есть Сознание.

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 8 7/7/2007

плотным, начинает идти дождь, так из прошедшей силовую обработку субстанции человеческого микрокосмоса выпадает, подобно дождю, готовый человеческий белок. Как это происходит в частности, об этом мы будем говорить дальше.

Таким образом, *пищеварение означает одухотворение вещества и возбуждение личностных сил для создания новой человеческой субстанции.*

В то же время это означает, что пищеварение - это **способность личности**. В силу этого всякое пищеварение индивидуально, как индивидуальна и всякая телесная субстанция, результат пищеварения. Нет двух индивидуумов, имеющих идентичную, например, субстанцию крови. Каждый знает, что два человека, совершенно одинаково питающихся, могут развиваться совершенно различно. Один будет сыт - другой голоден, один будет здоров - другой болен, один будет полным - другой худым, один будет умным - другой глупым. Отсюда следует также, что всякая догма в питании - это нездоровое явление.

В прежние времена люди еще имели здоровый инстинкт для того, чем им питаться. В правремена, когда люди еще были связаны друг с другом групповой душой, они находились под руководством жрецов и вождей мистерий также и в отношении питания. Руководство и инстинкт сегодня должны быть постепенно заменены знанием. Но там, где человек стремится к знанию, он, с одной стороны, впадает в догму. Поэтому такой хаос царит сегодня в области познания и также в науке о питании. Поэтому в дальнейшем мы должны так охарактеризовать питательные вещества, чтобы каждый мог познать те силы окружающего мира, с которыми он имеет дело в процессе питания. В соответствии с изложенным, в зависимости от индивидуальных задатков каждый сможет выбрать питание согласно индивидуальным потребностям. Тем самым будет лишен почвы всякий фанатизм в вопросах питания. Фанатизм только там имеет место, где взгляду препятствует узкий горизонт.

III. ИСТОРИЯ ПИТАНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

Представление о том, что человек с древнейших времен в существенном питался одинаково, является таким же заблуждением, как и то, что он с таким же родом сознания воспринимал окружающий мир, как и сегодня.

Вначале укажем на то, что мы лучше всего поймем полярную противоположность чувственной жизни и жизни процессов питания, если будем мыслить их развитие, исходя из дыхания в сторону утончения и в сторону огрубления. В середине, в дыхании, оба вида процессов — ощущение и питание — еще очень близки друг другу. В дыхании присутствуют оба еще в зародышевой форме. Дыхание так тесно связано с чувством, первой смутной ступенью сознания, что когда мы воспринимаем мир в ощущении, то наше дыхание становится ускоренным и более легким. С другой стороны, мы глотаем воздух как подкрепляющий бальзам; как насыщаемся мы пряным воздухом! Чувство и питание здесь почти едины.

Отсюда вверх все более развиваются те телесные процессы в чувственно-нервной системе, которые становятся основой бодрственной сознательной душевной жизни. Вниз же развиваются те процессы, которые протекают в глубоком сне, питая нас телесно.

Поэтому не следует удивляться, что оба процесса в ходе развития человечества параллельно изменяются, развиваются и совершенствуются. Поскольку пищеварение - это способность личностная, то, прослеживая развитие этих личностных сил, мы можем получить ключ к истории развития питания. По ступеням возвышает человеческий дух себя и мир. Также он совершенствует свои питательные средства — он учится переваривать мир.

Как ни спутан и отрывочен общий прогресс сознания человечества на Земле, все же он повторяет великие пра-ритмы. И точно также обстоит дело с питанием. То, что мы последовательно завоевываем, сплетается друг с другом в пестрый ковер. Прогрессирующее и отстающее, самоутверждающее и преходящее сплетается в живую ткань отдельных фактов. Изучение преданий культурных народов указывает на великие ритмы, - здесь приводятся только крупные ступени, - которые господствуют в истории человеческого питания.

Если мы бросим взгляд в прошлое, насколько это позволяет предание, например, в эпоху древнеиндийской культуры, которая образовалась непосредственно после великой водной катастрофы, о которой рассказывает мифология всех народов, т. е. во времена первой культуры, которая нашла свое выражение в Ведах, то в отношении питания мы найдем много важного и интересного. Эти древние народы занимались животноводством и питались молоком животных.

Молоко - это вообще древнейшая человеческая пища. Это продукт живого и одушевленного организма, причем производящие молоко органы образуются в связи с органами воспроизведения.

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 9 7/7/2007

Воспроизведение подчиняется лунному ритму, поэтому и молоко связано с лунным ритмом. Оно содержит все, в чем нуждается растущий организм, это тотальное питательное средство - синтез в жидкости белков, жиров, углеводов и минеральных солей. В молоке, как и в зародыше, содержатся

строительные вещества природных царств — животного, растительного и минерального.

Так пра-человечество поддерживало свою жизнь преимущественно **животной субстанцией**. Этот вид питания восходит к допотопным временам и образует источник потока человеческого питания.

Данные духовной науки указывают, что происхождение молока связано с лунным принципом, как это следует уже из феномена воспроизведения. В эти пра-времена, когда лунный принцип еще пронизывал всю Землю, когда Луна и Земля еще образовывали единство, тогда атмосфера этой планеты была пронизана белковой молочной субстанцией, которую впитывали в себя как пищу жившие в то время на Земле, разумеется, в других формах и жизненных проявлениях, живые существа. Только когда Луна отделилась от Земли, внутри организма образовались в связи с органами воспроизведения органы, производящие молоко.

Луна — это то место в космосе, с которого силы воспроизведения пронизывают Вселенную. В главе «Серебро» книги «Учение о субстанции» подробно описан образ существа серебра как земного представителя лунных сил в аспекте воспроизведения (размножения). Также Луна действует в растительной области как космическая сила в прорастании. Эта сила прорастания стала внутренней в человеческом и животном развитии, в метаморфозированном виде она действует в органах воспроизведения. В самом человеческом организме она несет в себе ритм обращения Луны — хотя и эмансипированный от Космоса.

Итак, молоко является первоначальной древнейшей человеческой пищей. Примечательно, что еще сегодня в Индии корова считается священным животным, как и вообще в индийской мифологии она играет значительную роль. С точки зрения питания эти пра-времена можно назвать **древней эпохой питания**.

С возникновением персидского культурного периода, следовавшего за индийским, в человеческое питание проник новый импульс. Заратустра, рассматриваемый как учитель всей эпохи, учил свой народ выращивать питательные растения, которые сегодня являются важнейшими культурными растениями. Виды фруктов и злаков, которые мы культивируем сегодня (розоцветные и лилейные) происходят от исполненной мудрости космической магии «Мудреца с Востока». Существенно нового с тех пор в области культивирования не было. Зенд-Авеста может рассматриваться как пра-учебник сельского хозяйства. Так

для человека все более на передний план выступает **растительная пища**; питание становится солнечным. Начавшаяся таким образом эпоха питания претерпела многообразное развитие, отдельные черты которого мы еще будем обсуждать.

В относительно недавнее время в питание вступает новый элемент. Постепенно тогдашнее культурное человечество начало испытывать потребность в соли. Велась борьба за обладание солевыми источниками и месторождениями, и кажется, что соль начинает становиться жизненно-необходимым питательным средством. Многие сегодня сомневаются в этом, но доказано, что описанные симптомы действительно лежат в потоке развития. Человечество вступает в новую эпоху питания, когда оно начинает потреблять **минеральную субстанцию**; питание становится земным. Вначале это кажется парадоксальным, но здесь не сказано, что завтра мы будем есть камни. Нужно достаточно широко понимать слово «минеральный», следует уяснить себе, что все симптоматически склоняется к минеральному. Прежде всего, сюда относится **умерщвление**

животных и растительных питательных средств посредством варки и прочих процессов приготовления и консервации. Если отдельные охотничьи народы не только потребляли молоко животных, но также умерщвляли их и ели мясо, а мы мясо также еще и сегодня варим, жарим и солим, то все это указывает в направлении минерально- мертвого.

Если мы средний по времени член питания, т. е. растение, включим в круг нашего рассмотрения, то окажется, что во временной полярности оно также как в своем нынешнем облике посредствует между животным и минералом. Своим нижним полюсом, корнем, оно приближается к минеральному, оно соленое и горькое. Другим полюсом, цветком, оно родственно бабочке и тем самым касается животной сферы; на этом полюсе оно имеет сладкий вкус и дает



Рис. 2

Растение между минералом и животным 1

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 10 7/7/2007

сочный плод.

Так в истории питания растение расчленяется таким образом, что его надземные части,

которые употребляли в пищу в прежние времена, непосредственно примыкают к древним формам животного питания. Мед родственен молоку. Напротив, корень растения сравнительно поздно стал использоваться в качестве пищи и непосредственно вводит нас в эпоху минерального питания. Свекольный сахар родственен соли - не химически, но в смысле описанных мировых качеств. Он представляет собой корневую субстанцию, которая прошла через ряд процессов варки и рафинирования и, наконец, приобрела свойственную минералу кристаллическую форму.

Итак, мы различаем три великих эпохи питания: древнюю эпоху питания, когда человек питался **животной** пищей; среднюю эпоху питания, когда человек питался **растениями**; и эпоху питания, в начале которой мы стоим, когда в пищу начинают добавляться **минералы**.

Но что означает эта закономерность питания в ходе времен? Как при ближайшем рассмотрении параллельно к истории питания разыгрывается история сознания человечества?

Это означает не что иное, как то, что население Земли, жившее в те времена, которые мы обозначили как древнюю эпоху питания, находилось совсем в другом состоянии сознания, чем нынешнее поколение. Эти люди не имели интеллектуальных способностей, но вместо этого они обладали силой восприятия сверхчувствительного мира. Это было время, еще до записи Вед, когда из колыбели народов, из внутренней высокогорной Азии, пра-арии принесли в Индию первый культурный импульс. Тогда они своим существом так же реально переживали сверхчувственный мир, как мы сегодня переживаем физический окружающий мир. Эта сфера чисто духовного переживалась как вся реальность, тогда как Земля со своей природой ощущалась как нечто нереальное. Она была «майей», иллюзией, нижней ступенью творения. Эти древние индийцы не имели самосознания в том смысле, в каком мы имеем его сегодня. Они чувствовали себя более едиными с божественным; они чувствовали себя как инструмент, посредством которого пульсирует божественное дыхание. Эти времена позже нашли свое отражение в Ведах. Соответственно, древние индийцы не имели никакого понятия о личной свободе, например, они были неспособны делать существенные заключения силой собственного суждения. Скорее они чувствовали себя несомыми и ведомыми духовными силами. Их души еще хранились в божественном лоне, личностные силы находились в зародышевом состоянии и были неразвиты.

Следующий культурный период, который мы назвали средней эпохой питания, определяется возрастанием интереса к земле и окружающей человека природе. Нисхождение в материю происходит постепенно и ступенчато. Так в персидскую эпоху, с возрастанием интереса к земле, началась сельскохозяйственная работа. Но по мере возрастания интереса к земным вещам также уменьшался контакт с духовным миром, хотя по современным понятиям он еще имел определяющее значение для всех земных деяний. Позже только немногие избранные личности, например, египетские первоверховные жрецы были еще способны воспринимать и осуществлять на Земле божественную мудрость. В последующие времена все более замутняется духовный взгляд даже «посвященных» в греческие мистерии. Но зато все сильнее становились личностные силы, то, что можно назвать земной сноровистостью - однако это имело в себе все возможности заблуждения.

Во всех мифологиях указано на этот шаг в развитии человечества - самым впечатляющим образом это выражено в легенде об Авеле и Каине. Авель и Каин принесли своему Богу жертвы. Авель описан как угодный Богу человек; он был пастухом и питался от животных своего стада. Каин не был так близок к Богу; он уже был личностью. Он отрабатывал поле и питался плодами с этого поля. Жертва Авеля была принята Богом, но он был чистым сосудом Божественной воли и поэтому не **мог** делать зла. Каин, напротив, действует на основе собственной силы суждения, поэтому он несет в себе все возможности заблуждения. Его жертва была отвергнута, и он убивает Авеля. Величественным образом здесь указано на процесс самоутверждения и становления «Я» посредством отделения от божественного Космоса - посредством мертвого. Если мы представим себе весь этот образ, то тем самым мы ощутим преодоление древнего времени посредством прогрессирующего нового, что должно быть куплено заблуждением и грехом.

Взгляд на этот грандиозный процесс показывает, что божественные силы, которые прежде приходили к человеку из божественного космоса, метаморфозировались в способности, которые развиваются внутри человека, и человек становится способным действовать на основе собственных суждений. То, что в первой главе описано физиологически - образование внутреннего космоса в виде системы органов посредством гастрюляции, - происходит теперь на душевной плоскости. Существующие в макрокосме дифференцированные силы, - которые с

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 11 7/7/2007

древних времен переживались как божественные облики, действующие на человеке и через человека, - в ходе развития вывернулись наизнанку, были восприняты внутри души. Так они стали внутренней активностью человека. Высшими из этих сил являются те, которые как духовное Солнце обеспечивают гармонию процессов на всех плоскостях, физиологической, душевной и духовной, и которые мы обозначаем как «Я».

Этот процесс ступенчатого восприятия внутрь, все более сильного воплощения «Я», находит свое продолжение в те времена, которые мы охарактеризовали как новую эпоху питания. Все более отдаляемся мы от божественно-духовных миров, зато мы можем пережить их внутри своей души, если мы им откроемся.

Конечно, вначале этот путь идет через эгоизм и материализм. Греческая философия с появлением Аристотеля перешла в понятийно-логическое мышление, и оно с течением времени перешло в абстрактный интеллект. Таким образом, также и мышление выпало из бытия и стало только его тенью, отражением. Наше мышление «засолилось и стало корневидным» - мир качеств погрузился в количественные рассуждения. Мир, еще у Коперника и Кеплера бывший живым организмом, теперь воспринимается как сожженный шлак. Только если «Я» поймет себя и свое божественное духовное происхождение - начало чему положено немецким идеализмом в лице Фихте, Шеллинга, Гегеля и более всеобъемлющим образом Гете, Новалисом и дополнено антропософией Рудольфа Штайнера, - тогда это «Я» сможет растворить шлаки цивилизации: будет преодолен эгоизм, т. е. в себе самом будет рождено высшее. Это воспринявшее в себя законы Вселенной «Я» будет созерцать вещественный мир, вчеканивать в него свой дух и тем самым

преобразовывать его.

Что все это имеет общего с пищеварением? Мы

можем вспомнить, что пищеварение - это способность «Я»: как Солнце приводит растение к разветвлению, истечению в аромате, распылению, и затем создает новое растение снова со всеми его веществами, так и личностные силы косвенным путем через кишечные ферменты осуществляют распад и постепенное растворение питательного потока в надматериальное

духовное состояние, и затем происходит вторичное сотворение человеческой субстанции.

Если так обстоит дело, то становится понятным, почему существующее в зародышевом состоянии «Я» еще слишком слабо, чтобы переваривать что-либо кроме молока, но уже более сильно воплощенное «Я» способно переваривать растительную пищу, и только в наше время «Я» развилось настолько, что мы можем начать переваривать даже минеральную пищу. Ибо дело обстоит так, что минерал находится на нижней ступени организации в общем порядке природных царств; он мертв, он имеет только облик. Растение организовано уже выше, оно имеет не только облик, но также и жизнь. Животное организовано еще выше; оно в живом облике имеет еще ощущение и движение. Человек же пронизывает облик, жизнь и ощущение высшим принципом

«Я», мыслящим духом.

Итак, если человек ест животную пищу, то «Я» возводит животную субстанцию на **одну**

ступень к человеческой плоскости. Такая пища переваривается легче всего - молоко, молочные продукты, яйца и мясо, если их едят сырыми.

Растительная пища поднимается уже на **две** ступени, чтобы вчлениться в человеческую форму организации. Для этого требуется более интенсивная сила «Я», и поэтому растительную пищу переваривать труднее, чем животную.

Труднее всего переваривать минеральную пищу, ибо минерал стоит на низшей ступени и должен подняться на **три** ступени. Это может сделать только полностью развитая личность, которая достаточно сильна, чтобы взаимодействовать с мертвым, которая полностью может освоить земные царства.

Тем самым становится понятным параллелизм истории питания с историей сознания, поскольку они обе суть история «Я».

То, что разыгрывается здесь в течение тысячелетий и десятков тысячелетий как история, отражается в ходе **одной** человеческой жизни. Человек в **одной** земной жизни повторяет историю питания всего человечества, начиная от питания молоком маленького ребенка, через сырые яблоки, зеленый шпинат и овощи к соленой и пряной пище взрослого. Часто можно заметить, что потребность в соленом и в острых приправах возникает тогда, когда в молодом человеке начинают пробуждаться личностные силы.

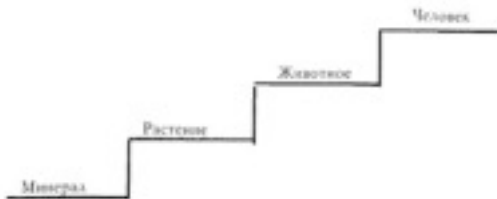


Рис. 8. Ступени организации природных царств. Посредством пищеварения они возмещаются до человеческой ступени.

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 12 7/7/2007

Когда грудной младенец пьет молоко, т. е. просто принимает в себя человеческую субстанцию, то пищеварению ставится наилегчайшая задача. Поэтому для грудного младенца материнское молоко — это самая подходящая пища. Этот возраст грудного младенца соответствует тому прачастью древней эпохи питания, когда живые существа лежали у груди матери природы и всасывали белковую атмосферу этой Луны-Земли.

Чтобы не быть понятым неправильно, нужно добавить еще следующее: слабое пищеварение ни в коем случае не говорит о слабости «Я». Может случиться, что значительные личности имеют слабое пищеварение, поскольку Я-силы связывают себя с другими системами органов и слишком мало уделяют внимания пищеварению. И обратно, незначительная индивидуальность может иметь хорошее пищеварение, поскольку «Я» целиком изживаете в обмене веществ. Для установления гармонии здесь нужно проводить **лечение и развитие**. Здесь речь идет о степени связи духа и тела, т. е. степени глубины инкарнации. Это отражает происходящее в истории питания нисхождение человеческого духа в тело для приобретения все более мощных сил, преобразующих субстанцию.

IV. КОСМИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ

Человек посредством процессов обмена веществ и органами чувств внешне связан с окружающим его пространственным миром: этими - духовным образом, теми - физическим.

Связь человека с окружающим миром посредством обмена веществ мы описали - следуя обычной терминологии - как питание; и вещества, которые преобразуются таким образом и через пищеварение способствуют созданию человеческой субстанции, мы называем питательными средствами. В ходе желудочно-кишечного пищеварения они растворяются на низшие структурные элементы и источаются сквозь стенки кишечника в духовное состояние, чтобы затем из этого духовного состояния сгуститься в человеческий белок. Это **земной поток питания**.

К этому потоку питания относится также выделение. В современной физиологии ему приписывается только лишь функция удаления ненужного. Но соответствующее действительности рассмотрение процесса позволяет обнаружить и другие существенные аспекты. Поясним это опять же на процессе во внешней природе.

Можно, например, изготовить коллоидное серебро - черно-коричневую жидкость, — очистить его посредством диализа и затем вызвать коагуляцию. Темный раствор свертывается, и после осаждения черного коагулянта сверху становится видна прозрачная светлая жидкость, которая может быть профильтрована. Эта прозрачная жидкость суть чистая вода; никакие химические методы не устанавливают ни малейшего следа серебра. Биологически же можно доказать, что она обладает качеством потенций серебра. Мы знаем, что высшие гомеопатические потенции не имеют вещественной базы, что они скорее представляют силовое воздействие, которое приписывается субстанции на высшей, нематериальной ступени. Такие растворы получают посредством ритмического разбавления и встряхивания субстанции, так что субстанция постепенно исчезает, зато в растворе выступает «потенция» как нематериальная духовная сила. В нашем примере серебро отделяется лишь однократно, а именно, посредством **осаждения**. Это подобно тому, как если бы к колбе подвели насос, посредством которого с другой стороны будет создаваться всасывающий вакуум, в который могут втекать другие качества.

Нечто адекватное разыгрывается также в организме, когда происходит выделение в обмене веществ. Кто не замечал, как оживляются сознательные функции, когда выделительная деятельность в порядке. А какими парализованными чувствуем мы себя в нашем мышлении, чувствах, воле, когда у нас **«запор»** в широком смысле слова. Сознательные процессы и восприятие становятся притупленными. Вялость обмена веществ вызывает нарушения в нервно- чувственной системе. Это

открывается во взаимодействии верхней и нижней организаций, которое, как это мы покажем позже, имеет также и обратное действие.

Посредством наших чувств мы живем во взаимодействии с окружающим нас внешним миром. То, что мы видим, слышим, обоняем, вкушаем, ощупываем, мы перерабатываем в представления и понятия. В мышлении мы упорядочиваем понятия и делаем их содержанием идей и идеалов. Мы пытаемся реализовать свои идеалы посредством собственной воли, используя художественные, научные, ремесленные формы выражения. Тем самым мы вчеканиваем себя в бытие.

Все это значительно больше связано с внечеловеческим мирозданием, чем обычно думают.

Мы изучили жизнь растений и видели, как в ритмической смене существа и явления летом они радуют нас своей видимой красотой, осенью же, когда они изливаются в аромате,

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 13 7/7/2007

распыляются, излучаются, они возвращаются в царство **существ**. Мы знаем, как идея растения следующей весной, зацепившись за семя, снова выступает как видимое явление. Вначале можно это рассматривать только как образ, но если вжиться в этот образ, то его можно, подобно Гете, **созерцать** как реальное существо пра-растения, которое не мог понять Шиллер, назвав его «**только идеей**». Мироздание исполнено такими сущими идеями, каждое из этих существ суть божественная мысль. Так Божественные идеи становятся внешней природой, **видимым** миром. Как можем мы внутри себя понять и пережить это?

Часто на протяжении лет мы носим в себе какую-нибудь мысль, еще непонятную и невыраженную; постепенно она обретает контуры, становится ясной и прозрачной; наконец, она начинает уплотняться, так что мы можем ее высказать, написать или представить как зримую реальность в художественном произведении. Так мы становимся творцами видимого царства - **культуры**. Разве творение **природы**, видимого мироздания, не следует мыслить таким же образом? Разве в макрокосмосе не разворачивается аналогичная человеческому мышлению деятельность, но на более высокой ступени, которая создает вокруг нас природные формы? Природа и культура относятся друг к другу как предмет и отраженный образ; и художественное произведение истинно, если в нем

отражается мировая мысль; культура выполняет свою задачу тогда, когда в ней через деятельность человека высвечиваются мировые мысли.

Как человеческие мысли, находящиеся в художественных произведениях видимое выражение, воскресают в понимающих человеческих душах; так и мировые мысли празднуют в нас свое воскресение, когда мы с открытыми чувствами подходим к природе и ее творениям. *И это суть космический поток питания.* Через все наши чувства в нас постоянно вливаются образы мира, восприятия мира. Это поток **образующих сил**, это те же образующие силы, которые с мировой периферии действуют на растения и строят их, каждая в соответствии со своим существом. Эти образующие силы заняты также строительством человеческого организма и спускаются в кровь и плоть. Посредством нашей жизни восприятий мы воспринимаем в себя часть **мировой жизни**, только мы об этом не знаем. В сотворенном окружающем нас мире мы видим созданный божественными силами мир, из которого произошло также наше тело. Оно, как микрокосмос, является отражением мира. В истории питания мы уже указывали на то, как человек постепенно отделяется от космоса, он приходит к образованию своей свободной индивидуальности за счет своих духовных связей с миром. Так тело все более впадает в состояние отвердевания; что ранее вливалось в него посредством переживания божественно-наполненного мира, сохраняло его тело мягким и пластичным; сегодня оно предоставлено самому себе в лишенном божества мире. В мышлении, чувствах и воле нащупывает он, как **свободное "Я"**, обратный путь к творящим силам.

Насколько человеческие мышление, чувства и воля снова найдут гармонию с мировым мышлением, настолько мы сможем воспроизводить в мыслях, чувствах и творчестве божественные мысли, настолько они будут созидательно-деятельны в организме. Если это созвучие не будет достигнуто, то человеческое мышление станет абстрактным, нереальным, разрушительным, будет создавать мыслительные призраки; космические образующие силы перестанут питать тело. Ставшие таковыми люди вместо еды будут охотнее глотать химически изготовленные пилюли. Они пожелают быть пассивными, будут экономить время, избегать обсуждений — что требуется "Я» как в земном, так и в космическом питании. Следствием этого является высыхание тела и души: тело становится склеротическим, душа - безрадостной и лишенной любви. Дух немецкого языка ясно выражает то, о чем здесь идет речь, в слове *Erbauung* (**созидание**). Каждый хорошо испытывал на собственном опыте, как он себя «созидает», как он чувствует насыщение при размышлении над значительными мировыми идеями, при восприятии истинных произведений

искусства или при переживании красоты и мудрости природы. Быть может, некоторые люди заметили, что потребность в материальной пище заметно снижается во время путешествия по горам, особенно в высокогорных районах.

Австрийский писатель Рудольф Ханс Барч описывает в своем романе обед одного человека, который художественным образом относится к явлениям природы. Он дает прелестные описания того, как он переживает воздушные силы, когда он преломляет хлеб и ест овощи, как он ощущает плодотворные потоки дождя, терпкость почвы, солнечную силу созревания; как он радуется скругленной форме яблока, цветовому великолепию фруктов, изяществу посуды и белизне скатерти. Эти радостные мысли пробуждают в нем силу любви и глубокую благодарность. Праздничная серьезность наполняет всю сцену, и поэт называет это «праздником воплощения». Но сюда еще следует добавить понимание того, что питание - это физически-духовный процесс, общение Неба и Земли, которое устанавливается в человеке и посредством человека.

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 14 7/7/2007

Вопрос, как сплетаются между собой земной и космический потоки питания, можно

пояснить следующим описанием:

Мы сравнили земной поток питания с растением,

которое растет сверху вниз, т. е. все более утончается и растворяется, пока наконец, проходя через стенки кишечника, «отцветает», источается в крови. Посредством деятельности пищеварения первоначально грубые питательные средства вначале размельчаются во рту посредством жевания, затем при проходе через желудочно-кишечный тракт они разрушаются также химически. Углеводы превращаются в сахар, белковые вещества - в пептоны, пептиды и аминокислоты, жиры - в глицерин и жирные кислоты, и, наконец, через стенки кишечника все втекает в духовный микрокосмос. И, как в ответ на

излучение растения во внешней природе космос производит семя, так по ту сторону стенок кишечника образуется человеческая субстанция белка.

Где же семя этого растения? Земная пища, земной поток субстанции питает в особенности **нервную систему**. Наблюдения в голодных областях Центральной Европы дают основания для такого утверждения. Недоедание проявляет себя прежде всего симптомами в нервно-чувственной области: забывчивость, общая нервная слабость, ослабление мышления вплоть до ослабления зрения и слуха. Само собой разумеется, что потом все это переходит в повреждение всего организма, поскольку ведь нервная система в целом имеет «трофический» характер. Итак, «семя» отцветающего потока питания мы должны мыслить действующим в **нервно-чувственной системе**.

Что делает семя, когда его помещают в плодотворную почву? Оно выпускает корни и производит новое растение. Так внедряемся мы своей нервно-чувственной системой, как корнями, в мироздание, чтобы оттуда посредством восприятия и создания в нас «нового растения» воспринять в себя «духовную пищу» -творящие силы мировых мыслей. Это вновь созданное растение суть «перевернутое растение»; оно растет сверху вниз из сил вещества, свой силовой поток оно из сверхчувственного, сверхматериального состояния сгущает буквально в плоть и кровь.

Можно возразить, что некоторые люди могут обойтись без космического потока питания, например, те, кто ни одной своей мыслью не соприкасаются с мировым мышлением. Конечно, в течение некоторого времени это возможно без появления тяжелых болезненных явлений и симптомов разрушения, однако никто настолько не отрезан от сопереживания мира. Все же нужно заметить, что качество его живой субстанции существенно иное, чем у того, кто любовно соучаствует в жизни космоса.

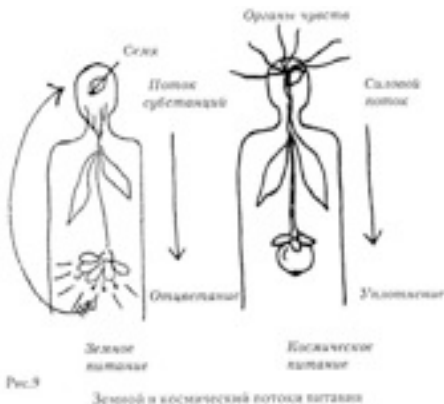
Там, где истощается космический поток питания, организм пытается скомпенсировать этот недостаток усилением земного питания. Отсюда мы видим, что люди, антипатично относящиеся к миру — сюда относятся абстрактные мыслители и люди, занятые расчетами (т. е. люди, профессия которых заставляет их целый день быть прикованными к письменному столу), - плохо утилизируют жиры. Они в состоянии потреблять большие количества пищи, и при этом всегда испытывают голод. Напротив, люди, которые связаны с миром симпатиями, нуждаются в относительно малом количестве земного питания.

Один маленький эпизод из практики автора как преподавателя народного университета. Однажды в ходе курса, посвященного вопросам питания -

это было голодное время в Германии - обсуждалось космическое питание. Один из учеников, подмастерье слесаря, взял слово и сказал примерно следующее: «Теперь мне становится понятным, почему моя мать, которая почти ничего не ест, так крепка и здорова. Моя мать - добрая женщина, и часто свой последний бутерброд отдает отцу. Теперь мне ясно, что бутерброд, который она отдает отцу, питает ее лучше, чем отца, который его ест».

С другой стороны, можно показать, что есть люди, которые могли бы жить без **земного** потока питания. Вспомните жизнь святых, и особенно феномен, который в прошлых столетиях возбудил весь научный мир: Тереза Нойманн из Коннерсройта.

Тереза была крестьянской девушкой из Франции. Юность ее нормальным образом прошла в доме ее родителей. Она была исполнена внутренней религиозности и сердечной доброты. Падение с лестницы во время пожара приковало ее к больничной койке, и здесь примечательным образом



Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 15 7/7/2007

началась аномальная жизнь, которая принесла ей славу святой. Она отказывалась от любой пищи, вплоть до гостинцев, которые ей приносили при посещении знакомые и родственники. Каждую неделю в замутненном

дневном сознании она переживала историю страданий Иисуса Христа. Каждую пятницу на ее руках и ногах появлялись раны, стигматы, которые часто кровоточили. В этом состоянии она говорила обычно на арамейском языке, когда обращалась к кому-либо. Так она жила на протяжении многих лет, несмотря на невосполнимые потери крови, практически безо всякой земной пищи. Врачи, ученые, ответственные лица решили по поводу этого факта: поскольку он «необъясним» с точки зрения ортодоксальной науки, следует о нем умалчивать. Но существенным в этом случае является то, что при полностью прерванном потоке питания в переживании великих космически-земных событий мировой истории так активизировался поток космического питания, что он смог поддерживать жизнь тела.

Рассмотрев описанные отношения и поняв описанные в медицинских докладах Рудольфа Штайнера сложные процессы питания, можно прийти к следующему выводу: земное питание действует главным образом на построение нервно-чувственных органов, тогда как космическое питание строит органы, образующие кровь и связанные с деятельностью обмена веществ. *Органы обмена веществ состоят из космической субстанции, но они обеспечивают земной поток питания; нервно-чувственная система образована земной субстанцией, но она обеспечивает космическое питание.*

Сказанное выше можно проиллюстрировать рядом результатов опытов, которые автор проводил в 1929— 32 годах в исследовательской лаборатории в Клинико-терапевтическом институте в Арлесхайме под Базелем.

В качестве биологического реагента были выбраны семена пшеницы, рост которых наблюдался и измерялся при следующих условиях: отобранные семена пшеницы были по 10 штук помещены в стаканы с дистиллированной водой; они плавали на поверхности, пока после прорастания они сами посредством корней не начинали удерживать себя в вертикальном состоянии. Это был контрольный опыт.

Так прорастающие ростки пшеницы представляют тест-объекты, которые так чувствительны, что по ним можно считать как способствующие развитию силы, так и сдерживающие развитие силы. Таким образом, можно исследовать как органы обмена веществ, так и органы нервно-чувственной системы, а именно, нужно так выбрать порядок проведения опыта, чтобы можно было выразить характерное своеобразие образа их действия, т. е. нужно обеспечить как прямое воздействие субстанции

органа, так и возможность излучения с периферии. В первом случае семена пшеницы вместо дистиллированной воды были помещены в разбавленный раствор субстанции органов; в последнем случае, напротив, прорастающие в дистиллированной воде семена были окружены тем же раствором субстанции органа, который в первом случае прямо из жидкости воздействовал на росток.

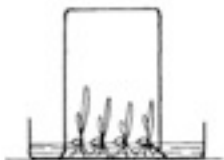


Рис. 10

Прорастающие семена пшеницы в дистиллированной воде как тест-объект для импедиментального действия органов. (Контроль.) Проростки накрыты химическим стаканом, чтобы создавать для них «жизненное пространство», как в опытах.

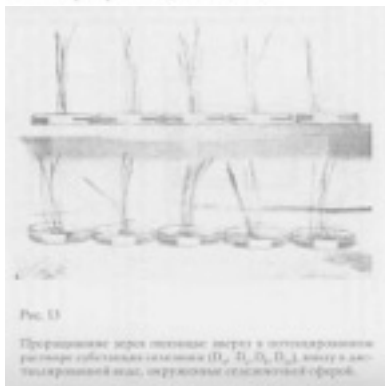
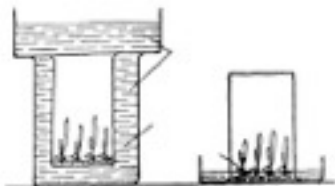
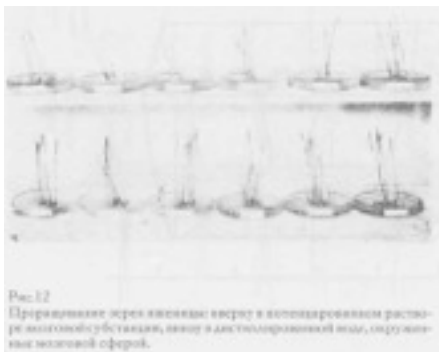


Рис. 11

Прорастающие зерна пшеницы: первый в дистиллированном растворе субстанции органа (D_1 , D_2 , D_3 , D_4), второй в дистиллированной воде, окруженный сферической сферой.



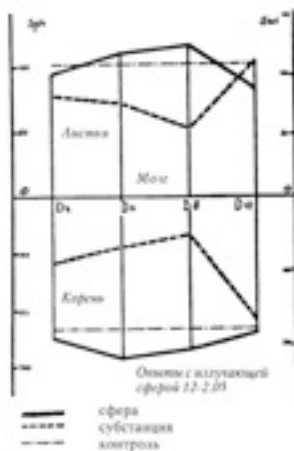


Рис. 14

Прорисовка зерн пшеницы
в разрезной илливающей субстанции и в ее илливающей сфере.

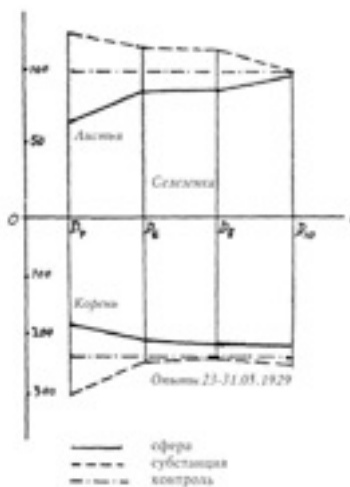


Рис. 13

Пропорции зерен пшеницы
в разведенной субстанции селенита и в ее включающей сфере.

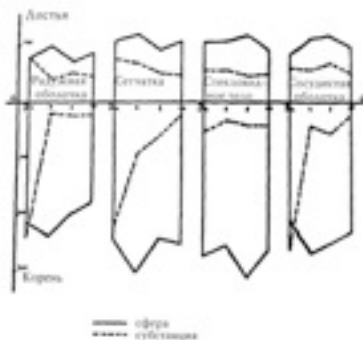


Рис. 16

Прорисовки в разрезной субстанции глазных тканей
и их излучающей сфере.

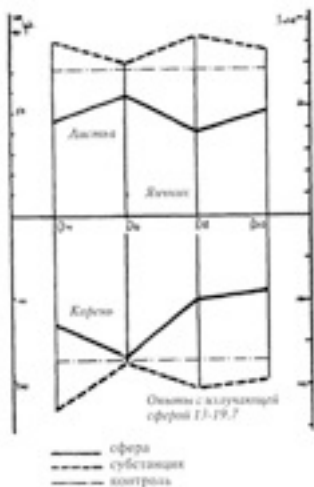


Рис. 17

Проникновение в разведенной субстанции яичника
и в излучающей сфере.

Эти органы взяты от теленка через несколько минут после забоя. Хотя и обосновано возражение, что животное пищеварение нельзя сравнивать с человеческим (ведь животное не является личностью), все же опыт дает представление о направлении, в котором могут протекать процессы. Был поставлен ряд опытов с мозгом (субстанция четыреххолмия), с радужной оболочкой, сетчаткой, сосудистой оболочкой и стекловидным телом — как органами нервно- чувственной системы, а также с селезенкой и яичниками — как органами системы обмена веществ. Из этих органов был приготовлен раствор различных степеней разбавления: D4, D6, D8 и D10. Как приготовить такие растворы, было описано в «Учении о субстанции», гл. 17. Результаты этих опытов представлены на рис. 12- 13.

Опыт прекращался через десять дней, измерялась длина листьев и корней и вычислялось арифметическое среднее. В представленных на рисунках кривых сверху приведена длина листьев, а внизу - длина корней (рис. 14-17).

Оказывается, что субстанции нервно-чувственной организации побуждают к росту, если они могут действовать из сферы; они излучают и посредничают излучению из окружения, но не являются **субстанционально** содействующими росту. Напротив, субстанции органов обмена веществ сами участвуют в росте, но не обладают излучающей силой.

Так проявляются оба потока питания сверху и снизу в ходе космически земных отношений.

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 17 7/7/2007

V. ОБРАЗОВАНИЕ БЕЛКА ПОСРЕДСТВОМ СИСТЕМЫ ОРГАНОВ

Субстанция растения - это углеводы. Мы знаем, что их можно расщепить на уголь и воду, если мы сильно нагреем в пробирке лист, цветок или кусок древесины. На стенках пробирки мы обнаружим осевшие капельки воды и как твердый остаток, повторяющий структуру субстанции, углерод. Отсюда растительная субстанция получила свое название — углеводы. Далее, поскольку мы знаем, что вода, в свою очередь, может расщепляться на водород и кислород, то мы получаем элементы растительной субстанции: углерод, водород и кислород. При этом следует обратить внимание на то, что эти элементы понимаются не в смысле строительных камней — ибо мы никогда не сможем из углерода, водорода и кислорода снова построить углеводы, -здесь мы скорее имеем дело с продуктами распада, трупами, выпавшими из живого процесса веществами, по которым мы можем установить следы прежней жизни.

Не черный скелетовидный углерод содержится как строительный камень в растении, но его космическое качество как **мировая формирующая сила**, которая с периферии тклет облик растения. Повсюду, где в растении выступает формообразующая сила, в прожилках цветка, в ребрах листьев и вплоть до склонных к одревенению стебля и корня, везде доминирует сила углерода. Он является носителем космических формообразующих сил и фиксирует жизнь в земном облике. Он открывает эту силу еще как вещество, когда, соединяясь с самим собой в цепях, в ветвлениях цепей, в кольцевых образованиях, составляет основу всех органических

соединений. В химических структурных формулах наглядно отображена его остовообразующая сила. Этот процесс формообразования не связан первично с углеродом как субстанцией, но там, где он действует, можно в конце концов обнаружить вещественный, видимый углерод.

Формообразующий процесс действует при образовании крахмала, сгущает крахмал в целлюлозу, но как углерод он обнаруживает себя только при разрушении растения. Мировой процесс заканчивается в субстанции.

Фиксация живых процессов в скелетовидное явление, формирование земных существ позволяет углерод назвать в истинном смысле слова **земным** веществом.

Если мы таким же образом подойдем к водороду и посредством созерцательной силы суждения будем отыскивать процесс, лежащий в основе этой субстанции, то мы придем к растворяющему **мировому огню**. Водород известен на Земле как наилегчайшее вещество, и его подъемную силу мы исчерпывающе можем изучить в физических и химических феноменах. В связи с этим стоит также его огненная природа, и в «Учении о субстанции» мы называли его поэтому «огненным веществом».

Растворяющий мировой огонь, как космический процесс, приводит растение к разворачиванию, цветению, отцветанию, распылению, т. е. к полному растворению. Мировой огонь также действует при образовании крахмала, растворяя крахмал до сахара. Но огненное вещество как субстанция обнаруживается только как труп, после разрушения растения.

Третий партнер при образовании крахмала, кислород, приводит нас к **мировой жизни**. Кислород атмосферы и гидросферы - это носитель мировой жизни. На растение он действует в виде оплодотворяющей воды - вода содержит 89 % кислорода - и вызывает рост и прорастание, инкарнацию существа в явлении. В этом смысле кислород является антиподом огненного вещества. В «Учении о субстанции» кислород мы называли «жизненным веществом». Огненное вещество является, говоря в духе Гете, носителем полярности существа и явления.

Весной, когда жизненное вещество действует в оплодотворяющей воде, когда в природе все прорастает, начинает воплощаться идея растения; в середине лета она достигает высшей точки видимого бытия. Но когда поздним летом и осенью растение под действием огненного вещества отцветает, переходит, высыхает и остается только в виде семени, тогда существо растения отступает из видимого бытия, чтобы следующей весной посредством семени снова выступить как явление.

В углеводах проявляется ритм взаимодействия между огненным веществом и жизненным веществом, между существом и явлением, этот ритм в каждой стадии более или менее фиксируется посредством земного вещества. Когда земное вещество достигает максимума своего действия, прекращается ритм, и углевод застывает, как мы видим это при образовании целлюлозы в одревесневших частях растения. С другой стороны, когда огненное вещество достигает максимума своего действия, тогда углевод становится более или менее бесформенным, как мы видим это при образовании сахара и при дальнейших рыхлых формах растительной субстанции.

Итак, углевод — это результат взаимодействия земного вещества и жизненного вещества, причем не следует забывать, что речь идет не об атомистической комбинации этих трех веществ,

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 18 7/7/2007

но более о взаимном сплетении мировых качеств, которые являются причиной становления живого единства - крахмала и его метаморфоза. Только когда это органическое единство нарушено, как трупы выпадают эти три вещества из живого организма.

В «Учении о субстанции» как силовой химический символ углерода была представлена следующая формула:

В зависимости от того, какое из этих качеств выступает в своем действии на передний план, мы имеем:



При преобладании мировых формообразующих сил –

При преобладании сил мировой жизни –

При преобладании сил мирового огня –

И как для построения растения характерны **углеводы**, так для построения животного

организма характерным являются **белки**. Но растение также в одном пункте своего развития образует белок, а именно, в образовании семени. То есть как раз там, где животная сфера соприкасается с растением: в стадии цветения растение посещается миром насекомых, оно соприкасается с подвижным элементом, который переносит цветочную пыльцу на рыльца других растений - там этот процесс завершается образованием семени, которое содержит белок. Дело не в том что якобы насекомое прямо переносит на семя животную субстанцию, но здесь скорее действует сила движения, которая разыгрывается между растением и мировыми далями, которая находит свое физическое выражение в белковой субстанции семени. И тогда не важно, что у растений, опыляемых ветром, физическое животное отступает, и эту силу представляет воздушный круг; эта сила действует в субстанции белка как азотистый процесс.

В «Учении о субстанции» этот азот назван «воздушным веществом» или «движущим веществом». Он является носителем движения и мирового ритма. В латиноязычных странах он несет в себе еще нечто от своего космического аромата - его называют «Azote» (от Azur - небесная голубизна). Фиксированное на земле растение подвижно в семени благодаря воздушному веществу. Если бы семя не было пронизано латентной движущей силой, ветер не смог бы его захватить и переносить по воздуху. Само воздушное вещество свободно движется в воздухе — атмосфера содержит 80 % свободного, химически не связанного азота, ибо там, где он связывается химически, образуется взрывчатое вещество (скованное движение).

Как химически силовой символ растительного белка в «Учении о субстанции» приведена соответствующая формула:

Мировой ритм (движение)

При образовании животного белка вступает в силу совсем новая точка зрения: образование гастролы в эмбриональном развитии животного (в отношении растительного развития) - это нечто новое. Посредством процесса вывертывания гастролы образуется внутреннее и внешнее. Если

растение возникает прямо из космической ткани, то при животном образовании присутствует импульс, который полое пространство отделяет от внешнего космоса, и в нем разворачивается собственная внутренняя деятельность органов. Система органов представляет собой эмансипированный от макрокосмоса микрокосмос. Внутренняя система органов - это силовой центр микрокосмоса, который соответствует творящим силам макрокосмоса. Животное усваивает внутрь часть космических образующих импульсов и строит внутреннюю систему органов. Растительная субстанция подвергается прямому воздействию излучения космических сил, она связана с внешним светом, однако образование животного белка воспринимает свои образующие импульсы из вывернутого космоса.

целлюлозу крахмал сахар



Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 19 7/7/2007

Когда мы имеем животный белок, то мы должны уже говорить не о силах мирового формирования, силах мирового огня, мировой жизни и мирового ритма как об образующих импульсах этой субстанции, но о силах формирования органов, о силах огня органов, о жизни органов и ритма органов. Химически-силовой символ животного белка примет следующий вид:



Если мы о животном организме говорим как о вывернутом космосе и рассматриваем органы как источники-заместители космических сил, то мы должны видеть в них отражение звездных сил. В самом деле, в античном мире жрецы с органов жертвенных животных считывали волю богов, так же как в других культурных кругах жрецы черпали божественные указания из движения звезд.

В человеческой организации снова вступает в силу новый элемент: у животных групповая душа отдельного семейства и порядка является все формирующим принципом. Можно говорить о групповой душе, вылившейся в отдельные животные формы, как это понимали в античном мире, исходя из действующих сил знаков Зодиака. Но у человека в центре человеческого формообразования выступает само Солнце, собирая все внеземные силы. Это направленное упорядочение, которое вливает разум как в **форму** человека, так и в его **сознание**. Поверхностный способ рассмотрения может быть склонен рассматривать отличие от животного как вопрос о качестве нервной субстанции и мозга. Но, в противоположность этому, нужно понять, что в человеческом образовании выступает нечто новое, что человеческая духовность связана не только с нервами и мозгом, но что весь человеческий организм, весь человеческий облик является носителем этого душевно-духовного ядра. Животное действует из природного инстинкта, из заданной телесной формой связанности, человек же из личностной внутренней уверенности, которую он также может образовать только на основе своего универсального телесного облика. Разумна не отдельная пчела; но весь пчелиный народец в своем улье обладает мудростью благодаря групповой душе, которая

охватывает рой. Только человек сам по себе представляет род и несет в самом себе солнечный порядок.

Растение- это носитель жизни; животное - носитель души; человек- это носитель духа.

Но какие вещественные основы находятся в распоряжении человека? И снова поверхностный способ рассмотрения может указать на подобие животного белка и человеческого белка; и отсюда черпать поддержку для воззрения, что человек — это высшее животное. Но как растительный белок отличается от животного, так и животный белок отличается от человеческого.

Прежде всего нужно уяснить себе следующее: животное, как носитель души, поскольку оно суть живое существо, содержит в себе существо растения. В самом деле, там, где в животном организме на передний план выступают вегетативные процессы, мы находим вещества, напоминающие растительную субстанцию. Так и человек, будучи живым существом, в своих вегетативных процессах несет в себе растительное существо. Также в печени человека и в его крови мы находим углеводы. Но человек несет в себе не только растительное; поскольку он — одушевленное существо, то он несет в себе также и животное. Так вещественной основой того, что он является носителем души, является человеческий белок. Собственно же человеческая субстанция также характеризуется новым элементом: существенной субстанцией в человеческом организме является железо. Изучение железа приводит нас к воззрению, что мы в нем имеем очень важное вещество. Железо в своих феноменах показывает, что оно способно то, что распространено в макрокосмосе, свести в точечный центр микрокосмоса. В «Учении о субстанции» мы познакомились с железом, как носителем личностных сил; при исчезновении железного содержания личность, так сказать, больше не имеет под ногами почвы, как это можно наблюдать при патологических состояниях. Это железо преобразует белок в кровь. «Кровь -это совсем особый сок», субстанция, носительница тела, души и духа. Эта субстанция обуславливает индивидуальные ритмы человеческого организма.

Конечно, высшие животные также имеют в крови железо, но как белок образуется уже в растении при соприкосновении с животной сферой, так и содержащая железо красная кровь высших животных является результатом соприкосновения с человеческой сферой. Это не означает, что

только соприкасающиеся с человеком домашние животные имеют в крови железо,

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 20 7/7/2007

это относится также к диким животным. Мы ведь видели, что животное при опылении цветка физически отступает по отношению к животному образованию как мировому процессу, который в движении воздуха способствует созданию белка в семени. Так и процесс человеческого образования в железном содержании крови высвечивается уже у высших животных.

Тем не менее, человеческая кровь отличается от крови животного как по составу, так и по существу. Это выражается в облике кровяных телец, а также по многим физиологическим признакам. Например, температура крови только у человека поддерживается постоянной. Эта температура человеческой крови в 37° создает основу человеческой личности. Там, где ритм дыхания вступает в соприкосновение с кровью, проявляется в человеке космическая закономерность. Ритм человеческого дыхания вчленен в солнечный ритм Платонова года. Также как точка весеннего равноденствия Солнца за 25920 лет обходит весь Зодиак, так и человек за время от восхода до захода Солнца совершает 25920 вдохов и выдохов. Один вдох и выдох соответствуют одному солнечному году. За время одного вдоха и выдоха у здорового человека следует четыре удара пульса. Эта совместно с солнечным ритмом пульсирующая кровь также является свойством человеческой личности.

Как кровь в человеческом организме течет по космическим законам, имея в сердце свой центральный орган, так в сердце мы можем увидеть центр человеческой личности - солнце нашего микрокосмоса. И как солнечное тепло во внешнем мире приводит растение к цветению, разворачиванию, отцветанию, распылению и истечению в аромате, так и в сердце, в теплоте сердечной крови мы можем познавать те качества, которые мы приписывали мировому огню.

В сердце действуют огненные подъемные силы, которые формируют индивидуальность человека. В нем также действуют силы одухотворения, создающие пространство для духовного мира. Здесь мы также имеем действие элемента белка крови, родственного огненному веществу.

Сердце охватывается легкими. Вместе с вдыхаемым воздухом они воспринимают формообразующие силы космоса. Для легких характерно то, что существенным для них является не столько кислород или азот, сколько углерод, который не выдыхается во всей полноте как окисел углерода, но его действие, как формообразующего земного элемента, распространяется вплоть до костного образования. На это сегодня еще мало обращают внимания и не видят последствий этого процесса. Земное вещество углерод - это та субстанция, которая посредством деятельности легких создает костный остов как отражение личности и которая в своих формообразующих силах, когда они освобождаются от своей связанности с органическими явлениями, делает возможным полет мысли и обеспечивает мыслительные формы сознательной деятельности. Об углероде мы знаем, что он является выражением формообразующих мировых сил, носителем мировых мыслей. В Я-сфере человека он обеспечивает формирование его мыслей, а также его индивидуального облика.

Печень влечняет человеческую субстанцию в жизнь. От нее исходят те силы, которые в человеческий белок влечают элемент жизни. Рудольф Штайнер называет печень химикатором человеческого организма. Соответственно этому все печеночные процессы разыгрываются, так же как и все химические реакции, в водном элементе. Приготовление телесных жидкостей происходит в чередовании всасывания и выделения, в формообразовании внутреннего химизма. Хилус и лимфа находятся в области печеночной организации, и обработанная в печени кровь воротной вены устремляется от печени к сердцу.

Почки, напротив, это всасывающий орган. (Рудольф Штайнер). Совместно с мочевым пузырем они высасывают воздух из всего организма. То, что в жидком виде выделяется как вода и моча, это, в принципе, воспринятый воздух. Мы только тогда поймем это высказывание, если снова сможем оживить в себе древние аристотелевы элементы, которые не сводятся к элементам физиков и химиков, но несут в себе существо, в данном случае это существо воздушного, газообразного. Осветить тотальность жизни органов всегда можно только с определенной точки зрения. Автор вполне сознает, что нужно на протяжении долгого времени жить с указаниями Рудольфа Штайнера относительно постижения жизненных процессов, чтобы понять совсем другую значимость его понятий, для которых ведь не всегда даются новые слова. В этом смысле почки являются первичной причиной для вдоха, легкие же - это исполнительный орган почек. В почках мы видим орган движения, движения воздуха через человеческий

организм, что на более высокой плоскости означает душевное движение, ощущение и деятельность представлений. Нервная система, как носительница этих высших функций, лежит в области действия почек.

Итак, в этих четырех системах органов мы видим излучение сил для образования полной человеческой субстанции. Как у растения углевод для того проявляется в крахмале, сахаре и

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 21 7/7/2007

целлюлозе, чтобы мировая жизнь, мировой огонь и мировые силы формообразования смогли соответственно проявить свои образующие импульсы, так и человеческая субстанция дифференцирована на кровь, нервы, кости и лимфу в зависимости от того, действие какой из систем преобладает: сердечный огонь или почки как орган воздушных процессов; легкие как орган-носитель формообразующих сил или печень как орган-инспиратор живого химизма.

Побуждение для образующей деятельности получают эти органы с двух сторон. С одной стороны, посредством принятия пищи, с другой стороны, посредством духовного потока питания, который был описан как космическое питание посредством чувственных восприятий и мышления.

VI. ЧЕЛОВЕК КАК ТРЕХЧЛЕННОЕ СУЩЕСТВО

Связь тела, души и духа в человеческой организации в античные времена воспринималась как само собой разумеющееся представление. *Mens sana in corpore sano* - здоровый дух в здоровом теле - с полным правом говорили римляне. И все же это только одна сторона. В дополнение к этому мы должны сегодня констатировать: здоровым **тело** становится посредством здорового **духа**. Последнее звучит сегодня абсурдно для наших ушей, однако мы должны попытаться разобраться в этом вопросе.

Как первый, так и второй тезис можно понять, если попытаться проникнуть в проблемы духовнонаучно ориентированного учения о человеке. Многим людям это сделать трудно, поскольку они еще не могут реализовать то, что произошло с самим мышлением в ходе эволюционного процесса. XIX век впервые в истории выдвинул понятие эволюционного процесса (Геккель). Но оно касалось только естествознания и относилось только к тому в человеке, что могло быть более или менее понятно с точки зрения естествознания (наследственность, эмбриология). Но на то, что

само мышление находится в процессе постоянного развития, впервые указал Рудольф Штайнер («Философия свободы»). Как раз наш XX век представляет порог, который обуславливает метаморфоз мышления. Мы наблюдаем муки его рождения.

Мы можем поставить себе на **службу** наше мышление, развивая технику и создавая для нашего удобства цивилизацию. Кто знает эту эгоистичную и суженную мыслительную жизнь, тот при внимательном самонаблюдении найдет, что такие мысли носят теневой, несущественный характер и не достигают мировой действительности, и человек может поставить вопрос: как обстояло бы дело, если бы я сам служил мышлению? Что было бы, если бы я созерцательно носил в себе мышление, если бы я себя со всем своим существом сделал оболочкой и прислушивался бы к себе?

Посредством этого нового самоотрешенного мышления, если упражняться в нем, мы можем проникнуть в царство живого метаморфоза, где растут мысли и выражения становятся творящими мировыми мыслями. Тем самым мы приближаемся к сущности, к объективной действительности.

От созерцательного сознания прошлых времен человечество развилось до мышления в понятиях, лишенных образов, но чем более духовный мир закрывался для глаз человека, тем менее понятия достигали мировой действительности. Зато Земля, прежде всего на ее поверхности, оказалась завоевана связанным с телесностью каузальным мышлением, которое, в свою очередь, снова должно расширяться, чтобы достичь нового «созерцания».

Как всегда в мировой истории, вначале новая способность появляется у отдельных лиц, прежде чем овладеть массами. Так в созерцательной силе суждения Гете мы видим занимающуюся зарю **сущностного** мышления. Его идеи были для него сущей реальностью, которую он «видел» (прарастение). Рудольф Штайнер развил до совершенства эту познавательную способность и изложил ее в антропософском учении. Так возникло новое учение о человеке, которое пролило свет на все области жизни и его связь с душой и духом.

То, что человек не является просто механизмом, который может быть объяснен и отремонтирован посредством физико-химических процессов, уже не оспаривается официальной медициной. Менее признается, что душа и дух - это реальные сущности, равно как и тело. Вообще душу и дух рассматривают как эманации тела. Хотя уже более сотни лет мы имеем психологию, но ее история от Т. Фехнера через Гельмгольца, Вундта,

Фрейда, Уотсона до современной «факторной психологии» ясно показывает, как бедная восходящая душа вытаскивается на показательный процесс, и, наконец, распинается на кресте. (К. Кениг).

И почти ничего не известно о том, что тело, душа и дух гармонично взаимодействуют в одном организме, и от этого зависят здоровье и болезнь.

Человеческая телесная субстанция не только наделена жизнью, но также одушевлена и одухотворена. В каком живом отношении стоят друг к другу тело, душа и дух, можно уяснить себе

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 22 7/7/2007

из рассмотрения нервов и крови.

«Кровь — это совсем особый сок». В крови все человеческое действует непосредственным

образом. Духо-душа живет в субстанции самой крови, она непосредственно с ней связана. Поэтому спонтанны все импульсы человеческого существа, исходящие из теплой крови. Здесь телесно коренится волевая сторона существа души. В нашем сегодняшнем состоянии сознания мы не знаем, как осуществляется воля. Мы, так сказать, спим в этой области отеческой почвы моральной субстанции. Появляются волевые импульсы, и только тогда, когда они уже появились, мы можем воспринимать их и судить о них посредством нашего сознательного мышления.

Эта деятельность восприятия и мыслительного суждения лежит не в самой крови, но она опирается на холодные нервы. Нерв — это **также** особая субстанция, поскольку от нерва эмансипировано духовно-душевное. Да и сама жизнь в каждый момент отступает от нерва. Он постоянно стремится к отмиранию. Известно, как мала регенерационная способность нерва. Ранение мышц залечивается быстро, ранение же мозга влечет за собой тяжелые, неустраимые последствия, если не саму смерть. В этом заключена глубокая мистерия: **сознание возникает за счет жизни**. Выражаясь языком Библии: Вкушающий от древа познания изгоняется из рая.

Познание предполагает освобождение, освобождение от познанных взаимосвязей. Пока познающий дух сам включен в связи, как воля в кровь, не может возникнуть никакого сознания. Но в нерве может объективно

отражаться освобожденное духовно-душевное. Кто, например, вплетен в семейные связи, тот сможет только тогда объективно судить о событиях, глубоко затрагивающих всех членов семьи, если он будет сохранять определенную дистанцию от семейной групповой души.

Для лучшего понимания будет уместно привести **образ** из близко лежащего к нашим понятиям неорганического мира. В «Учении о субстанции» описаны железо и платина. Железо как химически активная субстанция, которая повсюду сама энергично вступает в химические реакции, платина же химически совершенно неактивна. Платина, стоящая в конце ряда субстанций: от железа через кобальт, никель, хром, марганец и т. д. - в сильной степени показывает отмирание химической активности. Зато она действует на химическую активность окружающих ее веществ. Она импульсирует химические реакции просто своим присутствием, не участвуя сама как вещество в протекающих реакциях. Химики называют ее катализатором. Т. е. химизм содержится в ней несвязанным с веществом, но как свободный химизм окружает отмирающую субстанцию как аура или потенция. Платина имеет благородную способность посредствовать свободной химической силе за счет своей смерти.

Нерв и кровь в человеческом организме полярно локализованы, нерв — преимущественно в чувственно-нервной системе, кровь — в системе конечностей и обмена веществ. Голова — это действительно та часть тела, которая более всего подвержена воздействию сил отмирания-отвердевания, тогда как живой обмен веществ без нашего сознательного участия осуществляет строительство тела.

Между нервным полюсом и полюсом обмена веществ лежит область ритмической системы, в которой живое тело и духовно-душевное ритмически погружаются друг в друга и снова освобождаются. Эта дыхательная жизнь, продолжающаяся в волевой пульсирующей крови, вырывается из спящих глубин обмена веществ, однако еще не достигает бодрственного головного сознания. В ней переживает себя **чувствующая** душа. Возбуждения чувств, такие как радость и печаль, непосредственно действуют на ритм дыхания и пульса. Степень сознательности чувства ранжируется как грезы в сравнении с бодрственным мышлением и спящей волей.

С этой точки зрения может быть построена общая гигиена, согласная с действительностью. Ибо там, где происходит нарушение этой связи тела, души и духа, возникает болезнь.

Мы признаем духовно-душевную способность человека собственно причиной заболевания. Психическая предстает болезнью, прежде чем она выразится в органических расстройствах, все более и более привлекает к себе интерес врачей.

Человеческий организм можно сравнить с весами, которые посредством ритмической системы поддерживаются в равновесии между полярностями нервов и крови. В зависимости от того, прорываются ли нервные процессы отвердевания в обмен веществ или огненные процессы крови в нервную область, возникают **болезни отвердевания** или **воспалительные** болезни.

Так за каждым телесным расстройством стоит духовно-душевный факт; таким образом становится понятным цитированный выше тезис: «Здоровое **тело** посредством здорового **духа**». Или лучше сказать: «Здоровое тело посредством здоровой духовной взаимосвязи».

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 23 7/7/2007

При зачатии тело предоставляется в распоряжение инкарнирующему духовно-душевному. В

эмбриональном периоде, а также в детстве и юности духовно-душевное должно преобразовать это тело в пригодный для своих целей инструмент. Это не всегда легко. Данную форму тела не всегда удастся без труда преобразовать правильным образом; так возникают расстройства развития и болезни развития (корь, скарлатина, дифтерит и т. д.). Их можно рассматривать как необходимую борьбу индивидуального духовно-душевного по преодолению унаследованного тела. Если же возникают трудно преодолимые препятствия, деформации органов, унаследованные или приобретенные вследствие повреждений, то индивидуальность не может правильно воплотиться. Как кривое зеркало отражает искаженный образ, так и деформированное тело отражает искаженный

душевный мир. Таким образом возникают так называемые душевные болезни. Так в смысле современной науки о человеке можно понять фразу: «*Mens sana in corpore sano*».

Все представленное выше имеет колоссальное значение для педагогики, а также духовнонаучно ориентированной гигиены питания, целью которых является поставить в социальную жизнь цельного человека.

Представленное выше членение человеческого существа на тело, душу и дух, и их органическое взаимодействие дает телесную Трехчленность организма: обмен веществ, дыхание и кровообращение, чувственно-нервная система. При этом под телом нужно понимать **живое** тело, как мы его чисто феноменологически можем наблюдать и изучать в растениях. Рассмотрение растения показывает, как оно строится, формируется, оживляется из космоса и предстает как физическое явление. Но его существо, лежащее в основе этого явления, суть силовое тело, которое стягивает космические потоки в праобраз, уплотняет в вещества, упорядочивает и обеспечивает движение этих веществ и образует их в живой **организм**. Мы также узнали, что человек это силовое тело носит внутри своей организации; и каким образом то, что растение непосредственно воспринимает от Солнца, Луны и звезд как образующие силы, происходит у человека от систем его органов. Это тело образующих сил, несущее физическое тело, будучи импульсировано духовно-душевым, живо образующее его по своему духовному образу, можно назвать **жизненным телом**.

Итак, если мы полностью перечислим члены существа человека, то мы должны тело дифференцировать на **физическое тело** и **жизненное тело**. Из вышеприведенных соображений ясно, что связь между обоими наиболее интенсивная в крови, и что нерв не только освобождает душу и дух, но еще частично отделяет от себя жизнь.

Плодотворнейшим открытием Рудольфа Штейнера было то, что он показал действие четырех членов существа человека в четырех элементах человеческого тела. Как Аристотель во всеобъемлющем смысле представил четыре элемента как отражение четырех земных состояний со всеми их силами, так кости, кровь, дыхание и телесное тепло мы можем рассматривать и изучать как места действия членов существа.

Физическое тело, естественно, охватывает не только кости, но начиная с физически измеримой теплоты через воздухообразное, через телесные жидкости, до мышц, органов и плотных образований - везде господствуют законы физического тела. Но в костном скелете его существо выражено чище всего. Образующие силы оформляют его в образ личности.

Жизненное тело противодействует физическому телу. Что было тяжелым, становится легким, что хочет уплотниться - растворяется, что хочет застыть в твердой форме - приводится в текучее движение, что хочет отмереть - вновь оживляется. Оживляющая вода в растениях - это матка, в

которой посредством космических образующих сил проявляется существо. Это химические силы, силы звука, тона, которые в космической алхимии производят чудо образования, преобразования и прехождения вещества. Так и жизненное тело человека действует преимущественно в телесных жидкостях: в крови, лимфе, ликворе - вообще в жидкостях телесных тканей; тайны пищеварения, обмена веществ прежде всего принадлежат этой области.

Душа живет в элементе движения. Дыхание и кровообращение переносят ее через телесность. Носителем душевных сил в крови является воздушный элемент — кислород и углекислота, которые ритмически движутся то к сердцу, то от сердца. То, что на телесной

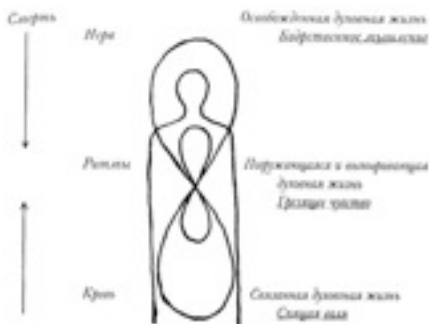


Рис. 18

Взаимодействие тела-души-духа и физических основ мышления, чувства и воли.

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 24 7/7/2007

плоскости является движением, то на душевной плоскости является как ощущение, свет.

Но духовное, «Я», живет в теплоте. Теплота крови - это телесная носительница духа, из огня крови восходит наша воля и наши деяния, которые нас как личность запечатлели в бытии. И где «Я» освобождается от тела, как это видно в случае нерва, там оно изживается как огонь

«вдохновения», в котором оно переживает себя.

Земля	—	формообразующие силы	—	физическое тело
Вода	—	химизм,	—	жизненное тело
		музыкальные силы		
Воздух	—	свет	—	душа
Огонь	—			Я

VII. БЕЛКОВОЕ ПИТАНИЕ

Образование человеческой белковой субстанции - это мистерия внутреннего человека, следы которой мы наметили в предшествующих разделах. Это ни в коем случае не восприятие белковой пищи, которая снова появляется в виде белка в крови человека и в органах, но это загадочный, таинственный процесс, который строит нашу субстанцию и который можно сравнить только с грандиозными процессами, разыгрывающимися между Солнцем, Луной, звездами и Землей.

Но побуждение к этому процессу, и очень существенное, человеческое образование субстанции находит в земном белковом питании.

Белок - это первичное питательное вещество. Белок должен быть началом всему. Он присутствует уже в яйцеклетке, материнский организм строит эмбрион как белковое тело, прежде чем с ним соединяется дух и душа. Первая пища, которой питается грудной младенец - это материнское молоко, материнский белок. Белок был пра-пищей всего человечества, когда оно еще в первобытном состоянии дышало белковой атмосферой Земли. Человек постоянно нуждается в белке, если он хочет поддерживать жизнь в своем теле. Это ближе всего стоящее к человеку питание, строящее его физическое тело, скульптор его тела.

Белок также (как мы уже видели) наиболее легкая для пищеварения пища, имеющая особое значение для детей и выздоравливающих. Поскольку он здесь выполняет важную задачу - дать побуждение для здорового построения тела, он становится величайшим соблазном для нормального взрослого человека. Как это понимать?

Пищеварение - это способность личностных сил организма. Мы подробно это представили в истории питания, когда показали, что эти Я-силы приводят к отцветанию, испарению питательного потока при переходе через стенки кишечника в кровь. Поскольку белок — в особенности

животный или человеческий в материнском молоке — уже является высокоорганизованной субстанцией, личность затрачивает минимальную работу для ассимиляции этого белка.

Но если силам пищеварения длительное время давать только легкую нагрузку? Если иметь способность и никогда ее больше не упражнять? Тогда эти силы и способности деградируют. Если здоровую конечность держать в шинах или в гипсе, то она постепенно потеряет свою подвижность.

Человек в нынешней стадии развития сам начинает становиться творцом. Выражением этого факта в пищеварении является способность «Я» овладевать растительным и даже минеральным царством. Но эту способность нужно упражнять! И если ее не упражнять, то она будет утрачена.

Так следствием одностороннего или чрезмерного белкового питания является не только вялость органических функций, но вскоре также вялость духовно-душевной деятельности.

Отложения, образование камней, подагра, склероз - это станции на этом пути к вялости. Душевно-духовный симптом — колебание между отупением и раздражительностью, он сопровождает названные телесные страдания и при определенных обстоятельствах может достигать высокой степени.

С другой стороны, недостаточное содержание белка в пище угрожает телесно-душевному равновесию в том смысле, что личность не находит достаточной для себя почвы в физическом теле; возникает диспозиция к чахотке, туберкулезу. Здесь проявляется примечательная связь с легкими, которые также являются органом, благодаря которому мы являемся гражданами Земли; жизнь легких, переработка кислорода, отвечает за то, чтобы по ту сторону стенок кишечника из сверхматериального состояния «уплотнился» человеческий белок. При туберкулезе эта способность нарушена; она возбуждается присутствием в пище белка.

Для правильного белкового питания многое зависит от того, в какой форме и из какого

природного царства мы извлекаем белок.

Самый здоровый белок мы получаем, без сомнения, из растительного царства, и прежде

всего в виде хлеба из ржаной муки грубого помола. Но также и другая растительная пища, особенно семена и орехи всех видов дают богатый выбор необходимого для нашего питания белка. Бобовые, горох, фасоль, чечевица и т. п., хотя и содержат белок в больших количествах, более чем все другие растения, но в такой форме, которая побудила еще Пифагора запретить своим ученикам есть бобы. Замутненность сознания, которая наступает после обильной бобовой пищи, имеет причиной то, что бобовые перегружают обмен веществ в смысле животного белка. Об этом мы еще будем говорить позднее.

Однако на первом месте в белковом питании сегодня еще стоит животная субстанция: молоко, яйца, мясо.

К молоку в высшей степени относится то, что оно является субстанциальностью, ближе всего стоящей к человеку. Поэтому как наиболее легко перевариваемая пища оно больше всего подходит для грудных и маленьких детей. При этом следует обратить внимание на то, что свежее сырое молоко, денатурированное посредством пастеризации или кипячения, становится более трудным для пищеварения. По-видимому, даже эти невинные манипуляции ухудшают качество молока. Проф. Малиот (Мюнхен) доказал, что уже при сохранении молока в течение нескольких часов в холодильнике происходит денатурация, вследствие чего после употребления этого материнского молока происходят бифидо-нарушения стула.

Молоко и молочные продукты остаются ценным питательным средством на всем протяжении нормальной жизни человека. Молоко производит живые силы, которые делают человека, преимущественно питающегося молоком, целебно действующим на окружающих людей. В античных мистериях лекари в молочном питании видели вспомогательное средство для развития своих целебных возможностей. Молоко привело человека на Землю, дало ему опыт человечества как целого. Это можно проиллюстрировать следующим древним обычаем: в некоторых германских племенах отец мог бросить или убить новорожденного, пока его еще не кормили грудью. Но, выпив молока, он также становился членом рода, и тогда такой поступок отца наказывался смертью. Так молоко принимает на Землю небесное дитя, оно делает его гражданином

Земли, не препятствуя ему быть гражданином всей солнечной системы. (Рудольф Штайнер).

Мясо, напротив, приковывает к Земле. Как же это происходит? Молоко образуется как застой сил воспроизведения, как недифференцированная общая субстанция, так сказать, на периферии животного процесса. В его производстве участвуют более жизненные силы животного, но значительно менее — вождения и страсти. В предшествующих рассмотрениях было сказано, что животный белок — это наиболее легко перевариваемая пища, поскольку субстанция посредством животной переработки приобрела более высокую форму организации в сравнении с растительной субстанцией, так что человеку требуется для ее переваривания более легкая работа пищеварения, но при этом нужно еще учитывать следующее:

Растение принимает в свою собственную живую субстанцию безжизненный минерал. Когда человек питается растениями, он устраняет внесенный в него растительный организующий процесс и поднимает его на две ступени выше до уровня человеческого организма. Животное также продолжает растительный процесс, но иначе чем человек. Поэтому животный белок производит в человеке нечто, что является грузом для его физического тела. И этот груз ощущается тем более, чем более человек продвинулся в своем развитии, чем более он способен «творить свое бытие».

Мясная пища ощущается как кол в собственном теле, который обременяет тело земной тяжестью. Мясная пища возбуждает инстинктивную волевую жизнь (аффекты и страсти). Она приковывает к Земле и делает длительным земное пребывание: «Я отказываюсь от неба и хочу целиком погрузиться в отношения земного бытия». (Рудольф Штайнер).

VIII. ЖИРОВАЯ ПИЩА

Что значит для человека жировая пища? Отвлекаясь от факта, что человек в состоянии вторично производить свой жир, все же обычно он нуждается в качестве побуждения в жировом компоненте питания. Наука о питании на основе старого учения о калориях определила количество питательных средств, которых достаточно, чтобы поддерживать жизнь организма в полном покое, безо всякой работы. Очевидно, что такой способ рассмотрения — это чистая абстракция. Государственный паек, который получало население побежденной Центральной

Европы, не достигал в послевоенные годы вплоть до 1948 года рассчитанного количества для поддержания жизни, причем следует учесть, что население Германии не лежало в покое в постели, но исполняло даже тяжелую телесную работу. Человек не является машиной внутреннего сгорания, которую достаточно обеспечить горючим веществом, чтобы получить рассчитанный энергетический полезный эффект, но человек является местом, на котором разворачивается игра космически-земных сил. Всякое проецирование внешних законов природы в микрокосмос человека приводит на ложный путь, как и линейное продолжение в бесконечность пространства и времени.

Рассчитанное количество жиров для питания не является безусловно необходимым, но в качестве побуждения, в особенности для витальных процессов в организме, жировая пища нужна.

Жир не является строительной субстанцией физического тела, как мы познали это в отношении белка, скорее он является основной для **жизненных процессов** в органах. Мы носим жир в себе как отложения, а затем как источник тепла. Вся деятельность органов у человека должна проходить при постоянной температуре, и при производстве необходимого количества внутреннего тепла большое значение имеет жир. — Если его недостаточно, то внутренняя деятельность органов будет вялой, *Physis* будет хрупким и неэластичным. Жизненное тело не сможет в должной мере развернуть свою деятельность.

Итак, для жирового питания нужно, по возможности, найти равновесие между количеством жировой пищи и тепловым развитием в ходе бодрственной деятельности. Это равновесие очень индивидуально, как и вообще в отношении к жирам мы видим отражение деятельности Я-организации в **области жизни**. Итак, на пути жира происходит чисто вегетативное функционирование построения. Слишком обильное жировое питание также подавляет духовно- душевные импульсы, которые связаны с распадом; оно способствует развитию флегматичного чувства жизни. В особенности если жирный стол соединяется с сонливостью, причем духовно- душевная активность отступает в пользу чисто строительных процессов, тогда стабилизируется односторонний перевес жира. Он откладывается повсюду и выступает как балласт.

Как при белковом питании на первом плане стояли как орган легкие, так при жировом питании на передний план выступает печень; вначале вследствие выделения желчи, которая вместе с трипсином кишечника перерабатывает жир; затем как орган, который человеческую субстанцию снова вчлняет в жизнь, после того как она полностью была убита в кишечнике. Она непосредственно реагирует на неправильное жировое питание, и обратно, больная печень не может справиться с жирной пищей.

Как в отношении белка, так и в отношении жира многое зависит от того, из какого источника мы берем жировое питание. Особенно нездоровое отложение мертвых жиров зависит от того, питаемся ли мы растительными или животными жирами. Растительное масло - это продукт прямого космического происхождения. Растение посредством своих цветков летом излучается в космос и получает ответ из космоса в созревающем семени в виде масла. Животные жиры, напротив, являются продуктами животного организма и, соответственно этому, несут отпечаток его особенного существа, однако они не в такой мере как белок переносят на человека чуждые воздействия.

Характерно, насколько различны жиры уже по внешнему виду и внешней конституции. О многом может сказать сравнение их по плотности, например, измеренной по их точке Плавления:

Говяжий жир +48° С Бараний жир +45 °С Сливочное масло +37 °С Свиной жир +35 °С Кроличий жир +28 °С Гусиный жир + 25 °С

Рыбий жир 0 °С

Масло земляного ореха - 3 °С Масло рапса - 5 °С

Масло оливковое - 10 °С

Масло буковых орешков - 15° С Масло миндальное - 15 °С

Масло грецкого ореха - 18 °С Масло маковое - 18 °С Масло лесного ореха - 20 °С

Масло льняное - 25 °С

Человеческий жир ранжируется между гусиным жиром и рыбьим жиром, определяя тем самым среднее положение, что вполне понятно, поскольку жизненные процессы в человеке стоят ближе к растительной природе, чем животные процессы.

Привычка и мода принесли с собой предпочтение твердых жиров с маслообразной консистенцией. Поэтому услужливая индустрия поспешила «сгустить» растительные масла и изготавливать маргарины. В качестве

сырья для маргариновых фабрик используются обычно тропические растительные масла: пальмовое, кокосовое, а также ворвань.

Химики знают, что масла имеют «непредельные» углеродные цепи, а жиры - «предельные». Структурная химия выражает это двойными соединениями в углеродных цепях для «непредельных» масел, и простыми соединениями для «предельных» жиров. Отвердевания

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 27 7/7/2007

достигают путем нагревания масла в больших производственных емкостях под давлением с водородом и тонко распыленным никелем, добавляемым в качестве катализатора.

Полученный таким образом отвердевший жир сильно денатурирован вследствие такого процесса. Добавление синтетической краски и ароматизатора довершают остальное.

Так называемые синтетические жиры, изготавливаемые из минеральных масел, для человеческого питания не годятся. В Европе существуют фабрики, использующие эти жиры как сырье для мыловарения. Необходимо преодолеть заблуждение, что эти синтетические жиры безвредны для тела. Поскольку они едва резорбируются, то при длительном их употреблении они парализуют живую слизистую кишечника.

IX. УГЛЕВОДНАЯ ПИЩА

Углеводы - это субстанция растения. Это существо, которое достигает до звезд и из космических далей строится как носитель **жизни**.

Человек, напротив, является носителем **духа** и **души**. Он строит свое тело из своих жизненных процессов, но чтобы развить сознание, его духовно-душевное снова разрушает это тело. Внешнее Солнце создает вонне зеленое растение, внутреннее солнце создает частичную смерть и возводит тем самым человека на высшую ступень, поскольку растительный процесс преобразует в противоположный. Таким образом для мирового процесса человек представляет собой продолжение растения, поскольку духовно-душевное разрушает то, что строит растение, и вместо этого создает нервную систему. Благодаря этому человек возвышает жизнь, делая ее сознательной. Свет, который вонне строит растение, внутри нас работает над построением нервной системы (Рудольф Штайнер).

Животная пища уже содержит в себе развитые силы душевного. Их человек должен преодолеть. Хотя животное их предварительно перерабатывает, но человек, если он принял в себя животную пищу, уже не может ее строить согласно своим собственным потребностям. Животное питание специфическим образом действует на нервную систему и тем самым на душевный настрой, как это уже было изложено выше.

Растительная пища, напротив, оставляет нервную систему незатронутой чем-либо внешним. Благодаря этому человек может пронизать свои нервы тем, основа чего заложена в нем самом. Пище из растительного мира человек обязан тем, что он может всматриваться в великие взаимосвязи вещей, которые возвышаются над предвзвешиваниями и страстями.

Личные интересы возбуждаются мясной пищей, **общественные** интересы — растительной пищей. Это передается через наследственный поток, через предков, и в одной жизни часто не удается устранить то, что через предков с мясным питанием вложено в нервную систему. Тогда вещества идут своим путем, вследствие чего производятся силы, которые могут вызвать такие последствия, как нервные заболевания, эпилептические и истерические состояния. (Рудольф Штайнер).

Вследствие таких реальных взаимосвязей вегетарианское питание имеет свое обоснование при рассмотрении общей системы питания; в связи с определенной индивидуальностью здесь также есть свои границы и опасности. Если при белковой и жировой пище мы прежде всего должны обратить внимание на парализацию, которая может возникнуть вследствие отсутствия упражнения способностей, которые должен иметь сегодня и упражнять человек, то при растительном питании нужно указать на неспособность некоторых людей правильно переваривать пищу.

Пищеварение - это способность личности. Она состоит в том, чтобы переводить питательные вещества в нематериальное, духовное состояние, которое служит побуждением для развертывания дальнейших процессов внутри человека. Если этот процесс нарушить тем, что способность личности станет недостаточно, чтобы провести одухотворение питательных средств, что тогда произойдет? Вещество останется чуждым телом и должно быть выделено. Так при неправильно перевариваемой растительной пище возникает метеоризм. Неорганизованный воздух, который организм не в состоянии вложить в себя, поскольку он не смог осуществить необходимые преобразования, угнетает ход пищеварения. Здесь, в свою очередь, особую роль играют **почки**. Они связаны также с

тем внутренним светом, который происходит из правильной переработки углеводов, строит нервную систему и действует в ней. Почки овладевают воздушным организмом, действуя совместно с мочевым пузырем: они всасывают воздух, газы из всего организма. Как уже было описано, вследствие этого они являются первопричиной вдоха.

Состояния, связанные с невозможностью правильно переваривать углеводы, могут привести

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 28 7/7/2007

к нарушению общей конституции. Впечатляющим примером этого является диабет (сахарная болезнь). Здесь мы имеем пример того, что организм во внешнем пищеварении хотя и разрушает углеводы до сахара, но они не «отцветают» при переходе через стенки кишечника и неизменяемыми поступают в кровообращение. Здесь сахар является чуждым телом и может быть выделен.

Как ни правилен вегетарианский образ жизни, но все же всякий фанатизм в этом направлении приносит вред. **Воззрение**, что вегетарианская пища особенно важна для здорового телесного и духовного развития человека, следует из **познания** современного согласного с духом учения о природе и человеке.

Каждый должен сам знать, на что способно его пищеварение; но не следует судить о ценности личностных сил, если они не в состоянии переваривать растительную пищу. Такой факт ничего не говорит об истинной ценности личности, но указывает лишь на то, что «Я» болезненным образом не проявляет правильного интереса к процессам пищеварения. Об этом мы еще будем говорить при обсуждении приправ.

Намеченное здесь воззрение, что углеводы посредством воздушно-светового организма ведут к образованию нервной системы, является новым. Мы, люди, всегда склонны, согласно так называемым современным научным результатам, рассматривать наш организм как чисто материальный. Мы охотно подменяем духовные взаимосвязи природными законами, причем бессознательно вкрадывается мысль, что человеческий организм состоит только из физического тела и химических веществ и их взаимодействия. Прослеживают субстанции до их химических элементов и, познав действие субстанций, пытаются показать, как они химически могут действовать дальше в большой реторте, называемой человеком. Но уже

растение в своих жизненных процессах дает другое направление веществам и силам и приводит их в другие связи, отличные от тех, в которых они находились бы, если бы следовали своим законам. Человек, как носитель духовно-душевного, развивает эти направления и связи в едва понимаемых сегодня измерениях.

Сегодня, видя, как соединяются и разделяются в человеке, как в реторте, вещества, думают, что тем самым можно найти для человека нечто целебное. «Но придет время, когда то, что сказано о свете и о душе, будет стоять перед глазами того, кто проводит исследования в лаборатории. Тогда можно будет делать химического вида наблюдения и видеть, как в малом действует великое». (Рудольф Штайнер).

В «Учении о субстанции» подробно представлены категории углеводов: крахмал, целлюлоза, сахар. Юная субстанция крахмала образуется из воздуха, света и воды посредством ассимиляции. Что мы можем под этим понимать сгущение цветовой драмы радуги, следует из прайобраза самого творения. Бесконечное преобразование качеств и форм обнаруживает крахмал в

растениях Востока, Запада и Центра.
Образующие принципы ландшафта, растений и

малых формирующих элементов зерен крахмала на Востоке, Западе и в Центре несут в себе явные признаки односторонности и тем самым опасности на Востоке и Западе: на Западе - опасность оцепенения в веществе, на Востоке - потеря себя в бесформенном.

Зерна крахмала пшеницы, ржи и ячменя по форме и величине несут в себе гармонию обеих полярностей - картофеля и риса. Крахмал наших европейских видов злаковых несет в своих зернах почти облик маленького

Солнца с концентрическими слоями вокруг центра. В самом деле, европейские злаковые более всего подходят нам в качестве пищи. О свойствах картофеля мы еще будем говорить.

Уплотненный и отвердевший углевод, целлюлозу, мы находим как остов всех растений в нашей овощной пище, а также в составе кожуры наших злаков, когда мы едим, например, хлеб из муки грубого помола. Эту субстанцию, образующую остов, которая в науке о питании рассматривается как не имеющая ценности, не следует недооценивать. Хотя ее и называют «пищевым шлаком», но делают это потому, что не

знают истинной ценности целлюлозы. Эту субстанцию, составляющую остов и кожуру растения, считают неперевариваемой, но ее допускают в составе пищи, поскольку думают, что шлаки способствуют кишечной деятельности и тем самым выделению.

Отвлекаясь от того, что выделительная деятельность означает не только удаление

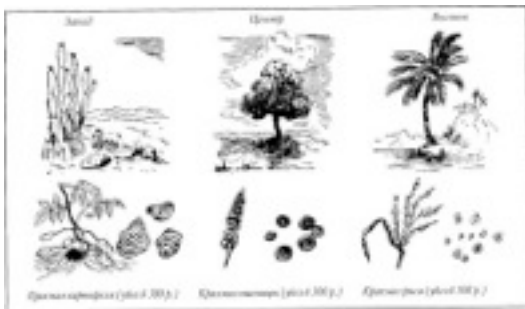


Рис. 19

Образующие продукты фотосинтеза, растительной пищи.

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 29 7/7/2007

ненужного, как уже было сказано, эти «шлаки» имеют также прямую питательную ценность, как это мы увидим при рассмотрении соли и в главе о витаминах. Но, во всяком случае, «Я» упражняет свои силы на этой плотной остоной субстанции.

Растение утончает свою субстанцию в направлении цветка к сахару. В нектарниках цветков пчелы собирают мед, в сладких плодах мы получаем пищу фруктовый сахар. Но некоторые растения откладывают сахар также в стебле и корнях, например, тростник и сахарная свекла. О свойствах этих видов сахара и их Ценности для питания подробно говорилось в «Учении о субстанции». Мы напомним здесь отдельные положения.

В древнейших источниках упоминается о питании медом. Александр Македонский со своей армией шел через Персию в Индию; и здесь греки обнаружили «камыш, который производит мед без помощи пчел». Это был уже тогда культивировавшийся в Индии сахарный тростник. Оттуда

сахарный тростник распространился через Персию в Египет и стал вскоре известен цивилизованному миру. Арабы научились из сока сахарного тростника изготавливать кристаллический сахар и уже в XVIII веке имели высокоразвитую сахарную индустрию. Они собирали сваренную горячую кристаллическую кашу в кули из пальмовых листьев; так возникла форма сахарных голов.

Карл Великий способствовал торговле с Востоком специями, к которыми принадлежал также и сахар. Также крестовые походы способствовали распространению сахара в Европе. Христофор Колумб завез сахарный тростник в Америку, отчего произошли огромные сахарные плантации на Кубе и в Санто-Доминго, где 80 % сельскохозяйственных угодий заняты под сахар.

Тем не менее, на протяжении всего Средневековья сахар считался более лакомством. Только Фридрих Великий, Мария Терезия и Иосиф II - «просвященные деспоты» Нового времени - декретировали сахар как питательное средство и облегчили его ввоз посредством таможенных мероприятий. Сахарная индустрия пережила неожиданный подъем, когда стали рафинировать коричневый тростниковый сахар и вырабатывать из него белый кристаллический сахар.

«Теперь открывается путь к дальнейшему развертыванию искусственного производства», — писали в хрониках того времени. В 1800 году в Германии ученый Ф. Ахард нашел пригодный к использованию сахар в свекле. Но прошло еще двадцать лет, пока начали возделывать сахарную свеклу, из которой стало возможно получать экономически выгодный сахар. И все же, несмотря на все остроумие немецких химиков и инженеров, развитие сахарной индустрии не встало бы на тот путь, на котором она находится сегодня, если бы к этому не побуждала международная обстановка.

А именно, Наполеон подвергся континентальной блокаде и тем самым была прервана поставка тростникового сахара в Европу. В этих условиях удвоились стремления заменить тростниковый сахар равноценным продуктом из свеклы. Сам Наполеон принял живое участие в прогрессе развивающейся индустрии свеклового сахара и в 1811 году существовало уже много сахарных фабрик. После падения Наполеона молодая индустрия смогла утвердиться благодаря своей высокой технологии в сравнении с примитивным производством тростникового сахара. Также еще и сегодня едва ли какая-нибудь другая ветвь индустрии настолько продумана и

рационализирована до мельчайших подробностей, как производство свекольного сахара.

Этот исторический очерк несет в себе указания относительно питательных свойств различных видов сахара. Мы видим, что в ходе истории произошло нисхождение от цветка через стебель к корню.

Цветок, стебель и корень - это три части растения, которые как по своему облику, так и по веществу, а также по функциям отчетливо различаются друг от друга. Как три члена одного организма, они взаимосвязаны, но каждая часть в своем существе является носителем однозначно открывающегося направления деятельности. Посредством цветка растение связано с периферией, посредством корня - с Землей. В стебле и в листе в гармоническом сглаживании встречаются Небо и Земля.

Как мед непосредственно является продуктом космических взаимосвязей, так и жизнь в патриархальную эпоху, как уже было описано, непосредственно была пронизана импульсами божественного мира, которые непосредственно захватывали волевою жизнь человека, собственная воля и собственное мышление еще не были развиты. Сила личности была еще слишком слаба.

Цветок	- Мед	- Патриархи
Стебель	- Тростниковый сахар	- Александр Великий
Корень	- Свекольный сахар	- Наполеон

В эпоху тростникового сахара начинается консолидация Центральной Европы. Основание

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 30 7/7/2007

городов и стремление к социальному порядку в человеческих сообществах, а также глубокое пронизывание жизни религиозными импульсами исходило из сил характера.

И как свекла корнями прорастает в земное царство, так и мышление нашей эпохи связано с земными вещами. Наше мышление имеет корневой характер; отношения в мире сегодня регулируются интеллектом, хотя уже в наши дни восходит утренняя заря новой эпохи.

Если для получения меда не требуется никаких технических мероприятий, а приготовление тростникового сахара в Средние века еще было близко к природе -вспомните отливки в кулях из пальмовых листьев, - то производство свекольного сахара происходит с применением рафинированной технологии.

Таким образом, можно заметить, что состоянию сознания развивающегося человечества в ходе истории соответствуют изменения в системе питания, как мы уже говорили. Пример с сахаром - лишь один из многих, и при изучении нашего питания мы все снова будем устанавливать те же закономерности.

Рассматриваемая с этой точки зрения, история сахара предстает в особом свете. Мед, тростниковый сахар и свекольный сахар, как представители трехчленного растения, сопровождают человека в его развитии от самого начала до нынешних дней.

Но также как образ трехчленного растения вплетен в человеческую историю, так он вплетен внутрь индивидуального человеческого организма. Из рассмотрения морфологических и физиологических отношений в человеческом теле мы узнали, что образующие силы, строящие растительный корень, действуют также в чувственно-нервной системе. Силы, образующие цветок, действуют также в образовании волевого полюса обмена веществ. И в центре, между головой и конечностями, в ритмической системе дыхания и кровообращения, в области характера действуют образующие силы листовенно-стеблевого региона.

К грандиознейшим открытиям Рудольфа Штайнера относится нахождение физиологической основы душевной деятельности - мышления, чувства и воли - в трехчленной телесной природе: мышления - в нервно-чувственной системе, чувства - в ритмической системе, воли - в системе обмена веществ и конечностей. Заблуждения современной психологии происходят от того, что душа рассматривается только как эманация нервной системы.

Носителем же душевно-духовных функций является весь человек. Как в волевом деянии мы **схватываем** нашими руками вещи мира, так мы **постигаем** (охватываем) их посредством нашего мышления, так чувствуем мы их, как бы тестируем посредством нашего дыхания. Мы можем жизнь наших чувств определить по характеру нашего дыхания и внутренне связанной с ним пульсацией крови. Насколько радость и воодушевление

могут сделать дыхание и пульс летучими, настолько страх или глубокая печаль могут подавить их.

Поскольку трехчленный человек стоит в описанных отношениях к трехчленному растению, то это родство не лишено значения и в питании. Поэтому мед, тростниковый сахар и свекольный сахар действуют возбуждающе на соответствующие телесные члены: на обмен веществ, ритмическую систему и нервно-чувственную систему, – как физиологические факторы душевной деятельности.

При этом мы должны принять во внимание, что сахар уже эмансипировался из потока живого растения и выступает как отложения в цветке, стебле и корне. Вследствие этого он уже несколько удалился от растительного бытия и приблизился к минеральному. И если он затем (в особенности белый кристаллический сахар) подвергается рафинированию на сахарных заводах, то мы имеем процесс дальнейшей денатурации, который приближает растительный продукт уже к категории соли. Во всяком сахаре более или менее присутствует пищевой компонент, родственный соли.

В этом смысле сахар – это питательное средство, дающее душе внутреннюю твердость, пронизывая ее некоторого рода невинным эгоизмом. Сахар усиливает личностный характер. В этом смысле интересно рассмотреть потребление сахара различными народами.

Как в ходе человеческого развития сахар сопровождает развертывание сознания, рост личностных сил, это показывает также горизонтальное членение, география человечества, соответствующее состоянию сознания потребление сахара. Развивающий сильные личностные силы интеллектуальный Запад потребляет гораздо больше сахара, чем в начале нашего столетия потреблял еще патриархальный Восток.

Потребление сахара в кг на душу населения (по Ульман, «Энциклопедия»)

	1903 г.	1914 г.
Англия	46,4	40,8
Америка	32,0	33,6
Швейцария	20,7	34,0
Франция	20,1	17,7
Германия	19,5	34,1
Австрия	10,6	17,0
Россия	6,7	13,3

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 31 7/7/2007

В нашем современном питании играют определенную роль также еще целый ряд видов сахара. Для домашнего употребления можно предложить все виды коричневого сырого сахара. Они еще не прошли очищения посредством рафинирования и поэтому не настолько лишены жизни, как белый кристаллический сахар. Этот коричневый сырой сахар может быть различного происхождения: тростниковый, свекольный или пальмовый. Также кленовый сахар (из кленовых побегов) можно рекомендовать для подслащивания молочной пищи.

«Крахмальный сахар», называемый также глюкозой или виноградным сахаром, готовится из крахмала посредством обработки его серной кислотой. Поэтому это чрезвычайно денатурированный продукт, что легко установить на вкус. Поэтому он может применяться только в кондитерской промышленности.

Х. СОЛЕВАЯ ПИЩА

«Соль — это хорошая вещь», — так начинает Фридрих Христиан Этингер, современник Гете, свое сочинение о тайнах соли. «Это благороднейшее и великолепнейшее существо, величайшее и высочайшее благодеяние Бога во всем царстве природы, материи и субъекта, не имеющее себе подобных; круг и тайна, которая никем не изучена и не может быть изучена».

У алхимиков и еще у Этингера было живо сознание о становлении соли как выражение того, что как образующие силы пронизывает Вселенную и образует мир и тело человека. Они знали, что сила соли действовала совместно с творящим в мире существом, пока еще мир не был твердым. Когда эта соль сгустилась в вещество, она стала «тугой». Но когда мы ее воплощаем и перевариваем с пищей — она снова становится мудрой, т. е. создает в нас основу, чтобы мы могли развить мудрость.

Если мы положили кристалл соли в воду, то сможем наблюдать, как с поверхности кристалла расходятся прозрачные изменчивые формы - их называют шпирями, - которые постепенно становятся едиными с растворяющим элементом. Соль теряет свою внешнюю форму, но нечто в ней становится бодрственным, то, что ранее было спящим. Она становится химически активной. Развивается осмотическое давление, которое подчиняется газовым законам. То, что здесь достигает творящей мудрости, мы не можем проследить посредством внешних научных методов. В лучшем случае, изучение высоких разбавлений (потенций) может дать нам представление о процессе одухотворения соли.

Алхимики другими методами узнавали о духе соли, и если они говорили о нем как о тройственном, то на своем образном языке они представляли себе примерно следующее: «Когда мы с пищей воспринимаем в себя солевой процесс, то в обмен веществ соль передает свой сульфурический огненный дух. В кровообращение соль посылает свой меркуриальный дух в движение крови. Мудрость же соли освобождается в голове».

Из представленного в истории питания мы знаем факт, что питание из минерального царства является третьей и последней ступенью, которую мы назвали новой эпохой питания, соответствующей развертыванию личностных сил, которые в состоянии переваривать минерал, возвышая его на три ступени до человеческой субстанции. Мы стоим в начале этой новой эпохи питания, и когда говорится, что в будущем мы все более будем в состоянии переваривать минеральное, то это следует понимать не так, что мы все более и более будем употреблять в пищу минеральные вещества, но так, что процессы приготовления все более и более будут проводиться в смысле мудрости соли. Мы еще будем в дальнейшем углублять понимание этого вопроса.

Но также вещественная соль является для человека исключительно важным питательным средством. Мы солим пищу не только для того, чтобы сделать ее вкуснее, но для того, чтобы мы вообще могли мыслить.

Если кто-нибудь настолько болен, что все соленое отбрасывает уже в желудке или кишечнике и не может переварить, тот становится слабоумным, тупым (Рудольф Штайнер).

Как можем мы представить себе путь соли до мозга? Как преобразует растение свои соли при отцветании во Вселенной? Что происходит образовавшимся в растении сахаром? Он испаряется, он истекает в окраске цветка, он распыляется посредством колебания водорода, прежде всего в тепловом покрове атмосферы. («Учение о субстанции»). Также из изучения высших разведений (потенций) мы можем установить, что соль при дальнейшей дематериализации достигает, наконец, теплового состояния.

Рассмотрим соль: она растворяется уже на языке. Она участвует во всем желудочном и кишечном пищеварении, все более и более растворяется, в некотором смысле потенцируется, и испаряется при переходе через стенки кишечника, переходя в духовное состояние. То, что здесь

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 32 7/7/2007

мы имеем дело с тепловым состоянием, показывает так называемая солевая лихорадка. Духовное тепло как образующая сила - это то, что излучается на пути через сердце к мозгу, преимущественно к переднему мозгу. Мудрость духа языка удивительным образом выражает существенное: мы обозначаем еду, которая хорошо посолена и приправлена - ни более ни менее как «herzhaft».*(*нем. herz - сердце, herzhaft - мужественный, а также крепкий.*)

Разве не заслуживает уважения уже тот феномен, что сама соль невкусна, но делает вкусным все прочее? Ремер обратил внимание на то, что присутствие соли в каком-нибудь блюде можно заметить только благодаря «лучшему, более гармоничному аромату». Соль так же исполнена самоотречением, как свет, который сам не виден, но делает видимым все остальное. Самоотверженность ищущего познания мышления, которое ничего не хочет для себя, но освещает и упорядочивает внутренний мир, не идет ни в какое сравнение с самоотреченной мудростью соли.

Как ни много прекрасного можно сказать о соли, и как ни важна она в нашем питании, все же нельзя обойти молчанием следующее:

Избыток соли в пище, в особенности тогда, когда личностных сил недостаточно, чтобы правильно переварить ее, вреден; тогда она

застаивается в паразитарных тепловых очагах. Как непереваренное растение выражает себя в газах, так и плохо переваренная соль выражает себя в очагах воспаления, которые не могут вчлениться в тепловой организм. В истинной науке о питании нет догм, есть только воззрения. Каждый должен сам для себя решить проблему, что переносимо для его «Я».

Мы получаем соли из всех природных царств, но преимущественно прямо из минерального царства. Поваренная соль, обычно состоящая из хлорида натрия, всегда содержит небольшое количество солей кальция, калия и магния. Но главную часть важных для питания солей кальция мы получаем вместе с водой, поэтому необходимо обращать внимание на то, чтобы не потерять кальциевое содержание воды при кипячении. Позже мы еще будем говорить об этом.

Соли калия мы потребляем с растительной пищей. Пепел растения содержит до 70% солей калия. Конечно, растительный калий, хотя химически он идентичен с минеральным, качественно не полностью совпадает с минеральным. Он еще близок к растительной ступени.

Но солью животного организма является соль натрия. Натрий выступает на передний план во всех органах, во всех телесных жидкостях, особенно в крови. Так с животной пищей мы принимаем в себя, особенно с мясом, значительное количество хлорида натрия, который еще стоит вблизи животной ступени.

Магниева соль играет важную роль в физиологических процессах человека. Хотя она также активно выступает в растительной жизни, например, при ассимиляции посредством хлорофилла или при прорастании семени, все же у человека она особенно вплетена в весь его растительный план в его человеческую активность. Грудной ребенок значительное количество этой соли потребляет с материнским молоком.

Хотя, как было сказано, все соли и все солевиное питает мышление, в особенности же в тепловом потоке через сердце возбуждает передний мозг, все же каждая из четырех солей по- своему тингирует возбуждаемую ею активность. Мы можем познать это, если будем изучать их в их существенном действии в природных царствах, а также в физиологической области человеческого организма.

В «Учении о субстанции» **кальций** описан как представитель физического пространства. В качестве извести он представляет собой существенное

строительное вещество земного тела, посредством своей стабильности он утверждает статику земного бытия. Также и в человеке мы повсюду видим его стремление к консолидации. Повсюду он является основой опорных тканей; с его помощью свертывается кровь, уплотняется белок; повсюду, где из живого образуется твердое, действует кальциевый процесс. Это приводит, в конечном счете, к образованию костного скелета.

Для понимания **калия** мы должны изучать растительное царство. Здесь мы в особенно высокой концентрации находим его в плодах. Его склонность способствовать всяким коллоидным состояниям, благоприятствовать поверхностному образованию указывает на его связь со всеми вегетативными процессами. Калию свойственен коагулирующий элемент, сила, образующая оболочку для активности, которая хочет разыгрываться под этой оболочкой. («Учение о субстанции»). Так в человеческом организме мы видим действие калийных процессов там, где из потоков соков образуются органы. Жизненность этих органов характерна для калийного процесса. Так в обмене веществ самой жизненной является печень, самый богатый калием орган. Она суть центральный орган для всего разыгрывающегося в потоке соков, в химизме. «В кальции человек

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 33 7/7/2007

застывает, в калии мы наблюдаем жидкого человека, как он сгущает соки в структуру органов». (Г. Сухантке)

Соль натрия, хотя химически она очень близка к соли калия, с биологической точки зрения имеет совершенно специальное направление действия. Это соль животного организма. И если кальций мы постоянно видим тендированным из соков в твердое состояние, то натрий в организме нигде не образует отложений. Он действует исключительно в соках и повышает возбудимость животного существа. Мышцы, нервная система, воспроизводство, т. е. инстинктивная жизнь и подвижность - все, что составляет существо животного организма, возбуждается солью натрия. Поэтому в человеческом организме соль натрия имеет отношение к душевной деятельности. В особенности почки и импульсируемые почками процессы дыхания и выделения, как физиологическая основа душевной деятельности, стоят в связи с поваренной солью. Построению легких из обсуждаемых здесь минеральных субстанций наиболее благоприятствует соль натрия, и в последние десятилетия ей приписывается особая роль при легочных заболеваниях. Диета Герсона для туберкулезных больных

лишает пациентов натрия. Также при почечных расстройствах воспалительного характера назначают бессолевую диету.

Кальций способствует отвердеванию физического тела, калий участвует в построении органов и их жизнедеятельности в жидком, натрий же помогает воздушному организму возбуждать живую деятельность (Г. Сухантке).

Магний - это совсем особенная соль. Благодаря клиническим работам француза Дильбе открылись интересные факты, вводящие глубоко в область действия этой субстанции. Систематические исследования содержания магния в различных органах показали, что в зависимости от большого или маленького содержания магния их можно разделить на действующие и недействующие. Особенно показательным является отношение магния к кальцию в отдельных органах. Если мы сравним, например, такой пассивный орган как кости, с мышцей как с представителем активных органов, то мы найдем следующие отношения:

Кости: 1 часть магния к 80 частям кальция
Мышцы: 2 части магния к 1 части кальция

Степень активности органа представляется определяемой отношением магния к кальцию. Если на первый план выступает магний, то орган становится мягким и деятельным, он служит **развертыванию**. С этим свойством магния мы познакомились уже в растении. Деятельное развертывание мы наблюдали, когда весной из семени прорастает растение, с каждым новым побегом переводя прототип растения в видимый облик. Носителем этого является магниевый процесс («Учение о субстанции»).

Так и в человеческом организме мы видим динамику действенного развертывания, импульсированную магниевым процессом. Особенно впечатляющим представляется нам это, когда мы прослеживаем это действие в ходе возрастного развития. Человеческое развитие протекает в семилетнем ритме: до седьмого года жизни ребенок занимается построением своего физического тела по своим индивидуальным жизненным законам. Он образует органы и костную систему по своему индивидуальному строительному плану; этот процесс завершается выталкиванием посредством магния вторых зубов. Это последнее и самое твердое, что производит детское тело. Но в то же время мы видим, как в этот момент освобождаются силы, которые были связаны органической деятельностью и которые теперь выступают как способность мышления и памяти. Ребенок созрел для школьного обучения.

Этот процесс, носителем которого выступает магний, у семилетнего ребенка является мистерией действенного развертывания. До этого возраста школьной зрелости перегружать его память или тем более посылать его в школу - это величайшая недооценка этой мистерии, которая мстит болезнями в более зрелом возрасте, поскольку силы, которые необходимы для построения органов, преждевременно расходуются на мышление и на работу памяти.

Следующая жизненная эпоха, когда ребенок учится читать и писать, служит развертыванию душевных способностей. Ребенок развивает благоговение и любовь; он ищет людей, которые могли бы стать для него идеалом, он всматривается в мифологию, изучает героев древних времен, великих исторических личностей. Кто не разовьет в детстве эти силы благоговения, тот не будет благословен в старости (Рудольф Штайнер). Этот процесс завершается с половой зрелостью. И снова на первый план выступает магниевый процесс, когда захватываются половые железы, и начинается инволюция тимуса, железы роста, одного из самых богатых магнием органов. Но что высвечивается вместо этого?

Мы видим, как в эту последующую жизненную эпоху из ставшей активной деятельности

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 34 7/7/2007

тела излучается деятельный интерес. Молодой человек всматривается в цели; его индивидуальность стремится к творческой деятельности. И снова на заднем плане этого деятельного развертывания стоит магниевый процесс. После 21-летнего возраста личность, «Я», полностью проявляется. Молодой человек становится совершеннолетним.

Интересно наблюдать, как все ритмические импульсы развертывания сопровождаются изменениями в тепловой организации. В этом нет ничего удивительного. Мы ведь знаем, что огонь — это элемент развертывания («Учение о субстанции»). Итак, мы видим, что магний служит человеческому "Я", чтобы с помощью тепловых процессов обеспечить в теле рост, в душе - любовь, и в духе - излучающееся сознание. (Сухантке)

Четверка описанных выше солей выказывает общность, в которой отражаются закономерности мира и человека. Можно на схеме представить описанные выше отношения.

Вспомним о том, что в «Учении о субстанции» и в начале этой книги говорилось о всеобщей природе аристотелевых элементов. Они представляют собой четыре мировых силы, которые открываются на всех плоскостях, в природных царствах, в системах органов, которые при их взаимодействии обеспечивают путь к полноценному здоровому белковому образованию и, наконец, в четырех элементах самого белка: углеводе, кислороде, азоте и водороде. Также четыре витамина А, В, С, D - это силовые потоки, которые еще не зафиксировались до субстанции, приходящие с этих четырех направлений. Эта четверичность вообще является определяющей для того, что мы объединяем как различные субстанции для нашего питания: белки, жиры, углеводы, соли. Физическое тело, как целое, возникает прежде всего из белков; жизнь действует в жирах; душа, сознательные процессы, все, что возвышает нас над растением - имеет поле своей деятельности в углеводах; Я — действует в соли. И опять же в связи с этим стоят четыре системы органов: легочная система, печеночная, почечная, сердечная. Только нужно оценивать вещи как **направление**, нужно уметь видеть силовые поля, проследить силы питательных веществ, а не только физические субстанции. По мере того как, переваривая физическую пищу, мы ее разрушаем, мы освобождаем из нее силы, имеющие отношение к различным органическим областям. Прежде всего процесс развивается так, что общий земной поток питания превращается в силы, которые питают нервную систему, мозг, и там расчленяются на эти четыре типа питания: белок и жиры более действуют в заднем мозге, углеводы в среднем мозге, соли - в переднем мозге. И отсюда влияния распространяются на остальной организм. Для гигиены будущего чрезвычайно важно видеть эти связи, чтобы уметь иначе судить о некоторых вопросах здоровья и болезни.

Мы попытались показать здесь, что в основе всякого творения лежит строительный план. Поскольку человек со своим пищеварением сам, как творец, включен в это пратворение, он должен сегодня начать постепенно познавать, с какими мировыми направлениями он связан. Время пришло!

В этой связи следует еще указать, что неправильно было бы думать: что едим, таковы и есть. Это было бы ложным постижением того, что мы попытались здесь объяснить. Первичным в вопросах питания всегда является сила личности, «Я», и то, как «Я» взаимодействует с телесными процессами, овладевает оно ими или позволяет им овладеть собой. Так что невозможно посредством старательно выбранной диеты «ввестись в царствие небесное», но духовное развитие является предпосылкой для той помощи, которую мы можем получить из пищи.

ХІ. ТРЕХЧЛЕННОЕ РАСТЕНИЕ КАК ПИТАТЕЛЬНАЯ СУБСТАНЦИЯ

Растение развивается биполярно. Благодаря ассимиляции оно имеет в середине источник своего роста. Из полярности света и тьмы образуется радуга, а из полярности Космоса и Земли, из света, воздуха и воды образуется в зеленом листе крахмал. Этот пра-феномен встретился мне (если мне будет позволено вставить личное впечатление) во время путешествия в Австралию, когда корабль пересекал муссон. Штормило при ясном солнечном дне и корабль был вскоре окружен сверкающими брызгами, через которые светило солнце. Все вокруг превратилось в сплошной цветной покров. Хотя, в принципе, феномен принадлежит к числу самых обычных (ведь радуга или феномен, наблюдаемый у водопада, также являются результатами взаимодействия света, воздуха и воды), но это переживание в далеком океане в своем великолепии было таким мощным, что готовая к восприятию душа связала с этим познавательный акт: свет, воздух и вода

Соль кальция	Минерал	Земля	Физическое тело
Соль калия	Растение	Вода	Жизненное тело
Соль натрия	Животное	Воздух	Душа
Соль магния	Человек	Огонь	«Я»

Рудольф Хаушкар УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 35 7/7/2007

производят радугу. Но свет, воздух (углекислота) и вода являются также элементами образования крахмала. То, что при образовании крахмала мы имеем дело с тяжелым воздухом (углекислотой) во взаимодействии с жизненными процессами в растении действует таким образом, что ассимиляция остается не только цветовой драмой, но доходит до материального уплотнения в субстанцию крахмала.

Формула образования крахмала, которая предлагается в физиологии растений: $6\text{CO}_2 + 5\text{H}_2\text{O} = \text{C}_6\text{H}_{10}\text{O}_5 \text{ (крахмал)} + 6\text{O}_2$

Для химиков представляет интерес, но при этом она ничего не говорит об истинном процессе. Но когда мы познаем, что первозданная субстанция крахмала — это сгущенная радуга, тогда мы чувствуем свое сродство с растением, душа чувствует себя затронутой им и принадлежащей ему.

Эта субстанция крахмала, образовавшаяся посредством солнечного света в зеленом листе, в ходе дальнейшего развития растения претерпевает различные превращения. Солнечное тепло и силы развертывания периферии преобразуют лист в цветок и очищают крахмал до сахара. Сахар и крахмал - это родственные субстанции. И ту и другую химики называют углеводами, но сахар - это более рыхлый, очищенный углевод в сравнении с крахмалом. Химик говорит: крахмал - это полимеризованный сахар; тем самым он выражает не что иное, как то, что крахмал и сахар относятся к одной категории химических субстанций, причем крахмал принадлежит более плотной стадии, а сахар — более растворенной стадии.

В направлении цветка вещественность растения претерпевает большие изменения. Субстанциальность цветка становится все легче и тоньше. Сахар переходит в окраску (гликозиды), образуются ароматические вещества, и растение истекает, излучается, источается в запахе в мировое пространство. Как ответ из космоса воспринимается нами вторая волна уплотнения, следствием которой является плод и образование семени.

В «Учении о субстанции» обстоятельно описаны всевозможные преобразования веществ при формировании плода и семени, становлении масла и белка. В этой связи мы только хотим выделить тот факт, что это многообразие превращений веществ осуществляется посредством мирового тепла при разрыхлении крахмала. Таким образом, в верхней части растения мы имеем полюс превращения веществ.

Иначе будет обстоять дело, если мы будем проследивать растение сверху вниз. Мы заметим уплотнение субстанции. Формирующие силы Земли втягивают первозданную субстанцию крахмала в уплотнение вплоть до состояния целлюлозы. Химики также и ее называют углеводом, но это более плотный углевод, чем крахмал. Поэтому эта целлюлоза образует остов всего растения, ведь она деревенеет даже в области корня и при определенных обстоятельствах в области стебля. Итак, в корне растения мы видим формообразующий полюс.

В свете этого идущего в направлении двух полюсов развития растение представляется нам трехчленным: творящий пра-источник в середине, формообразующий полюс, образующий остов в корне и полюс преобразования веществ — в области цветков и плодов.

Если мы проследим эти образующие силы в человеке, то мы придем к подобной же трехчленности. В голове человека мы познаем формообразующий полюс. Никакой другой член человеческого тела не

образован так характерно и индивидуально, и в то же время не является настолько окостеневшим, как череп. От головы формирующие импульсы излучаются по всему телу, причем существенную роль играет мозг с его расходящимися по всему телу нервными путями. Известно, что конечность, нервные пути которой перерезаны, деградирует. При этом не может быть и речи о недостаточном питании конечности в материальном смысле; скорее здесь мы имеем дело с недостаточностью формообразующих импульсов, что приводит конечность к атрофии, к недостаточности тех воздействий нервной системы, которые описаны в главе о космическом питании.

И наоборот, в нижней части тела мы имеем полюс преобразования веществ, в истинном смысле слова «обмен веществ». Как в цветке растения при его взаимодействии с космосом происходит преобразование субстанции, так и в человеческом обмене веществ при взаимодействии питательного потока с человеческим микрокосмосом происходит превращение субстанции вплоть до образования крови. Все это происходит в теплоте, а именно, **макрокосмическое** образование у растения в **мировой теплоте**, а **микрокосмическое** образование у человека в **собственной теплоте** крови. Итак, в человеке мы также имеем полярность формы и вещества, только обратную в сравнении с растением. Это и понятно, ведь человек растет не как растение снизу вверх, но сверху вниз. Уже в материнском чреве

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 36 7/7/2007

человеческий эмбрион - это, в сущности, голова, от которой, как придатки, вырастают другие части. Также и новорожденный ребенок в отношении к взрослому имеет слишком большую голову! В продолжение дальнейшей жизни голова растет незначительно. В основном она остается такой, какой была в начале. Напротив, в сравнении с головой остальное тело и конечности вырастают значительно. Это оправдывает введенный нами образ сверху вниз растущего человека.

Центральная часть человека, дыхание и кровообращение, соответствует зеленой листенной части растения, но только этот Центр человека с его ритмическими функциями выполняет более обширные задачи, чем лист. Прежде всего, его задачей является поддержание равновесия между формообразующим полюсом и вещественным полюсом, тем самым он является решающим фактором для здоровья и болезни.

Если верхний и нижний человек находятся в равновесии, то человек является здоровым. Но если равновесие между верхом и низом нарушается и не может быть больше сглажено ритмической

природой центра, то человек заболевает. - Болезнь всегда является следствием потери равновесия, поэтому всякое лечение должно быть направлено на восстановление силового равновесия. Это может быть достигнуто различным образом: либо посредством укрепления природного целителя в человеке, ритмической системы, либо посредством восстановления равновесия как на весах, где равновесие достигается посредством добавления груза - здесь в форме специфически действующих лекарственных средств или диетических мероприятий.

Если, например, преобладает формообразующий полюс, так что он прорывается через ритмическую систему, и его активность проявляется в обмене веществ, то человек становится больным, и мы имеем дело с группой болезней отвердевания: подагрой, ревматизмом, образованием камней и склерозом. Такие люди обычно худы, интеллектуальны и нервны. На какую чашу весов следует положить груз, чтобы восстановить равновесие? Нужно укрепить полюс обмена веществ, чтобы преобладающий нервно-чувственный полюс оттеснить в свои границы. Отвлекаясь от медикаментозных мероприятий, диетически это достигается тем, что в пище вызывают к действию те образующие силы, которые родственны обмену веществ и поэтому его возбуждают. Для этого употребляется верхняя часть растения, прежде всего плоды, свежие овощи и цветы. Приготовление такой пищи мы опишем позже.

Если мы имеем дело с противоположным случаем, когда обмен веществ прорывается в чувственно-нервную систему, тогда болезнь человека принадлежит к большой группе воспалительных заболеваний, вызванных этим типом нарушения равновесия. Так, например, мигрень - это не что иное, как прорыв пищеварительных процессов в голову, вследствие чего теплота обмена веществ попадает в область, где должен быть холод. Вызванные таким образом воспаления могут доходить до мозговых оболочек и менингитообразных состояний. К этой области относятся также всякого рода фурункулезы и воспаления. Этот вид потери равновесия можно попытаться сгладить укреплением нервно-чувственного полюса. Диетически можно этого достигнуть тем, что в питании на передний план ставятся родственные нервно-чувственному полюсу силы; это корнеплоды, свекла, козлец, редис, редька, сельдерей и т. п.

Как нервно-чувственный полюс можно возбудить посредством корневого питания, а полюс обмена веществ - посредством цветков и плодов, так и укрепление ритмической системы возможно посредством листовенных овощей. В диете пациентов со слабыми легкими или другими повреждениями ритмической системы должны присутствовать салат, шпинат, щавель и другие листовенные овощи.

Но возбуждение и укрепление ритмической системы требуется не только в этих случаях, но, поскольку мы видим в ней природного лекаря, который устанавливает равновесие и гармонию, то зеленые овощи — с диетической точки зрения — вообще являются здоровой пищей.

Мы можем еще усилить впечатление соответствия трехчленного растения трехчленному человеку, если мы вспомним естественные жесты, которые мы делаем, рассматривая дифференцированный облик растения. Взгляните на человека, который берет в руку лепесток цветка: он не держит его между пальцами, но оставляет его лежать на ладони; обычно он поднимает ладонь вверх, следуя в своем движении его легкости, он улыбается, рассматривая его. Ему открывается в цветке его нежный аромат; существо цветка струится к нам, и мы улавливаем его по мере его исчезновения. - Подобное рассматривание отчетливо показывает действие цветочного начала. — Существо цветка живет в сладком, там, где физическое растворяется под



Рис. 20

Связь образующих сил растений и человека

действием тепловых космических воздействий, оно эфиризируется; также оно действует и в человеке, там, где в его собственных тепловых процессах обмена веществ субстанция раскрывается для действия личностных сил. Цветок возносит обмен веществ над областью тяжести, облегчает переход питательных субстанций в область собственного жизненного тела. Цветочное в природе появляется благодаря тому, что чисто вегетативный процесс останавливается и начинается процесс распада, поэтому он способствует также выделениям в человеке; они сдвигают тепловые процессы к периферии и **растворяют тепловые застои**, как это можно видеть при лихорадочных состояниях. Они возбуждают также деятельность почек, которые сами представляют собой цветок, ставший органом. - Цветочное гораздо больше говорит нашему сознанию, чем лист; цветок как бы светится, согревающе действуя на наше ощущение.

Иначе обстоит дело с чисто листовым. Возьмите зеленый лист, рассмотрите его совершенно спокойную поверхность. В его облике можно видеть многообразие превращений простейшей круглой формы, капли; если действует более водный принцип, то он остается круглым, как спокойная поверхность воды, если же более действует свет с его расчленяющей чувственностью, то он становится ланцетовидным, зубчатым, перисто-расчлененным.

Когда мы погружаемся в общую зелень природы, в волнуемое листовое море, в противоположность всему минерально-земному, то первой реакцией человека является глубокое **дыхание**. Эти силы дыхания, которые мы испытываем, когда вступаем в лес и ощущаем дышащий листовый мир, возбуждаются также в человеке, когда он питается листовой пищей. Деревья - это **легкие** Земли, а шум леса - это дыхание Земли.

Если теперь мы рассмотрим корень, то найдем здесь минерализующие процессы, которые в противоположность цветочному образованию сохраняют **устойчивые** формы. Корень -это выражение процессов, пришедших к относительному покою. Если мы поставим тот же эксперимент, как и при наблюдении цветка - чтобы понять внутренний жест, - то сможем наблюдать, как человек, изучающий корень, морщит лоб, сдвигает брови, поворачивает корень в пространстве, почти как Гамлет рассматривает череп. Человек чувствует в себе побуждение исследовать, что содержит этот оформленный предмет, ибо его силы скрыты глубоко в субстанции. - Корень растения, если он достаточно толст, всегда соблазняет нас представить на нем физиономию человека,

или даже попытку вырезать ее. Мы сравниваем его с **головой**. Корень действует также на нервно-чувственную систему, на образование **мозга**. Лист и цветок действуют более динамически, корень же - посредством субстанции, так что очень важно изучать содержащиеся в нем вещества.

Если мы хотим понять плод, то мы должны подумать о следующем: плод не является прямым продолжением цветочного процесса, он образуется посредством обратного излучения из Космоса. Свет и тепло периферии формируют плод и приводят его к созреванию. Мы имеем здесь другую субстанцию, чем у остального растения. Параллели к этому удивительному повороту от дематериализации цветка к образованию субстанции в плоде мы находим также в человеке. Воспринятые питательные субстанции не прямо переходят в человеческую субстанцию, но они излучаются сначала в кровь. С другой стороны, нематериальное, входящее в нас через врата чувств, названное в духовной науке «эфирными образующими силами», сгущается до телесной субстанции. Образование в крови человеческой субстанции - это сложное взаимодействие земных и космических сил, и образом этого может быть образование плода. Тот же двойной жест мы видим на растительной ступени. Итак, диетическое действие плода выходит за границы собственно пищеварения и распространяется на область циркуляции соков. Богатая плодами пища так возбуждает процесс образования в крови субстанции, что физическое тело становится «жидким» в широком смысле слова и прозрачным для космических сил.

Можно сделать еще один шаг дальше и сказать: мякоть плода так относится к семени, как кровообращение к сердцу. Зрелый плод пронизан расширяющими световыми и тепловыми силами, но выделен из космоса ограничивающей кожурой, стягивающие образующие силы которой в конце концов ведут к образованию ядра.

Здесь в семени спрессованы все силы: свет и тепло в масле семени и в субстанции крахмала, химизм и формообразующие силы в белке и солях. Последние силы преобладают и вычеканивают форму, которая часто похожа на маленький камешек. Этот процесс можно сравнить с процессом образования сердца из кровообращения: ведь и сердце также образуется из кровообращения, как капля, в которую влилась субстанция. Силы, которые побуждают к стягиванию в человеке сферы в орган, суть те же самые, которые в природе ведут к образованию семени. Вообще семя действует прогревающе, питающе, подобно сердцу. Сочные плоды, напротив, действуют охлаждающе,

улучшают циркуляцию соков.

Итак, в общем можно представить следующий образ:

Такой способ рассмотрения приводит к более внутреннему познанию качеств питательных средств. Чтобы судить о частностях, нужно научиться любовно читать природные процессы, поэтому здесь вначале даются только общие сведения.

Всякое растение метаморфозирует и видоизменяет свои листовые, цветочные и корневые процессы различным образом, и поэтому внутри каждого отдельного региона мы должны различать всевозможные нюансы, хотя и все вышеописанное остается справедливым.

ХII. МОЛОКО И МЕД

Обетованная земля, где текут мед и молоко, была целью стремлений во все времена. Но за этим стремлением скрывается реальная имажинация здоровой и достойной человека земной жизни. Попытаемся напасть на след этой тайны.

С молоком мы познакомились как с самой первоначальной и древнейшей пищей человечества. Люди глотали его как небесную пищу, когда атмосфера Земли (Луны-Земли) еще была пронизана молочнообразной белковой субстанцией, рудиментарным остатком которой является азот, содержащийся в сегодняшнем воздухе, в те времена, когда человечество начало свой путь развития на Земле. Молочная пища сопровождала человека через долгие эпохи его развития, когда человечество в «пищевой древности» употребляло в пищу молоко животных. Мы видели также, как это развитие отражается сегодня в отдельной индивидуальной человеческой жизни, от питания грудных младенцев до молочных блюд для маленьких детей.

Молоко строит наше физическое тело как сосуд для души и духа, оно приводит нас на Землю и передает нам опыт человечества как целое. Как мы, будучи членами человечества, дышим общим для всех людей воздухом, так действующее в подсознании древнее воспоминание об общем космически-земном молоке может дать почувствовать социальные связи между людьми. Молочная пища действительно подготавливает человека к тому, чтобы стать земным творением, вводит его в земные отношения,

делает его гражданином Земли и при этом не препятствует ему быть гражданином всей солнечной системы (Рудольф Штайнер).

Воздержание от молока привело бы нас к склонности и к любви ко всему тому, что стремится оторваться от Земли. Мы потеряли бы нить, связывающую человека со всем тем, что на Земле составляет человеческое. Чтобы мы не стали мечтателями и фантазерами, чтобы мы не стали чуждыми земным человеческим чувствам, стремлениям - будет хорошо, если мы, как путники на Земле, приобретем тяжесть благодаря питанию молоком, также и во взрослом возрасте (Рудольф Штайнер).

Итак, нам ясно, что молоко подготавливает путь нашей инкарнации и сопровождает нас в первой половине нашей жизни как полноценная пища.

Что же означает в этой связи мед? Мы знаем, что растение очищает свою девственную субстанцию крахмала до цветочного сахара, до цветочного аромата, излучающейся окраски цветка и распыляющейся цветочной пыльцы. Чем дальше идет очищение, тем духовнее становится субстанция, тем более она отдаляется от жизни. Вначале мы можем с недоверием отнестись к этому факту, но подумайте о короткой жизни цветка в сравнении с земным листовым побегом или исполненным жизнью корнем! Рассмотрите регенерационную способность зеленого растения, разве не слабее всего она в области цветка? В «Учении о субстанции» было описано, как огненное вещество захватывает растительную субстанцию и уносит ее в пространство Вселенной. Напротив, жизненное вещество все более отступает на задний план по мере того, как метаморфоза продвигается к цветку и далее.

Мед, который скапливается в нектарниках цветков, это совсем особенная субстанция: хотя она еще находится на границе жизни, но наполовину уже сместилась в область солей, тех солей, о мудрости которых мы уже говорили. Но особенностью этой медовой субстанции является ее близость к духу. Она находится на пути растворения в духовных образующих силах. Это духовно- физическое субстанциональное существо, пронизанное мудростью соли, которая на этой ступени является носителем мировых мыслей.

Корень	Нервно-чувственная система	Мозг
Лист	Ритмическая система	Легкие
Цветы	Обмен веществ (выделение)	Почки
Плод	Система циркуляции	Кровь
Семя	Образование органов	Сердце

Когда здесь говорится о «солевом процессе», то это не следует смешивать с солями корня.

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 39 7/7/2007

Корень - это полюс материализации, где соли выпадают из живого и попадают под власть земной тяжести. Процесс минерализации или, лучше сказать, авитализации или опепливания цветка, напротив, происходит в сторону небесных сил. Здесь субстанции начинают захватываться вышшими космическими закономерностями и поэтому отчуждаются от чисто вегетативной жизни. Поэтому духовный **солевой процесс** в растениях — это не минеральная земная соль, но тонкая излучающаяся субстанция цветка: нектар, аромат, цвет, цветочная пыльца и т. д. (см. губоцветные).

Эту субстанцию нектара пчелы переносят в свою чистую, укрепленную мудрым групповым «Я», сферу. Кто в достаточной мере знаком с организацией пчелиного государства, тот не обойдет вниманием устремленность в будущее такого организма. Уже сама температура пчелиного роя, 37 С, подобная температуре нашей крови, указывает на то, что здесь действует групповое «Я», подобное человеческому «Я». Также преодоление пчелами полового фактора является для человечества символом будущих состояний развития.

Пчелы живут в мировом дыхании. Источающий аромат, излучающийся и распыляющийся цветок — это орган выдыхания Земли, и пчелы переносят эту субстанцию нектара посредством исполненной мудрости пчелиной групповой души. Поэтому мед, как питательная субстанция, возбуждает в человеке ту активность, которая наполняет мысли чувствами и волей, а волю и чувства делает мыслимыми. В обмене веществ возбуждается почечная деятельность, о которой мы уже знаем, как тесно она связана с дыханием и построением нервов. В меде действует также сила, родственная человеческому «Я», она для построения Я-организации посылает

импульсы в кровь. Это особенно важно в старости, если естественные импульсы, строящие «Я» парализованы.

Чем более люди будут работать совместно с пчелами, тем более они будут инспирированы пчелиным духом. Социальные формации, которые мы в ближайшем будущем должны будем создать на Земле, выльются в эпоху всеобщей человеческой любви, которая будет предвещать состояние развития будущего человечества.

Так мы познаем, как мед связан с будущим развития человечества, а молоко - с прошлым. И как молоко подготавливает инкарнационный путь, так мед готовит наш путь эскалации. Мед

помогает нам правильным образом стариться, чтобы мы в старости дали созреть плодам мудрости.

История человечества и судьба отдельного человека имеют примечательные параллели. Хотя в разделе углеводов выступление видов сахара представлено так, что мед появился раньше, чем тростниковый и свекольный сахар, это не противоречит вышесказанному. Напротив, только душевный настрой в групповых связях патриархальной эпохи позволяет проявиться в правильном свете тому, что как индивидуальные творческие силы хочет сегодня влиться в культуру. Человек

сегодня призван к самостоятельному творческому бытию. Божественное водительство, которое некогда, в патриархальную эпоху, упорядочивало человеческие отношения, стало на путь индивидуального человеческого душевно-духовного.

Человек посредством своего волевого деяния впечатывает себя в бытие. Таким путем он должен прийти к тому, чтобы трехчленный организм своего человеческого существа отразить в социальном окружающем мире (как трехчленный социальный организм). Идеалы французской революции «свобода, равенство, братство» потерпели крушение не только по причине человеческой недостаточности, но еще и потому, что их пытались осуществить на одной социальной плоскости. Нужно знать, что свобода может быть полностью осуществлена только в духовной жизни, равенство - только в сфере права, а братство - в хозяйственной жизни. Культура, право и хозяйственная жизнь - это отражение трехчленной природы человека в социальном организме. И как человеческий организм заболевает, если обмен веществ прорывается в голову или нервные процессы захватывают обмен веществ, так заболевает социальный

организм, если, например, правовая жизнь (государство) считает, что она должна внедриться в культуру и хозяйственную жизнь или хозяйственные интересы захватывают государственную или культурную жизнь.

Обетованная земля, где текут мед и молоко, - это не только образ здоровой и достойной человека земной жизни, здоровое рождение и вчленение в земные отношения, с одной стороны, и правильное старение в доброте и мудрости, с другой стороны, но здесь есть нечто иное: ход развития человечества до нашей эры был инкарнационным путем. С этого момента началось



Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 40 7/7/2007

общечеловеческое развитие в направлении осознанной земной цели. Образ охватывает всю земную планету в ее становлении и прохождении.

ХІІІ. ЛИЛИЯ И РОЗА

Злаки и фрукты

Их можно считать представителями всего растительного царства.

Однодольные и

двудольные - это два больших класса семенных растений. Лилия и роза представляют кульминацию обоих классов. Это королевы в своих классах. Как Солнце и Луна на небе, так роза и лилия господствуют в растительном царстве. Они несут в себе блеск древних культур и Мудрец с Востока

работал над ними. Заратустра, великий посвященный древнеперсидского культурного круга, учил свой народ возделывать те питательные растения, которые являются важнейшими и сегодня: злаки и фрукты - родственные лилии и розе растения.

Все лилии несут в своем цветке шестиконечную звезду Заратустры. Издревле лилии приписывались силы Изида, и лилия Мадонны носит имя христианизированной Изида. Силы мудрости, лунная мудрость господствуют в лилейных и там, где они при культивировании становятся пищевыми растениями, как наш обычный лук, чеснок и другие луковичные (резанец, порей и др.). Они обнаруживают свое отношение к нервной системе. Луковица пропитывает все свое существо цветочным процессом, она доводит свой аромат и характерную пробуждающую резкость до листового и стеблевого региона, представляя в своем облике и субстанции **нисхождение** небесных сил. Как пищевые растения они возбуждают поэтому обмен веществ, обеспечивают ароматизацию вплоть до периферии, способствуют выделению и вводят душевно- духовное глубоко в тело, тем самым оживляя все, что ведет к захвату обоих родственных лунным силам полюсов в человеке, а именно, мозга и половой сферы.

Не случайно те восточные народы, которые внесли наибольший вклад в образование мозга как физиологической основы земного рассудка (халдеи, шумеры, иудеи), также и сегодня предпочитают употреблять в пищу лилийные.

Родственными лилиям в узком смысле слова являются травы, из которых посредством окультуривания возникли злаки. В то время как для собственно лилий разведение шло в направлении образования луковиц, для злаковых окультуривание шло в направлении образования семян. Вследствие этого виды злаковых - также как родственные лилии - стали более солнечными, сердечными, универсальными. Они поставляют нам углеводы в форме крахмала как **солнечное** строительное питание, тем более что зерно злаковых, как и всякое семя, содержит также белки, масла и соли. «Хлеб насущный» - это наше образцовое строительное питание.

Пшеница, рожь, ячмень и овес являются наиболее прижившимися и культивируемыми в средней полосе видами злаков. Они исключительно опыляются ветром, т. е. опыление их происходит не посредством насекомых, но посредством движения воздуха в окружающей среде. Мировая душа, действующая в атмосфере Земли и во всевозможных

бабочках, пчелах и насекомых, касается растения, и оно отвечает на это красочным великолепием своих цветков. Злаковые не ограничиваются однократным легким прикосновением, они постоянно участвуют в этом душевном дуновении воздуха. Это дает злаковым особую ноту, с точки зрения исполненной мудрости душевной мировой благодати, ту, которую мы можем назвать силой Изида-Мадонны.

Охарактеризованные таким образом злаки представляют в своей четверичности - пшеница, рожь, ячмень, овес - расчлененный организм. Уместно вспомнить, что описанные в «Учении о субстанции» дающие нам крахмал растения - картофель, пшеница, рис - также представляют членение, охватывающее весь земной шар. Образующие принципы ландшафта, растений и малых формообразующих элементов, зерен крахмала, на Западе проявляют склонность к уплотнению в вещество, на Востоке к распылению в тепловом. Пшеница же, представляющая середину, охватывает четверку: пшеницу, рожь, ячмень, овес, и мы познаем, что эта четверка в своем облике и мельчайших формирующих элементах вчленена в великий порядок земного круга.

Пшеница имеет самый компактный облик, тогда как овес со своим рассеянным соплодием и своими маленькими лучевидными семенами приближается к рису. (ср. рис. 18)

Земля и огонь - это две полярности, между которыми располагаются элементы воды и воздуха. В самом деле, рожь и ячмень во всех отношениях занимают промежуточное положение между пшеницей и овсом. Аристотелевы элементы - это не только то, что в современной физике



Рис.12

Алион как духовное растение

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 41 7/7/2007

обозначают как агрегатные состояния, но они суть отражение прошлых состояний развития Земли, к которым принадлежат также более высокие элементы: свет, звук (химизм) и жизнь (облик).

Земля –	облик	Пшеница	богата солями	кальция
Вода –	тон	Рожь	-!!-	калия
Воздух –	свет	Ячмень	-!!-	кремния
Огонь –		Овес	-!!-	магния

Эта таблица показывает, что эта четверка злаков вчленена в строительный план творения, как и другие четверичные сообщества, например, четыре соли, с которыми мы познакомились в главе «солевое питание», или четыре системы органов или четыре элемента белка, и многое другое, с чем мы еще познакомимся в ходе изложения.

Прежде всего, четыре темперамента: сангвинический, холерический, флегматический и меланхолический — могут в описанных нюансах наших видов злаковых найти поддержку при чрезмерной односторонности и неуравновешенности.

Так меланхолика можно воспламенить овсяной пищей. Овес производит жар, говорят знатоки лошадей, и если кто-то не только раскован и свободен, но даже распушен, то народная мудрость говорит: «Он укололся овсом». И этот овес поставляется сегодня в удобных для употребления формах: в виде хлопьев, крупы, муки. Но при этом следует воздерживаться от каш, которые являются довольно-таки флегматичной пищей; есть много соответствующих времени

рецептов. И обратно, холериков желательно утяжелять пшеничным или ржаным хлебом, а также клецками.

Вследствие того, что злаковые кроме углеводов содержат еще белки, жиры и соли, они действительно являются полным строительным питанием. Процентное содержание названных пищевых категорий представлено в следующей таблице:



Рис. 23

Габитус четырех злаков
и его отражение в малых формах, зернах, зерновках.

Мука	Белки	Жиры	Углеводам	Соли
Пшеница	10%	1%	73%	Ca
Рожь	11%	2%	70%	K
Ячмень	12%	3%	68%	SiO ₂
Овес	13%	6%	67%	Mg

Бросается в глаза высокое содержание масла в овсе. Огненная природа масла нам хорошо известна из «Учения о субстанции». На таких примерах

мы удивительным образом познаем, как связаны друг с другом жесты творения и, более того, как непреклонно в творческом плане силы высшего порядка развивают в «организм» категории низшего порядка, в которых раз за разом отражается пра-жест.

Лилии и родственные им виды злаковых показывают нам, что как прабраз в них действуют лунные, исполненные мудрости нервные процессы. Напротив, если мы изучаем розы, то в них мы видим сигнатуру Солнца.

Розоцветные посредством силы Солнца совсем иначе связаны с Землей, они образуют мощные деревья, на которых сияют пятиконечные белые, розовые и пурпурные цветки - звезды. Свет и тьма проникают друг в друга, пока, наконец, в окраске красной розы не высветится просветленная очищенная тьма.

Наши фрукты, обязанные своим происхождением розе, имеют совсем другие, отличные от злаковых, питательные свойства. Это не строительное питание, как у тех, но оно способствует взаимодействию между телом и духом. Физиологической основой этого взаимодействия является кровообращение, его сгущение, а также его стремление вверх. Так фрукты питают наше человеческое бытие, связывая наше телесное бытие с мировым бытием. Но это, в конечном счете, выражается в нашей моральной интуиции, в нашей волевой активности.

Фрукты питают движение нашей крови, они участвуют даже в самом образовании крови.

Так, например, земляника даже является лекарственным средством при малокровии.

Всевозможные дифференциации встречаются нам при изучении сортов фруктов, и хотя сохраняется описанный выше общий характер розоцветных, все же мы можем констатировать определенные вариации их качеств, которые не безразличны для питания.

Здесь мы также различаем четыре группы: косточковые



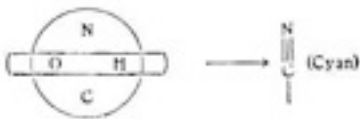
Рис. 24

Плоды, развивающиеся из четырех основных групп розоцветных.

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 42 7/7/2007

плоды, семечковые плоды, шиповники и ягоды. Вид плода и семечки является выражением их существа.

Вишня, как представительница косточковых фруктов, - сюда относятся также слива, абрикос, персик — имеет отдельный изолированный, но хорошо сформированный прокарпий, все развитие замкнуто на себе, почти эгоистично. Так семечпочка отвердевает в косточку. Это уравнивается сочной мякотью плода. Но во всех случаях питания косточковыми плодами нужна предосторожность. С водой, например, «нехорошо есть вишню». Последствием этого у чувствительных людей может быть тошнота и рвота. Это связано с враждебным воде существом вишни. А именно, при изучении образования белка в ядре косточки вишни мы обнаруживаем интенсивный циановый процесс. Но это свидетельствует о том, что процесс отвердевания доходит до белкового образования семени, в то время как элемент живой воды высыхает, и белок сдавливается в ядовитое образование.



Напротив, земляника открывается, соприкасаясь с внешним миром. Ее маленькое красное сердечко образовалось посредством сращения прокарпия с цветоложем, многочисленные маленькие плоды погружены в

сочное цветоложе. Красного цвета, с великолепным запахом, дружественной человеку предстает маленькая ягода земляники. Ей родственны малина и ежевика.

Между обеими этими полярностями: вишней и земляникой - лежат две другие группы: семечковые и шиповники.

Груша, как представительница семечковых — сюда относятся также яблоня, айва, мушмула, боярышник и рябина — не так горда, как вишня или персик. Прокарпий уже представляет собой ассоциацию пяти плодолистиков, в каждом по два семени, образующих сердцевину, и сочный плод исходит от завязи, сросшейся с цветоложем.

Шиповник, напротив, уже объединяет множество завязей в общую оболочку цветоложа. Ему не хватает только одного шага, чтобы стать земляникой — он еще не выворачивает цветоложе наружу. Шиповник - это материнское существо, он охватывает прокарпий, и, как лучи света, выступают пестики с их светло-желтыми рыльцами из горловины цветоложа. Светоносным является нам плод розы, и мы знаем, что он богат витамином С. Но о нем мы знаем, что он представляет собой латентный свет («Учение о субстанции»).

В то время как злаковые открывают сигнатуру элементов в морфологии и как пищевые растения действуют на построение тела и связанный с ним темперамент, фрукты вызывают ощущение, что они связаны чуть ли ни с моральными качествами, которые также отражаются на субстанциальной плоскости.

Лилии и розы соотносятся как нервы и кровь. Физиологически же последние строго разделены друг от друга. Если бы они непосредственно соприкасались, то следствием этого была бы болезнь. От их самостоятельного, следующего собственным закономерностям действия и гармонического их взаимодействия зависит все. Возможно, что мы не слишком отклонимся от истины, думая, что война Роз в Англии, которая, в сущности, была войной между лилией (белой розой) и алой розой, была войной не только между Йорками и Ланкастерами, но также между цветком юности и несущим культуру элементом того времени. Объединение лилии и розы или их превращение друг в друга требует уже высших душевных сил.

Легенда рассказывает о Святой Елизавете, тюрингской графине, которая каждое утро против воли своего супруга с полной корзиной хлеба

совершала паломничество к бедным и больным. Однажды, будучи застигнута врасплох своим мужем, она показала ему содержимое своей корзины - она была полна роз. Это чудо роз.

Лилии и розы соотносятся как мышление и воля, ибо нервы и кровь - это физиологическая основа мышления и воли. Человечество сегодня призвано внести волю в мышление и мышление в волю. Что невозможно на физиологической плоскости, достигается на духовно-душевной плоскости. Чтобы мысли наполнялись чувством и волей, а волевое деяние чувством и мышлением, этому помогает питание хлебом и фруктами. Мы уже знаем, что духовное дыхание, это дыхательное превращение, особенно возбуждается посредством употребления в пищу меда.

Лилии и розы соотносятся как хлеб и вино, ибо в пресуществлении они освящаются к плоти и крови Господа. Есть стихотворение о розе, которое целиком исполнено этим душевным настроением, поэтому мы и заканчиваем им эту главу.

Рудольф Хаушк УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 43 7/7/2007

Если бы наши цветы Исполнили высший закон – Розой бы все зацвели.

Если бы люди все Исполнились силой любви – Солнцем бы стала Земля.

XIV. МОТЫЛЬКОВЫЕ, КРЕСТОЦВЕТНЫЕ, ЗОНТИЧНЫЕ, ГУБОЦВЕТНЫЕ

Белки, жиры, углеводы и соли описаны как те пищевые категории, в которых человек нуждается для построения всего своего существа: физического тела, жизненного тела, душевного тела и «Я», а именно, для возбуждения тех функциональных процессов, которые служат физиологической основой его духовно-душевной деятельности. Хотя вещественно все растения преимущественно являются углеводами, но все же в четырех растительных семействах, которым посвящена эта глава, недвусмысленно отражаются те же четыре пищевых категории. Тем самым они указывают на свою связь с членами человеческого существа и системами органов (Г. Вальтер)

Мотыльковые

Мотыльковые — это весьма своеобразное семейство. Растения - это вообще чисто вегетативные существа; они не способны к животным

процессам. Движение, свойственное животному, выражением которого в животном организме является белок или, соответственно, азот, в такой форме не выступает в растениях, ибо оно зафиксировано на почве. Но в одной стадии его развития элемент движения подступает к ним в форме бабочек, пчел и жуков. Растения так же вверх вырастают в животную сферу, как и вниз вырастают в минеральную сферу. То, что происходит на верхнем полюсе - это чудесная встреча чистого мира жизни растения с мировой душевной сущностью, представленной миром насекомых.

Результатом этого соприкосновения является цветок с семязачатком, и мы видим, что вещественным отражением животной сферы выступает белок в семени. Растение способно только к этому соприкосновению, но не к глубокому проникновению животного в его организацию. Если это происходит, то мы имеем ядовитое растение. Растительные яды (алкалоиды) — это не что иное, как искаженный белок, распавшаяся, подобно животной, субстанция, которую растение не может выделить подобно тому, как делает это животное, и накапливает ее. («Учение о субстанции»)

Можно только удивляться, что мотыльковые не являются ядовитыми растениями, ибо они, как никакие другие растения, имеют явно выраженные животные признаки. Уже цветок, напоминающий прикованную бабочку, является указанием на то, насколько животное существо едино с растением. Сюда добавляется также аномальное образование белка в стручковых плодах, которые указывают на способность мотыльковых прямо ассимилировать из воздуха азот. Хотя говорят о клубневых бактериях, которые, расположившись вблизи корней, посредствуют при усвоении азота, все же мнения об их функциях сегодня расходятся, и для нашего рассмотрения эти расхождения не важны. Гораздо важнее так представить пронизанное белком, наделенное животными свойствами растительное существо, чтобы его праявление стало для нас живым.

Для этого нужно позаимствовать понятия из современной духовной науки, которые бросают ясный свет на многие загадочные феномены. Развитие Земли совокупно с живущими на ней природными царствами в далеком прошлом имело такие стадии, из которых становятся более понятными сегодняшние формы, чем если их пытаться объяснить, исходя из сегодняшних условий бытия. Так духовная наука описывает, как в праявление, когда Луна не была еще отделена от Земли, растительное царство этой Луны-Земли еще не было собственно растительным царством в

современном смысле, то тогдашние растения еще, так сказать, были душевно-возбудимы. Природные царства еще не были так резко разграничены друг от друга: растения, собственно говоря, были растениями-животными. Мы уже знаем, что атмосфера в то время еще не была так мертва, как сегодня, но она была пропитана живой, тонкой, жидко-воздушной белковой субстанцией. Это космическое молоко впитывало в себя как пищу человечество, стоявшее тогда на младенческой ступени развития. Очевидно, что подобным же образом ассимилировали эту белковую атмосферу тогдашние растения-животные. Затем, после отделения Луны от Земли, живая белковая атмосфера была охвачена процессом отмирания, и, как остаток от нее, образовался

Герберт Хан

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 44 7/7/2007

Солнце, направь меня Быть щедро, как ты, Милосердным.

Роза, подобно тебе Я, человек, расцвету В замысле Божьем.

прежде всего современный азот, произошла великая метаморфоза, вследствие которой эти атмосферные пра-процессы были усвоены внутри особыми органами и специальными частями живых существ.

Только мотыльковые, собиратели азота, твердо держались древних пра-форм ассимиляции белка. В то время как остальной растительный мир целиком обратился к Солнцу, и из его света из углекислоты и воды стал строить в зеленом листе свою субстанцию - крахмал, мотыльковые сохранили способность ассимилировать и оживлять в белок азот, сохранившийся как труп некогда космически-живого белка. И это очень важно, ибо если бы они не могли включить азот в полноценный живой белок, то они стали бы ядовитыми растениями.

Конечно, они также не остались в стороне от общего пути развития солнечных зеленых растений, и все же: взгляните с художественным чувством на бобовое растение: оно подобно маленькому атавистическому

растению-животному, как оно со своими бабочками взбирается по палке и, наконец, производит семена, которые выглядят как почки!

Мотыльковые охватывают большую группу пищевых растений, без стручковых плодов которых мы не можем обходиться. Кроме бобов сюда относятся: горох, чечевица и соя, а также клевер. Клевер едва ли подходит для нашей кухни, но зато он является ценным кормом для скота и питанием для пчел. Так клевер косвенным образом поставляет для человека важные питательные средства: молоко и мед.

К семейству мотыльковых принадлежат также акация и раkitник. Если цветки акации, запеченные в сдобное тесто, представляют собой хорошее и полезное блюдо, то с раkitником требуется осторожность. Здесь вступает в силу то, что выше было описано как атавистическая способность мотыльковых. В особенности существенно, что они уже больше не достигают внутреннего оживления ассимилированного азота до полноценного живого белка. Так что раkitник во всех своих частях ядовит.

Белковое содержание этих растений аккумулируется в семени. Наглядное представление об этом дает сравнение с другими семенами.

Злаки - 10% белка Стручковые плоды - 25% белка

Так употребляемые в пищу плоды стручковых обогащают органы белком. Но в силу этого своеобразия, однако, как было описано при односторонней белковой пище, они вызывают тенденцию к отвердеванию, к уплотнению и отяжелению телесной субстанции и к усилению связи духовно-душевного с телесным. По этой причине, и исходя из всего атавистического существа мотыльковых, становится понятным, почему пифагорейская школа мудрости запрещала употребление в пищу бобов. Белок этих растений-животных имеет более животный характер, чем белок молока.

Такое рассмотрение проливает свет на рассказ об Исаве, который за чечевичную похлебку продал свое первородство. Исав, на символическом языке Ветхого Завета, описан, в сравнении с умным Иаковом, как косматый, покрытый волосами, примитивный человек. В Иакове уже работает индивидуальное «Я» над образованием физического мозга и мыслительной способности. Исав, напротив, представляет старую, связанную с семьей душевность и поэтому не может стать носителем будущего потока. За чечевичную похлебку он продал свое первородство ради основанной на обмене веществ своей вожделяющей природы.

Крестоцветные

Крестоцветные выглядят совсем иначе. Посредством четырех крест-накрест расположенных лепестков, святищихся как белые и желтые крестики, растение выражает свою сигнатуру. Оно мощно утверждается в пространстве и на Земле, и там, где ее субстанцию используют в пищу, оно образует голову. Но эти формы исключительно многообразны, что указывает на то, что пластическая способность к превращению этого растительного семейства чрезвычайно высока.

Во всех растениях этого семейства действует сильный серный процесс. Образование и превращение веществ, в которых участвует сера, многообразно импульсируется. Мы знаем серу как то вещество, «которым дух смачивает палец», когда он хочет действовать вещественно в мире явлений. В «Учении о субстанции» описаны свойства серы как свойства насадки, которая высиживает жизнь. Этот серный процесс поддерживает пластические силы роста семейства крестоцветных в такой готовности к превращениям, что они могут закруживаться в кочан во всех возможных частях растения. Капуста вообще варьирует во все стороны это образование кочана, т. е. земное образование субстанции. Капусту можно откармливать, это пластичное растение, и в

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 45 7/7/2007

этом действует сернистый элемент, который так глубоко в нее погружен, что приводит к избытку эту форму.

Каждая домашняя хозяйка знает, что капусту нужно проветривать при варке, чтобы удалить грубые, плохо пахнущие сернистые элементы.

Итак, капуста от корня до цветка повсюду образует кочаны.

Брюква - Кольраби - Белокочанная - Краснокочанная - Савойская -
Листовая - Брюссельская - Цветная -

корневой кочан

стеблевой кочан

твердый листенный кочан сладковато-цветной листенный кочан

кудрявый листенный кочан кудряво-раскрытый листенный кочан

почечные кочанчики

цветочный кочан

Как у капусты, так и у других представителей крестоцветных листья и стебель подернуты тонким, голубовато-зеленым налетом воска. Это важно, поскольку образование воска - это также выражение сульфурического процесса, который в цветочно-семянном образовании, встречаясь с космическим огненным образованием, встречаясь с космическим огненным процессом, приходит к образованию масел. Они представляют собой промежуточную ступень между смолой и жирными маслами. В самом деле, во всех семенах крестоцветных **мы** находим много масла.

В особенности рапс и сурепка в основном обеспечивают нас маслом и жирами. Жировое существо крестоцветных особенно отчетливо видно из сравнения семян пшеницы и рапса.

Пшеница — 1 % масла Рапс – 40 % масла

Другие представители этого семейства проявляют сульфурическое существо в метаморфозе к резким эфирным маслам. Это такие растения, как горчица, редька, клоповник и хрен. То, что эти содержащие серу эфирные масла выступают не только в цветке и семени, но, как у редьки и хрена, пронизывают даже корневую область, определяет также терапевтический характер этих видов, ибо проникающая сила этих питательных субстанций как оживляет вялый обмен веществ, так и освобождает нервные процессы в голове. Хрен особенно родственен тепловым процессам печени, приготовлению желчи. Он ликвидирует застой в этой области, вводит Я-силы в обмен веществ и направляет огненные процессы в нужное место. Тем самым разгружается нервная система и преодолевается склонность к мигреням. В целом это растительное семейство благодаря присущей ему силы превращения формы и вещества указывает на пластическую и химическую активность, локализованную преимущественно в печени. С одной стороны, оно способствует образованию и отложению субстанции; в некотором смысле оно отягощает жизнь материей, но оно делает это в теплоте сульфурического элемента, поэтому, с другой стороны, оно ускоряет и прогревает весь обмен веществ. Обе тенденции выступают в членах этих крестоцветных в зависимости от того, какой элемент более преобладает: пластический или химический.

Зонтичные

Все зонтичные имеют один и тот же облик. Насколько разнообразными и способными к превращениям в своем облике и субстанции выступают крестоцветные, настолько однообразными формами представлены

зонтичные, хотя это семейство насчитывает сотни видов. Мы только тогда сможем понять эти характерные свойства, когда попытаемся оживить в чувствах внешний вид зонтичных. Мы видим рассеченные, почти до листовенных прожилок **растворившиеся** листья, спирально расположенные на **полом**, с продольными канавками стебле. В свою очередь, стебель растворяется и расходится множеством лучей, каждый из которых также расходится на множество маленьких **лучиков**, на концах которых сияют большей частью белые или розоватые маленькие цветки. Все растительное существо как бы пронизано светом и образовано светом. По форме листьев можно видеть, насколько в их образовании свет преобладает над другими образующими силами. По тому, насколько лист цельнокрайний, или с зазубренными краями, или перисто рассечен и полностью изрезан, как у зонтичных, можно установить степень участия света в формировании растения. Свет устраняет материю листа, растворяет ее почти до листовенных прожилок. Светом формируются также зеленые листья, полый стебель, а также зонтичное соцветие с маленькими нежными цветками. Все зонтичное растение охвачено центробежной тенденцией, оно все устремлено к периферии, оно не настолько дифференцировано в земном пространстве, как крестоцветные.

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 46 7/7/2007

Поэтому воспринимается как чудо, что это летучее растительное семейство образует плотное мясистое корневище, например, у моркови, сельдерея или пастернака. Но то, что здесь образует субстанцию, также светоносно: это светоносные **углеводы** – сахар и крахмал. Морковь и, до определенной степени, сельдерей и пастернак – сладки на вкус. Желтая, цветочная окраска моркови также указывает на то, что космические силы, действующие обычно в цветке, здесь действуют вплоть до корня.

То, что мы вообще говорили об углеводном питании, еще отчетливее выступает при рассмотрении существа зонтичных. Их деятельность начинается там, где питательный поток испаряется, проходя через стенки кишечника, и поддерживает восходящий питательный поток. Человек для мирового процесса является продолжением растения, поскольку он разрушает, приводит к распаду то, что строит растение; а затем из освобожденных световых сил строит нервную систему. Свет, который извне строит растение, работает в нас внутренне над построением нервной системы.

Зонтичные своим строением указывают на действие света, но по этим растениям можно видеть, как нервно-чувственный процесс в человеке находит свою основу в этих световых формулирующих процессах. Отражением светоносных нервно-чувственных процессов верхнего человека являются в обмене веществ процессы распада и выделения. Зонтичные доводят силы распада до периферии, способствуют выделению пота, молока, мочи, создавая тем самым пространство для здорового вхождения духовно-душевного в **проницаемое** физическое.

Там, где в семействе зонтичных образуются ароматические вещества: у кориандра, фенхеля, тмина и аниса — мы видим, что эти семена представляют собой лекарственное средство при повреждениях и недостаточности углеводного пищеварения - застое воздушного организма в обмене веществ, т. е. при метеоризме. Также следует заметить, что эти семена применяются как пряности при выпечке хлеба и хлебо-булочных изделий.

Укроп, кервель и петрушку мы ценим как ароматическую приправу к различным блюдам. Как и все зонтичные, эти светоносно-растворяющие, облегчающие пищу, несущие восходящий поток, почти в направлении пряностей действующие растения, можно сказать, очищающие кровь весенние травы.

Губоцветные

Губоцветные открывают свое существо, когда мы нюхаем их и пробуем на язык, т. е. они обладают запахом и вкусом. Все они развивают **тепловой** запах и вкус. Своеобразие их состоит в том, что не только цветки источают запах, но все растение своими листьями, стеблем, вплоть до корня как бы погружено в образующее силы ароматического огня. Возьмем, например, лист перечной мяты, разотрем его между пальцами или разжужим и попытаемся прочувствовать качество запаха или вкуса. Мы почувствуем себя пронизанными приятным теплом. Все наше существо чувствует себя любовно охваченным ароматом и наполненным покоем. Не раздражающие, а успокаивающие и гармонизирующие силы различного индивидуально-ароматического вида присущи этому растительному семейству. Тяжелое становится легким, холодное прогревается, а одностороннее во вкусовом отношении дополняется, вследствие чего становится более доступным силам обмена веществ.

Носителем этих тепловых гармонизирующих сил являются эфирные масла, пронизывающие все растение, в свою очередь, эфирные масла

обязаны этими свойствами водороду, который мы в «Учении о субстанции» называли огненным веществом. В растительном царстве нет более насыщенных водородом субстанций, чем эфирные масла. На крыльях этого вещества они устремляются в космические дали; они несут растение к его собственному существу. Эти субстанции действительно, в истинном смысле слова, являются посредниками между явлением и существом. В аромате растения мы охватываем его внутреннейшее существо; аромат начаровывает перед нашим внутренним взором образ его существа, т. е. его земную форму как явление.

Обратите внимание на различие между эфирными и жирными маслами, которые образуются только в созревающих семенах! Также и жирные масла богаты водородом, но они образуются посредством обратного излучения из космоса, как ответ на излучение цветка, на дематериализацию в ароматическом процессе. Поэтому жирные масла - это насыщенная субстанция, обращенная к земной жизни, в ней также заключены тепловые силы, но они связаны в высшем **синтезе** растительной химии. Жирные масла имеют совсем другое направление, чем эфирные масла; они, как мы видели это у крестоцветных, приближены к Земле. Это солеводная,

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 47 7/7/2007

покоящаяся в себе субстанция, утяжеленное материей мировое тепло, которое мы можем снова выделить посредством горения.

Губоцветные при всех обстоятельствах представляют жест отцветания, ароматизации, и если перенести на человека: деятельность пищеварения по ту сторону стенок кишечника. Так, они служат прежде всего процессам ассимиляции и транссубстанциации в крови. Они сопровождают субстанцию на пути перехода ее из формы явления в растворяющий мир сущностных сил, которые мы освобождаем из них посредством распада, и они приводят эти силы Я-организации в связь с индивидуальным человеческим белком.

Как мята, Melissa, майоран, тимьян и шалфей, так и чабер, и розмарин прогревают наш питательный поток и образуют область своего действия особенно там, где сердечная система посредствует между процессами верхней и нижней организации в человеке.

Многим покажется удивительным, что эти сформированные огненными образующими силами растения часто имеют массивный, четырехгранный стебель. К тому же листья, крестообразно супротивно расположенные, придают им квадратный, даже кубический вид, который в совершенстве достигается только солью Земли. Но соль и огонь родственны между собой, и не удивительно, что в растительном семействе губоцветных мы видим ступень, на которой мудрость соли находит выражение для своего прaoбразa. Огненные силы проводятся через облик, который целиком несет в себе сигнатуру земной соли, но который снова растворяется в аромате эфирных масел; так в одном жизненном процессе соединяются нисхождение и восхождение.

XV. ПАСЛЕНОВЫЕ

Картофель и томаты

Пасленовые — это семейство ядовитых растений. Наряду со многими другими к ним

относятся беладонна, белена, дурман, табак, а также два широко распространенных пищевых растения: картофель и томаты. В «Учении о субстанции» было указано, что ядовитые растения допускают слишком глубоко погрузиться в себя животно-душевному, но поскольку растение для этого не приспособлено, нормальный процесс образования в семени белка - обычно с ограниченным содержанием азота - искажается в ядовитое образование, в алкалоидный процесс. Поэтому ядовитость пасленовых выражается в нарастании содержания азота. Также в формах цветков этих растений, образующих глубоко втянутое к завязи полое пространство, можно видеть некий вид подражания пра-форме животного образования, а именно, гастрюляции.

Как случилось, что картофель, цветки и плоды которого являются опасным растительным ядом, а также томаты стали культивироваться как пищевые растения?

Немалое значение имеет то, что оба этих растения родом не из наших мест, но с открытием Америки через Испанию в Европу распространялись как диковины. Родиной обоих является Перу, и при ацтеках они были культурными растениями. Ацтекское название томата было «Tomatl», тогда как картофель получил свое название только в Европе, от трюфеля «Tartuffoli». В 1588 г. ботаник Ключиз вырастил первый в Европе картофель.

Как открытие Америки само явилось первым шагом нового содержания сознания: человек начинает постигать окружающий мир, его личность посредством органов чувств выходит в мир и завоевывает мир, он открывает не только новые земли, но и законы природы, — так мы должны также картофель и томаты рассматривать как питательные средства, которые призваны облегчить первые шаги души сознательной, с одной стороны, посредством возбуждения чисто интеллектуальной деятельности головы, с другой стороны, посредством самоудовлетворяющейся эгоистической сущности. Но это приобретается ценой того, что духовное развитие вынужденно становится на путь одностороннего материализма. Как это следует понимать, мы уточним в дальнейшем.

Картофель является главным поставщиком углеводов; он получил **колоссальное** распространение. 14% пахотной земли в Германии занято под картофель. Наука ценит картофель за высокую калорийность и как подходящее средство массового питания.

Представление об этом может дать сравнение содержания питательной субстанции картофеля и пшеницы.

	Углеводы	Белки	Жиры	Вода
Картофель	18%	1,5%	0,1%	80%
Пшеница	75%	10,0%	1,0%	10%

Уже это сравнение картофеля со злаковыми производит впечатление не в пользу картофеля,

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 48 7/7/2007

которое еще усиливается, если рассмотреть внутренние качества картофеля: хотя это растение и является поставщиком крахмала, но углеводы накапливаются не как у злаковых в семенах, но в подземных клубнях и в корнях. Мы знаем, что это говорит о совершенно особом отношении к нервной системе. Хотя это относится также к моркови и сельдерею, и мы знаем, насколько благоприятно и возбуждающе эти корневые овощи действуют на голову, все же в картофеле заложено еще и нечто другое.

Весь облик и характер пасленовых отражается также в сигнатуре картофеля, а также субстанция крахмала - хотя химически это и не

проявляется - тоже является выражением его характера. Художественное чувство при наблюдении зерна крахмала картофеля в сравнении с крахмалом пшеницы позволяет нащупать свойство картофеля.

В зерне крахмала картофеля мы видим эгоистично

замкнутый в себе жест, который в сравнении с гармонически уравновешенной структурой зерна крахмала пшеницы так же искажен, как белковое образование, приводящее у ядовитых растений к алкалоиду.

Легко видеть, что переваривание такого углевода проходит не так гладко, как других растительных субстанций. Описанное в главе об углеводном пищеварении возбуждение нервной системы проходит при переваривании картофеля не так самоотреченно; оно проходит так, что сам мозг участвует в завершении процесса пищеварения.

«Итак, когда мы едим ржаной или пшеничный хлеб, то мы перевариваем его в желудке и в кишечнике, и мы не заставляем нашу голову заботиться о пищеварении. Напротив, когда мы едим картофель, голова должна использоваться для переваривания картофеля». (Рудольф Штайнер)

Мы говорили о том, что картофельное питание обслуживает, главным образом, средний мозг, т. е. ту часть нервной системы, которая лежит в основе творческого художественного, исполненного фантазии мышления. Но если средний мозг занят перевариванием картофеля, так что не может выполнять свою функцию, то основой мыслительной деятельности становится передний мозг, который со своими сильно дифференцированными клетками и своей локализованной способностью является основой современного, более предметного мышления, научно-рассудочной способности к абстракции, которая, не будучи поддержана духовной наукой, поддерживает математическое мышление. В самом деле, внутреннее творческое мышление в Европе пришло в упадок с того момента, когда начали употреблять в пищу картофель.

И далее: мы видели, что углеводное питание служит прежде всего душевному в человеке, возможности ощущения и связанной с этим способностью движения. В этих душевных способностях нуждается весь организм человека; углеводы ржи и пшеницы дают ему эти способности; но если питаться только картофелем, тогда эти силы будут застигиваться в голове, и человек станет слабым и не сможет нормально работать. (Рудольф Штайнер)

Как раз то, что в человеке духовно, становится стертым и вялым, если он не в состоянии есть углеводы, силы которых распространяются по всему человеку в целом. Но когда человек вследствие питания картофелем не только становится таким слабым, что он не может больше правильным образом использовать для работы свои руки и ноги, но становится таким слабым, что не оживляются также и те органы, которые служат для воспроизведения, тогда дело обстоит еще хуже. Индивидуальность связывается с человеческим зародышем вначале при зачатии. Известно, что рост эмбриона и даже рост ребенка до семи лет исходит от головы. Поэтому важно, чтобы индивидуальность правильным образом могла пронизать эту голову. Но если духовно-душевное попадает на зародыш, зачаток головы которого подвергся разложению вследствие неумеренного потребления картофеля отцом и матерью, то душевно-духовному становится трудно правильно внедриться в головной орган. Таким образом возникает предрасположенность к гидроцефалии. Мы знаем, что человеческое существо постепенно инканируется в ритме семилетки. До седьмого года формируется живое физическое тело, что завершается появлением вторых зубов; с седьмого до четырнадцатого года душа захватывает тело. В конце этого периода наступает половая зрелость, и с четырнадцатого до двадцать первого года «Я» пронизывает душу и тело - до совершеннолетия. Если мы имеем дело с такой головой, при которой вследствие питания картофелем духовно-душевное неправильно внедрилось в физическое тело человека, тогда будет нарушено то, что должно произойти в этом временном отрезке. «Человек тогда вообще так идет по своей жизни, как будто он вообще не имеет своего тела, как будто оно наполнено вялостью и



Зерно крахмала картофеля

Зерно крахмала пшеницы

увелич. в 500 раз

Рис. 25

Картофель и пшеница: проявление сущности в форме.

ленью». (Рудольф Штайнер)

Но здесь дело не только в том, что одностороннее питание картофелем переводит

пищеварительный процесс в мозг, но что человек под влиянием картофельной пищи рождается недостаточно крепким для жизни. Если эти повреждения происходят на протяжении нескольких поколений, как это наблюдается сегодня, то придет время, когда мы будем не в состоянии бороться с нарастающими явлениями дегенерации.

Особенно в отношении детей важно, чтобы они не слишком односторонне питались картофелем. Когда замечают, что они становятся рассеянными, забывчивыми, невнимательными и сонными, то обычно это бывает следствием чрезмерного потребления картофеля. В таких случаях нужно противодействовать этому посредством сахара, овощей и фруктов, а также посредством согревающих пряностей (тмин, хрен, тимьян). Есть блюдо, которое возникло на основе здорового народного инстинкта, состоящее из картофеля и яблок. Это блюдо в Австрии образно называют «Небом и Землей».

Если ясно осознать вышеописанные отношения, то нельзя не испугаться незнанию, которое господствует в отношении великого распространения картофеля в Европе. Согласно Коллату, 12 процентов нашей пищи состоит из картофеля. Соответствующая оценка этого факта должна быть задачей будущего народного хозяйства. Здоровье социальных отношений зависит также и от того, будет ли ограничено влияние картофеля на здоровье народа.

Но очевидно, что сам картофель сегодня дегенерирует. Многочисленные болезни картофеля, и нельзя сбрасывать со счетов возможность того, что однажды люди перестанут культивировать картофель как культурное растение. Как часто в истории сходили со сцены культурные растения, выполнившие свою миссию. Быть может, можно сказать: картофель погибает не потому, что его истребляют картофельные жуки, но картофельные жуки появились, поскольку картофель выполнил уже свою миссию и теперь должен отступить на задний план.

Томаты только несколько десятилетий тому назад начали употребляться народом в пищу. Пропагандируемые наукой о питании как «богатые витаминами» и охваченные реформирующими жизнь стремлениями, они стали почти господствующими овощами. Как картофель на пашне, так томаты явились инспираторами наших огородов. Их внешний вид

соответствует целиком и полностью характеру пасленовых, хотя они и неядовиты. Если рассмотреть их с их эгоистически буйным жизненным процессом, то невольно возникает желание держаться в отношении их на некотором расстоянии. Это впечатление усиливается, когда мы слышим от садоводов, что они лучше всего растут на своем собственном компосте.

Несмотря на все химические исследования и рассуждения о витаминах, которые говорят в пользу томатов, все же нужно учитывать импондерабильное, то, что сообщает созерцательная сила суждения относительно интимных свойств этого растения. Например, их буйно разрастающиеся образующие силы не следует употреблять в пищу тем, кто имеет диспозицию к раку. Физическая предстания рака состоит ведь в том, что человек душевно отграничивает себя от внешнего мира, замыкается в себе, не относится с интересом и любовью к окружающему миру, и как некий вид инволюции, обращенные внутрь силы разрастаются телесно. Конечно, это долгая и сложная драма, но она несет в себе черты, напоминающие процесс роста томатов. При сравнении кристаллизационных образов крови больного раком и томатного сока это подобие установлено вплоть до структуры образов кристаллизации.

Таковы два представителя семейства пасленовых, сопровождающие нас по пути развития человечества. Как дар западного мира, они помогают нам через материализм довести наше душевное развитие до того пункта, когда мы овладеем способностями, которые мы приобрели благодаря им, чтобы развить новую науку, которая на высшей плоскости ведет к мудрости живого.

XVI. ПРЯНОСТИ

В той мере, в какой душа человека в ходе истории человечества захватывает физическое тело и переживает его в его внутренней дифференцированности, в питании появляются добавки, которые мы называем пряностями. В Египте пряности добавляли в пищу только верховные жрецы, позже пряности использовали преимущественно при королевских дворах, а в эпоху расцвета Греции и Рима можно говорить о всеобщем употреблении в пищу пряностей, но в небольших количествах. Развивалась торговля пряностями, которая особенно оживилась при арабах. В Средние века пряности представляли собой огромную ценность. Перец, например, играл почти ту же роль, что и золото, он служил средством расчета; на границах была установлена пошлина, а князья и короли одаривали друг друга перцем.

В Средние века начался процесс ориентирования человеческого рассудка на чувственный мир. Можно понять, что этот процесс пробуждения в органах чувств и связанные с этим попытки резче, дифференцированное и полнее охватить окружающий мир сопровождался развитием культуры употребления пряностей. Везде, где практиковалось развертывание бодрственного сознания в смысле дифференциации понятийной жизни, мы находим пряности; каждый монастырь, каждый княжеский двор соперничали с другими в искусстве употребления пряностей. Если хотели исследовать законы чувственного мира и от грезящего постижения перейти к бодрственному наблюдению, нужно было вначале подготовить себя телесно.

Пряности, если мы их основательно изучим, занимают промежуточное место между питательными средствами и лекарственными средствами. Это не строительная пища в смысле белков, жиров и углеводов; с другой стороны, они не являются также специфическими лекарственными средствами. Может быть, лучше всего охарактеризовать их, сказав: они ближе всего стоят к солям; соль вообще представляет силы пряности, как некий пра-тип действия пряностей. Из сказанного выше о соли мы знаем ее прекрасное свойство, что сама она не вкусна, но все прочее делает вкусным, как свет, который сам не видим, но делает видимым все прочее. Итак, соль является основой всего вкусового, тем самым мы приходим к основному свойству всех пряностей: они имеют отношение к вкусовому.

Вообще воспринимается как ошибка в искусстве кулинарии, если в каком-нибудь блюде явно выделяется некоторая пряность. Хорошая кухня стремится так добавлять пряности в еду, чтобы сохранялся основной характер блюда, но добавление определенной пряности давало ему соответствующую окраску. Поэтому на кухне держат множество пряностей, и искусство хозяйки состоит в том, чтобы так сочетать эти пряности, чтобы возникала симфония ароматов. Пища и пряности совместно образуют тотальность.

Из всего этого видно, как сильно пряности связаны с развертыванием сознания не только при приготовлении пищи, но и с развертыванием сознания прежде всего у тех, кто принимает пищу. Сознательный процесс начинается уже с восприятия аромата и вкуса еды, и чем тоньше восприятие вкуса, тем с большим интересом пища включается в

пищеварительный поток. Мы видим, как здесь процесс пробуждения действует вплоть до физиологических явлений, и как правильное добавление пряностей способствует пищеварению, поскольку индивидуальность принимает в нем живое участие.

При солевом пищеварении было описано, как соль, если она правильным образом переваривается, через тепловое состояние, поднимаясь в восходящем потоке до мозга, оживляет мыслительную жизнь. При добавлении в еду пряностей мы испытываем пробуждение сил соли. То, что пряные травы совместно с солью образуют вкусовую симфонию, происходит преимущественно от таких растений, которые всем своим существом представляют отцветание, т. е. минерализацию, солевое становление в смысле становления пепла, как это было описано при представлении губоцветных. Эти ароматические пряные растения испускают свое ароматическое существо в теплоту космоса и таким образом способствуют в пищеварении тем процессам, которые через тепловое состояние ведут к сознательным процессам в нервно-чувственной области. Можно даже сказать, что все они, будучи родственными соли, являются ступенями метаморфозы к мудрости соли. Они вводят глубже в субстанцию силы Я-организации, воспламеняя тем самым обмен веществ, так что человек становится более бодрственным в волевой сфере. Это является предварительной ступенью к задаче нашего времени, когда воля должна быть направлена в мысли, чтобы тем самым в свободе найти доступ к исполненным мудрости мировым мыслям.

Не лишне будет заметить, что при обсуждении пряностей мы совершенно оставили без внимания калорийность. Ценность пряностей основана на импондерабельном, но не менее доступном для восприятия. Пряности составляют дух питания. Они обеспечивают согласие вкусовых компонентов и дают пище индивидуализированный характер. Питательные средства и пряности составляют целое; сюда относятся пряности, употребляемые также при варке, а не только подаваемые на обеденный стол. Конечно, иногда приятно индивидуальное применение пряностей, но единство приготавливаемого блюда и пряностей может быть достигнуто только в процессе варки, иначе произвольные добавки будут раздражать изысканный вкус.

При изучении физиологии вкуса прежде всего бросается в глаза, что восприятие вкуса происходит на краю языка, оно локализовано на краю языка от кончика языка до его корня. Начиная с кончика языка, можно

установить вкусовую шкалу: между обеими полярностями «сладким» (на кончике языка) и «горьким» (у корня языка) находятся (по Диффенбаху)

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 51 7/7/2007

следующие вкусовые качества: жирное, кислое, острое, терпкое и соленое. Таким образом мы получаем семичленный вкусовой спектр, в соответствии с которым можно распределить различные пряности:

Сладкое: Жирное: Кислое: Острое: Терпкое: Соленое: Горькое:

мед, сахар, спелые фрукты;
орехи, оливки, миндаль;
незрелые фрукты (каперсы), лимон, щавель, уксус; перец, лук, хрен, горчица;
петрушка, майоран, шалфей, тимьян, розмарин; тмин, чабер, любисток, соль;
полынь, корень горечавки и др., грейпфрут;

При рассмотрении этого спектра видно, что его без труда можно поставить в соответствие с трехчленным растением. Качества от сладкого до острого происходят из цветочно-плодовой области, терпкое соответствует листу, а солено-горькое - коре и корню. Конечно, есть исключения; растение перемещает вегетационные процессы с цветка на корень и обратно, но тогда исключения оказывают особое воздействие почти терапевтического характера, например, острый вкус корня или горькие фрукты.

Античная медицина от Гиппократов до Парацельса под «гумором» понимала действие различных соков в человеческом организме. Эти соки имели название: черная и желтая желчь, слизь и кровь. С представлением о различных смесях соков, в которых преобладает характер одной из названных жидкостей, древнее воззрение связывало представление о четырех темпераментах. В зависимости от смеси соков телесно определялся темперамент в старом аристотелевском смысле: ориентированный на земную тяжесть, или на водную инерционность, или на воздушную легкость, или на огонь. В черной желчи действуют тьма и тяжесть земного элемента, меланхолический настрой. В слизи водное существо производит флегму; в желтой желчи огонь производит холерику; в крови легкость воздушного элемента производит сангвиника. Сегодня, согласно новому духовнонаучному учению о человеке, мы снова можем наделять четыре члена существа человека этой характеристикой и

упорядочить их по темпераментам. Благодаря этому мы можем дать диетические указания для сглаживания односторонности задатков темперамента.

Для сцепленного с физическим телом меланхолика требуются в качестве сглаживающих средств холерические пряности: перец, паприка, черноплодный хрен, горчица и хрен. Насколько ощущается в наше время потребность в этом, следует из того факта, что в Германии за год потребляется 20 млн. килограммов горчицы, что означает примерно 700 гр на человека. Холерики с горячей кровью, напротив, должны запретить себе огненные пряности, но обратиться к меланхолическим пряностям. Они нуждаются в твердой, формирующей, минерализующей корневой силе, которая свяжет их сульфурический огонь обмена веществ. Это кора и горько-соленые корни. Замкнутый в своих жизненных процессах, т. е. в своем жизненном теле флегматик должен окрылять себя посредством сангвинических пряностей или возбуждать себя холерическими пряностями. Наряду с острыми пряностями, он должен включить в свою диету лук, лук-резанец, зонтичные. Также сангвиник, который легко расплывается и рассеивается в своем душевном теле, должен употреблять флегматичные пряности: орехи, оливки, миндаль. Также успокаивающе и укрепляюще действует любисток. Вообще растительная пища способствует концентрации пищеварительных сил сангвиника, что благоприятно действует на возможность духовной концентрации.

Важной областью применения пряностей является сознательное приготовление еды в голодные времена, где требуется количество заменить качеством. Пряности активизируют весь человеческий организм. Они служат процессам ассимиляции и транссубстанции, они способствуют пищеварительной деятельности посредством усиления внутренней активности, благодаря чему лучше усваиваются питательные средства.

Помимо этого, в познании свойств пряностей мы имеем возможность посредством возбуждения четырех систем органов, образующих белок: сердца, печени, легких и почек - способствовать вторичному построению человеческой субстанции. В предыдущих рассматриваниях мы видели, как эти четыре системы органов связаны с членами человеческого существа, и как, с другой стороны, пряности представляют побуждение к этой силовой связи.

Для иллюстрации сказанного очень интересно рассмотреть феномен, который современная физиология называет лейкоцитозом пищеварения.

Обнаружено, что после приема пищи происходит рост количества белых кровяных телец (лейкоцитов). Вначале считали, что эти

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 52 7/7/2007

лейкоциты представляют собой защитную реакцию организма против проникновения с пищей чуждых веществ. Однако новые представления показали, что этот лейкоцитоз появляется так рано, что не может быть и речи о реакции на питательные вещества, попадающие в кровь. Даже было установлено, что увеличение числа кровяных телец происходит гораздо раньше, чем вообще мы начинаем есть; но это означает не что иное, как то, что лейкоциты являются выражением вождения, которое мы называем аппетитом. Ясно, что это вождение к еде, аппетит, коренится в душе, и что белые кровяные тельца являются физиологическим выражением душевного тела. Увеличение их числа означает оживление душевного тела в части обмена веществ. В той же мере мы можем красные кровяные тельца рассматривать как физиологическое выражение «Я», а лимфоциты - как выражение жизненного тела. Все это разыгрывается в способной к свертыванию сыворотке крови, физиологическом выражении физического тела. Мы оставим будущим исследователям посредством точных биологических методов доказать это научно, и вследствие рассмотрения с этой точки зрения образа крови прийти к совершенно новому познанию.

Действие пряностей на члены существа, темперамент и системы органов представляет одну из областей этих исследований.

XVII. ВОЗБУЖДАЮЩИЕ СРЕДСТВА

Кофе, какао, чай, табак и алкоголь

При использовании возбуждающих средств мы всегда имеем дело с легким отравлением,

вследствие чего человек испытывает то, чего он не смог бы без них испытать, или для этого потребовалось бы значительное волевое духовное напряжение. Именно это и является характерным свойством ядов, содержащихся в возбуждающих средствах, что они каким-либо образом изменяют духовно-душевные связи с телом. Это изменение имеет следствием повышение или изменение сознания, которое мы воспринимаем как удовлетворение или наслаждение. Конечно, все это - костыли, без которых мы хотели бы обходиться в нашей культурной жизни. В принципе, сильная душа не нуждается в этих костылях. Ранее культурный уровень народа определяли по количеству расходуемого им мыла, сегодня

культурный уровень можно определять по употреблению возбуждающих средств, но в обратном смысле; вследствие вредного воздействия цивилизации парализованное духовно-душевное нуждается в стимуляции посредством возбуждающих средств. «Гений не курит,» - сказал Гете. Но для среднего человечества удовлетворение потребности в возбуждающих средствах (если только это не становится страстью) является условием возбуждения творческой силы и совместной жизни людей.

Ядовитое действие возбуждающих средств происходит (за исключением алкоголя) от растительных ядов, алкалоидов (кофеин, теин, теобромин, никотин), которые мы подробно рассмотрели в «Учении о субстанции». Они образуются вследствие того, что душевное мира слишком глубоко проникает в растение. Растение не является душевным существом, как животное, поэтому не на месте выступающее животное проявляется как искаженный белок. Это азот, который мы описали как носитель мировой души, является тем компонентом белка, который дает животному возможность естественного физического движения, а также на душевной плоскости обеспечивает возможность ощущений и здоровой жизни инстинктов. В растении, напротив, эти здоровые реакции невозможны. Поэтому в растительном яде эта субстанция белка, носительница ощущения, превращается в алкалоид. Отсюда становится понятным, что такой содержащий азот яд также и в человеческом организме влияет прежде всего на душевную конфигурацию, а именно, таким образом, что в определенном направлении сдвигает вхождение духовно-душевного в организм. Вызываемое этим возбуждение сознания относительно безобидной природы, если это не становится привычкой, и если их употребление не является чрезмерным. В последнем случае употребление возбуждающих средств приводит к органическим повреждениям.

Следует заметить, что наши общеупотребительные возбуждающие средства завезены в Европу со всего мира: кофе и чай - с Востока (Передняя и Восточная Азия), какао - с Юга (Африка), табак - с Запада (Америка). Только на алкоголь Европа может претендовать сама. Эта география возбуждающих средств уже может явиться указанием на характер возбуждающих ядов.

Физическое тело	Меланхолик	Сыворотка	Земля	Легкие
Жизненное тело	Флегматик	Лимфоциты	Вода	Печень
Душевное тело	Сангвиник	Лейкоциты	Воздух	Почки
«Я»	Холерик	Эритроциты	Огонь	Сердце

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 53 7/7/2007

Кофе - это самое распространенное возбуждающее средство. В Германии потребность на человека в год составляет 2, 1 кг. Приготовление варьируется от концентрированного арабского мокко, которое уже варится с сахаром и является исключительно пробуждающим напитком, - до разбавленного на литры, в шутку называемого «цветочным кофе» напитка. Что же действует, собственно говоря, в кофе на человеческий организм, если рассматривать этот вопрос с духовнонаучной точки зрения?

Рудольф Штайнер описывает, как при употреблении кофе жизненное тело слегка выходит из физического тела, но так, что физическое тело ощущается как солидная основа. Кофе резко оттеняет для сознания структуру физического тела, а поскольку эта структура чрезвычайно мудра и логична, то наши мысли, испытывающие эту структуру, также становятся последовательными и логичными. Так употребление кофе приводит к солидности мышления. Здесь перед нами выступает связь между телесной жизнью и мышлением. Кофе действует на обмен веществ так же, как на мышление: упорядоченное пищеварение соответствует упорядоченному мышлению. И то и другое происходит на основе упорядоченной структуры физического тела.

Как описано выше, кофе сдвигает растительное бытие в сторону душевного, так что оно может взять на себя определенную деятельность человеческой души, а именно, тенденцию к логике и солидности, а также оно способствует связанности хода мыслей. Однако эти свойства могут в экстремальном состоянии вырождаться, так что душа застревает на одной мысли или на одной теме, в особенности если еще есть склонность к основательности и педантизму. Без кофе многие газетные страницы оставались бы пустыми, поэтому Рудольф Штайнер в шутку называл кофе «литературным напитком». Кто имеет склонность отвлекаться, терять нить рассуждений, для того кофе может быть целебной поддержкой. Но кто своими силами может следовать логике, тот должен отказаться от кофе и не допускать в себе, чтобы мыслило кофе.

Чай также осуществляет дифференциацию жизненного тела от физического тела, но при этом физическое тело не ощущается как солидная основа, переживание обращается в противоположную сторону. Мудрая структура физического тела оставляется и упраздняется, жизненное тело вступает в свои функциональные права и вычеканивает их в мыслительной жизни. Тогда мыслительная жизнь становится текучей и малоприспособленной, чтобы судить о фактах. Фантазия возбуждается к кажущейся летучей духовности, которая при некоторых обстоятельствах может вырождаться в духовное пустословие.

Чай побуждает мышление к остроумию, блеску и легкости. Эта окраска сознания характеризует другое явление эпохи, из-за которого чай назван «дипломатическим напитком».

С этими двумя элегантными возбуждающими средствами в одном ряду стоит честный «филистерский напиток» - какао. Он занимает промежуточное положение между чаем и кофе. Как и при этих возбуждающих средствах, жизненное тело выступает из физического тела, но реакцией является не симпатия или антипатия к нему, в данном случае переживается тяжесть физического тела. Какао — это любимый напиток семейных празднеств со всеми их традициями и обычаями. Он действует как здоровая сытная пища и вызывает чувство надежности унаследованных отношений. Нельзя обойти вниманием то, что какао очень питательно. Оно содержит 50% жиров, а кроме того - белки и углеводы, так что если выбирать из трех напитков, то следует предпочесть какао (Рудольф Штайнер).

Табак относится к менее безобидным возбуждающим средствам. По Коллату, он действует не возбуждающе, а парализующе. Статистика показывает, что с 1930 по 1934 годы было зарегистрировано 288 случаев отравления никотином. Что привело человека к использованию этого опасного яда в качестве возбуждающего средства?

Рассмотрим курильщика — не такого, который курит одну сигарету за другой, но того, кто курит время от времени. Когда он берется за сигарету? Тогда, когда он хочет изолироваться от человеческого общества. Будь он на конференции, где подвергается атакам, или при обсуждении, если он не хочет, чтобы его скрытые мысли всплыли наружу, или при шоке, который вызван внешними обстоятельствами, курильщик всегда помогает себе, окутываясь облаком дыма, замыкаясь, защищая себя от внешнего мира. Это как бы дымовая мантия, которую он надевает, чтобы под ее покровом

можно было следовать своим мыслям и интересам. Может быть и обратное, когда человек в холерическом припадке хватается за сигарету. В этом случае, очевидно, табак действует успокаивающе на горячий темперамент. В самом деле, потеря душевного равновесия не прорывается наружу через защитную дымовую мантию. Под этой мантией мы скорее овладеваем собой. Это объективный факт, что происходит подавление страстности. Индейцы, когда они курили трубку мира, вообще только посредством табака приводили себя в

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 54 7/7/2007

состояние, в котором они могли закопать топор войны. Чрезмерное употребление табака имеет дальнейшие последствия, ибо курильщик табака

посредством дымовой мантии постепенно теряет связь с окружающим миром. Тем самым табачный вопрос становится социальным вопросом в широком смысле крови. Кроме того, что курильщик табака не замечает, что вследствие отравления воздуха в тесном помещении он причиняет страдания другим людям, он вредит также себе; для его организма курение табака имеет губительные последствия. Прежде чем проявятся грубые повреждения от отравления никотином, которые приведут его к врачу, с ним произойдут (как описывает духовная наука) следующие явления: вначале никотин захватывает ритмическую систему, дыхательно-пульсовый ритм нарушается, нерегулярная сердечная деятельность показывает, что нервно-чувственные процессы не находятся больше в равновесии с процессами обмена веществ нижнего человека. Крови требуется больше кислорода, чем может дать дыхание; вследствие этого появляется одышка, которая вначале незаметно ведет к фобиям. Но как раз самым опасным является то, что страх остается подсознательным и не может быть скорректирован жизнью представлений. Курящие сигареты одну за одной имеют сердце, бунтующее от бессознательного страха. Кто в первые послевоенные годы видел, как курильщиков охватывал панический страх, когда они вскрывали последнюю пачку сигарет, и как они не часами, а сутками простаивали в очереди у табачных магазинов, - того не могло не потрясти это зрелище. Затем наступает утолщение сердечной мышцы, расстройства почек и водянка (Рудольф Штайнер). Сердечные расстройства, вызванные тем, что дыхание не успевает за быстро циркулирующей кровью, указывает на расщепление деятельности душевного тела, лежащей в основе ритмических процессов. Когда

дыхательная деятельность, в которой коренятся социальные импульсы, не поспевает за ускоренным кровообращением, то в зависимости от индивидуальной предрасположенности эти расстройства могут быть безобидными или нести глубокие повреждения. Ибо если душевное тело с нарушениями такого вида не может больше выполнять свои функции в нижней организации, тогда происходят тяжелые повреждения органов воспроизведения. Притупляется вся вегетативная нервная система.

Табак - это пасленовое растение, родом из Америки. Он принадлежит к тому же семейству, что томаты и картофель. Всю деятельность этого растения можно понять, исходя из географических сил Запада в их чрезмерном восхождении. Уже при ацтеках используемое в культовых целях употребление табака бросило тень на прибывших европейцев. Приведенная ниже таблица ясно показывает, как употребление табака нарастает на Западе.

Употребление табака в 1942 году:

Швеция 232 сигареты в год на человека

Франция 248

Италия 342

Германия 372

Англия 820

США 1100 (см. Коллат, «Гигиена»)

Между возбуждающими ядами Востока и Запада Европа развивает алкоголь. Он исходит из

центрального культурного потока.

Алкоголь не содержит ни азота, ни искаженного белка, в нем есть только углерод,

и водород, но он действует таким образом, что сегодня он представляет собой опаснейший яд для «Я». С Востока и Запада возбуждение и повреждение наступают на **душу**, но в Центре алкоголь угрожает господству «Я».

Виноградная лоза происходит из Греции, и в греческой культуре впервые вино стало народным напитком. Более того: в опьянении совершался культ дионисийских мистерий и, наконец, в ванханалии он достигал степени, непостижимой для наших сегодняшних понятий. Но это указывает на то, что в то время вино выполняло определенную миссию. Какова же была его задача?

Ответ на этот вопрос может дать рассмотрение грозди винограда, если углубиться в ее существо посредством созерцательной силы суждения. Виноград — это совсем особенный плод. Хотя он и развивает семена, но они едва способны к прорастанию. Складывается впечатление, что виноград в своей организации вышел за пределы того пункта, который достигается другими растениями. Что остальными растениями удерживается для молодого зародыша, то у винограда вливается в мякоть плода. Эта сила проявляется при сбраживании в измененной форме. Что такое брожение? Это процесс, обратный развитию растения. Растение строит свое физическое существо

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 55 7/7/2007

из углекислоты и фиксирует его посредством углерода. В брожении этот процесс идет в обратном направлении с выделением углекислоты. Из представления углеводного питания мы знаем, что при приеме растительной субстанции в качестве пищи деятельность человеческой личности в пищеварении обратна организующему процессу в растении, этот процесс ликвидируется, и вместо него вчлняется нервная система.

Итак, можно сказать: то, что в винограде само достигает высшей напряженности, имеет силу, которую можно сравнить только с той силой, которую развертывает «Я» в крови (Рудольф Штайнер).

Миссией вина в греко-римской культуре было то, что можно определить как подготовку совершенно земного самосознания. Деятельность сознания предшествующих культур разыгрывалась в рамках родовых и семейных связей. Нужно было нечто внедрить в человека, что могло бы проложить путь для развития личностных сил.

Задачей вина было так развить личностные силы, чтобы отрезать человека от его древней ясновидческой мудрости. Вино привязывало «Я» к крови, заставляло человека пробудиться в крови, хотя мужественным и самоуверенным, но без воспоминания о ясновидении. Здесь уместно вспомнить, что в этой связи вино играло определенную роль также у древних иудеев. Виноград, который разведчики принесли из земли обетованной как знак плодородия, указывает на культуру виноделия этого народа, который не должен был делать кумира из своего Бога, другими словами, который отвергал все древние имажинативные способности, зато образовывал до высшего совершенства свой мозг, служащий земному «Я».

В Новом Завете о первом чуде, которое совершил Иисус Христос, рассказывает история брака в Кане. Посредством этого чуда Христос установил связь с прошлым тем, что превратил воду в вино, т. е. космическое сознание прошлого перевел в сознание самости, которое теперь было созвучно времени.

Последним деянием Христа было устройство вечера. Тем самым вино исполнило свою миссию в старом смысле, поскольку оно расчистило пространство для деятельности **христианизированной личности**, высшего «Я». Отсюда становится понятным, что продолжающееся еще и сегодня употребление алкоголя создает некий вид «анти-Я». Действие алкоголя сегодня таково, что то, что должно исходить из свободного решения «Я», происходит посредством алкоголя. Такой человек стоит под принуждением внешнего, он создает себе, так сказать, материальное «Я». Алкоголь лишает человека деятельности «Я» - вследствие этого он становится рабом алкоголя.

Из вышеописанного ясно, что особенно для стремящихся к духовному даже редкое употребление алкоголя означает шаг назад. «Алкоголь закрывает для него двери, в которые пытался он войти. Употребление же алкоголя, вошедшее в привычку, ведет также к физиологическим повреждениям. От духовных расстройств и раскованности страстей до нарушений кровообращения, сопровождающихся существенной потерей сил — это только первый шаг. Затем наступает похмелье: вследствие ускоренной и неупорядоченной деятельности кровообращения происходит скопление всевозможных шлаков (мочевой кислоты) в голове. Все, что должно быть выведено с уриной и фекалиями, консервируется, так сказать, в голове. Также консервируется кровь и понижается кроветворная способность организма. Когда же, наконец, шлаки замусорят все тело, тогда мы имеем белую горячку с видениями мышей как душевного образа шлаков и нечистот. И, наконец, происходит дегенерация костного мозга с неспособностью производить красные кровяные тельца.

На этом горестном пути лежит начало повреждения половых желез - особенно у женщин. У пьющего мужчины гибнет нервная система, пьющая женщина внедряет в зародыш тяжесть. Духо- душа, которая при зачатии хочет соединиться с зародышем, не находит пути для правильного воплощения и обречена на слабоумие в земной жизни (Рудольф Штайнер).

По Коллату, число алкоголиков в Германии составляло 300 тыс. человек (до 1950 г.). До 1914 года для получения спирта было занято в мире

1450000 га земли. Опираясь на учение о калориях физиология питания рассчитала для алкоголя повышенную питательную ценность в калориях. Промышленность, производящая алкогольные напитки, не упустила случая использовать эти «научные данные» в своей пропаганде: на плакатах изображалось содержание калорий в алкоголе в сравнении с хлебом и другими важными питательными средствами.

Также и в случае вина можно наблюдать, как падает плодородие виноградников. Вредители и другие причины сильно затрудняют их возделывание.

В заключение еще раз подчеркнем, что этими описаниями мы не хотим пропагандировать ни

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 56 7/7/2007

за, ни против. Задачей этой книги является только так охарактеризовать питательные и возбуждающие средства, чтобы в основу суждений поставить результаты духовной науки.

XVIII. ВИТАМИНЫ

Со времени основания учения о калорийности питания Петтенкофером становилась все более ясной недопустимость такого вида оценки питательных средств. Уже соевое питание не может быть подведено под эту оценку, хотя скоро стала ясной его необходимость для жизни. То же можно сказать о приправах; но только с открытием витаминов была пробита брешь в старых воззрениях. Все более, хотя медленно и постепенно, в физиологии питания прокладывает себе путь знание, что первичным является качество, а не количество.

Примерно 100 лет тому назад, когда благодаря грандиозному прогрессу точных наук в области физики и химии механические представления были перенесены на область физиологии, человеческий организм стали представлять себе в виде тепловой машины; и так же, как тепловая машина должна быть обеспечена горячим материалом, так и о питательных средствах думали как о носителях тепловой энергии, с помощью которой приводится в движение человеческая машина. Тем самым калории, как физическая мера теплоты, были взяты за эталон ценности питательных средств.

В поле зрения таких представлений попало наблюдение, исходившее от базельского физиолога Бюнде и его школы. Бюнде поставил ряд опытов с животными, при которых одна группа животных питалась свежим молоком, а другая группа получала такое же количество синтетического молока, т. е. смесь молочного белка, молочного сахара, молочного жира и молочных солей. Согласно господствующим представлениям об идентичности калорийности и питательности, обе группы должны были развиваться одинаково. Но наблюдалось как раз противоположное: если животные, питавшиеся свежим молоком, были бодрыми и подвижными, то животные второй группы были угнетены.

В те времена - в последней трети XIX века - думали не иначе как, что в свежем молоке должно содержаться вещество, которое до сих пор ускользало от химического анализа. Это **гипотетическое** вещество из-за его жизненности позже было названо «витамином». Представление о том, что этот витамин суть не вещество, но исходящая из живого организма растения или животного жизненная образующая сила, было чуждо тогдашним и еще и сегодняшним мыслительным стереотипам.

Поднялась колоссальная волна исследований существа и природы этих витаминов. Изучали болезни недостаточности (авитаминозы), которые возникали из-за недостатка в пище так называемых витаминов. Их научились дифференцировать и стали обозначать начальными буквами алфавита (А, В, С, D) и, исходя из болезней недостаточности, стали назначать эти витамины. Последующие исследования побудили ввести новые витамины, и целый круг исследователей увлекся этим интересным комплексом вопросов. Вскоре накопилось колоссальное множество фактов, но была потеряна «духовная связь», если охарактеризовать эту ситуацию словами Гете. Сегодня уже известны витамины Е, F, G, H, J, K, P и т. д., однако осмотрительные ученые свели все эти частные феномены к четырем основным - А, В, С и D.

Но поиски истинного существа витаминов, несмотря на все старания и на все интеллектуальные усилия, оставались тщетными. Например, один именитый ученый в результате многолетних исследований посредством фракционирования получил экстракт, который в весовой единице обнаруживал сильное витаминозное действие. Но когда попытались из полученного концентрата выделить определенную субстанцию, то пришли к структурно совершенно различным веществам. Этот случай относится к 1932/33 годам, когда О. Рих в поисках антицинготного витамина С обнаружил вещество, которое он описал как метил-норнаркотин.

Одновременно Сент-Жорж нашел аскорбиновую кислоту, которую он идентифицировал с витамином С.

Случай, когда два ученых искали один и тот же витамин и пришли при этом к различным субстанциям, часто приводится в литературе о витаминах. Витамин же, как кажется, все более ускользает от химического анализа. При изучении литературы о витаминах складывается впечатление, что витамин - это сущность высшего порядка. Имеющиеся сейчас в продаже так называемые синтетические витамины, возможно, и являются носителями витаминного действия, но мы постоянно сталкиваемся с неожиданностями в отношении их действенности и недейственности.

Можно попытаться наглядно представить то, что здесь имеется в виду: граммофонная

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 57 7/7/2007

пластинка может быть изготовлена из разного материала, но существенным является не материал, а записанная на пластинке музыка, которая при определенных условиях может быть воспроизведена. Так и здесь, существенным является не то, какова химическая структура вещества, могущего быть носителем витаминного действия, но сама сила, которая в своем действии находит или создает вещество.

Каковы же виды этой силы в витаминах А, В, С и D?

Количественный метод оценки витаминов тонов: у животного вызывается болезнь недостаточности, а затем ведутся наблюдения, сколько времени понадобится животному, чтобы при кормлении его исследуемой природной субстанций оно выздоровело. Так различают одну, две, три или четыре витаминные единицы. Результаты этих исследований сведены в таблицу (Х. Шалл); отсюда можно сделать заключение о распределении витаминов в различных питательных веществах.

Хотя реакцию животного организма нельзя просто перенести на человека, все же такой способ исследования основан на реальности, тогда как принятому сегодня методу титрирования по миллиграмм-процентам аскорбиновой кислоты или каротина недостает реальной почвы.

Если таблицу качеств витаминов расположить соответственно нашим питательным растениям, то мы получим следующую интересную схему:

Витамины		А	В	С	Д
Семена	злаковые	1	–	2	–
Плоды	семячковые (яблоко)	2	2	1	–
	косточковые (слива)	3	1	2	–
	ягоды (ежевика)	4	2	1	–
Зеленые листья (шпинат)		3	4	2	–
Овощи	стебель (мангольд)	1	2	2	–
	стебель-клубень (коляраби)	–	3	2	–
Корни		2	2	3	3

Из предшествующих описаний ясно, что витамин А появляется в тех частях растения, в которых на первый план выдвигается действие тепла, где семя и плод вызревают в огне летнего солнца. Напротив, там где свет и химизм в ассимиляции зеленого листа ведут к образованию субстанции крахмала, там на первое место выступают витамины С и В. И в корне, где локализованы уплотняющие формирующие силы, мы находим витамин D. Это проливает некоторый свет на природу витаминов. Все это станет еще яснее, если мы дальше пойдем по этому следу, вывода пра-феномены на основе болезней недостаточности.

Чтобы проследить здесь связи, нужно в общих чертах физиологически рассмотреть образы авитаминозной болезни, в том смысле, как это следует гетевскому способу рассмотрения. В то же время нужно рассмотреть природные субстанции, являющиеся носителями витаминов, и рассмотреть, как они ведут себя в живых природных процессах. Не изучение изолированных витаминов ведет здесь к познанию связей, но только совместное рассмотрение элементарных природных процессов.

В «Учении о субстанции» мы уже рассматривали эти вопросы и теперь хотим только напомнить существенное:

В маслах, жирах, цветках и плодах, в особенности же в свежем масле должен содержаться витамин А. Все эти вещества родственны в своем существе теплу. Цветки, плоды и масла в семенах образуются в растительном процессе в самое жаркое время года. Сами масла, представляющие собой как бы сгущенный мировой огонь, сгорают, и при сгорании проявляется скрытый в них огонь. Животные жиры и масла имеют тот же характер в своей жизненной сфере. Киты, тюлени и другие млекопитающие Арктики имеют жировой покров, регулирующий их тепловое состояние. Спросим себя, что такое тепло? В прафеномене мы можем наблюдать это в распространяющемся в тепловом элементе до

высших слоев атмосферы растений. На крыльях огненного вещества растение излучается в тепловой космос. Этот пра-феномен повторяется также во всех физических тепловых явлениях. Все, связанное с теплотой, расширяется. Теплота - это элемент расширения, развертывания, **роста**.

Болезни недостаточности, происходящие от недостатка витамина А, имеют как свой существенный симптом карликовость, задержку роста. В дальнейшем течении это приводит к другим нарушениям в организме, особенно в органах чувств (глазах), на периферии, в эпителии. Но более всего бросается в глаза задержка роста.

Здесь следует напомнить тот факт, что величина того или иного существа вовсе не безразлична для его отношения к космосу. Относительно человека Рудольф Штайнер сказал, что его рост не относительно, но абсолютно определен Космосом. Духовная энтелехия, силы ранга

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 58 7/7/2007

«Я», которые являются высшим законом образования человеческой формы, живут в теплоте. Таким образом, нарушение в области тепловых сил всегда является нарушением связи человеческой организации с его духовной личностью, хотя она признается общей госпожой всех душевных и телесных процессов.

Итак, если в пище не хватает латентного огня масла, жиров, цветков, плодов и семян, то остается подавленным также внутреннее развертывание, исконное тепло и тем самым рост организма. Очевидно, что хуже всего происходит при этом обеспечение периферии. Поэтому происходят болезненные изменения в коже и подобных коже тканях, а, кроме того, в нарушенной таким образом телесной жизни не может в полной мере развернуться индивидуальность.

Итак, можно сказать: витамин А - это не какое-то химическое вещество (хотя он опирается на вещество), но живое тепло, которое находит свое органическое проявление в цветках, плодах, семенах и маслах.

Зеленое растение, напротив, производит витамин С. Зеленый лист - это место ассимиляции в **свете**. Свет организует и образует форму и субстанцию листа. Как первозданный продукт этого процесса, субстанцию крахмала мы представили как зачарованную радугу, которая при своем развертывании вверх снова проявляется в окраске цветка. Итак, мы можем

проследить метаморфозу света от погружения его в материю при ассимиляции до вторичного излучения в звездочках цветков. Зеленый лист — это латентный **свет**.

Авитаминоз, возникающий вследствие недостатка в пище свежих зеленых овощей - это **цинга**.

Больной цингой производит на непредвзятого наблюдателя впечатление, что его организм страдает от отсутствия света. Если мы хотим узнать, что означает для органического свет, то нам нужно рассмотреть росшее без света растение. Хотя, естественно, отношения у высокоорганизованных существ гораздо сложнее, все же в нашем описании мы часто указывали на то, что характер излучения изнутри наружу, характерный для всех высших существ, связан с внутренним световым процессом. Это изначальное световое действие начинается с гастрюляции, вследствие чего все то, что раньше действовало извне, становится внутренним. Итак, в высшем организме внешнему свету противостоит внутренний световой процесс.

На поверхности кожи человека устанавливается равновесие между внешним и внутренним светом. У здорового человека это равновесие регулируется само собой. Здоровое излучение изнутри обнаруживает себя свежим цветом кожи, хорошим тургором и хорошо структурированной кожей. Если преобладает внешний свет, то организм защищает себя коричневой окраской кожи. Этот феномен проявляется как под действием внешнего солнечного света, так и при истощении внутреннего вторичного света. В последнем случае общее впечатление как от поникшего, увядающего растения. Поэтому больной цингой имеет коричневатожелтую кожу, которая вследствие нарушения равновесия постепенно разрушается. Плохая структура ведет к кожным кровотечениям. Также при цинге разрушаются другие органы, которые играют важную роль в световом обмене человеческого организма, такие как почки и надпочечники.

Итак, можно сказать: ни наркотин, ни аскорбиновая кислота не идентичны с витамином С. Витамин С — это свет, скрытый в зеленом растении. И если его не хватает в пище, то не хватает также побуждения для излучения внутреннего света в человеческом организме. И как в теплоте высшие законы образования человека и духовной индивидуальности создают себе среду, в которой они действуют физически, так и световые процессы являются носителями нашей душевной жизни. Если световые процессы в

организме нарушены, то душевная жизнь теряет свою физиологическую основу.

Витамин В содержится в коже фруктов и семян, прежде всего в семечковых плодах и особенно в рисе.

Рис - это главная пища в Восточной Азии. Большая часть населения там питается почти исключительно рисом. Пока там ели рис в том виде, в каком его непосредственно собирают с поля, у людей не было серьезных пищевых расстройств. Но когда туда проникла европейская цивилизация с современными мельницами и средствами очистки, аборигены стали употреблять очищенный рис. Следствием этого явилась болезнь бери-beri, о природе которой вначале ничего не знали. Вначале ее считали эпидемией наподобие чумы. Случай привел одного голландского врача, имевшего дело с бери-beri, к разрешению этой загадки. Этот врач имел курятник и кормил своих кур очищенным рисом. Вскоре обнаружилось, что среди кур распространилась болезнь, подобная бери-beri. После того как некоторое время продолжалось это катастрофическое состояние, однажды он дал курам отруби, поскольку у него вышел весь запас риса. Удивительным

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 59 7/7/2007

образом куры после этого выздоровели. С тем же успехом отвар из рисовых отрубей был применен в больницах. Болезнь бери-beri была классифицирована как болезнь недостаточности.

Итак, в коже скрыты, по-видимому, таинственные силы. Чтобы понять, о чем здесь идет речь, представьте себе расширяющееся во все стороны неорганизованное пространство. Представьте себе, что его можно выделить из хаоса скругляющим, замыкающим жестом в виде сферической кожиры. Что мы сделали при этом? Первый шаг к упорядочиванию!

Во всех мифах о сотворении мира представлен этот жест. Первым деянием божества было создание Неба и Земли. Создание небесного свода в бесконечном - это то же самое, что создание сферической кожиры в конечном. В этом небесном пространстве действует тот звездный порядок, который древние называли гармонией сфер. Отражением этой музыки сфер является наша земная музыка, и если мы проследим это до внутренних свойств материи, то мы придем к внутреннему порядку субстанции, который мы называем химизмом. В звездном порядке, в музыке и в химии мы находим одни и те же или подобные закономерности.

Звездный порядок, музыка и химия - это выражения одной и той же мировой силы, которая имеет свой пра-феномен в мировой коже. Силы, создающие кожу - это организующие силы. Должна быть положена граница, чтобы сила отразилась и могла бы излучаться **внутрь**; таким образом пространство становится **организованным** извне. При недостатке в организме витамина В химические **жизненные процессы** лишаются физической опоры.

Если в пище недостает этих сил, то не возбуждается исконный химизм, исконный внутренний порядок. Это выражается в симптомах болезни бери-бери. Вначале мышцы голени стопы теряют способность сокращаться. При исследовании обнаруживается, что они утратили свою нормальную структуру, свою организацию. Растворяются мышечные волокна и связки, наступает паралич, нервы дегенерируют. И снова можно сказать: витамин В - это не какое-нибудь химическое вещество, но организующая сила, которая находит свое выражение в коже. Это химизм, порядок в организации.

Витамин D находится в рыбьем жире, также носителями D-действия являются фосфор и морская соль. Было бы трудно понять рыбий жир как носитель витамина D, если бы мы не знали, что в этом жире содержится в растворенном виде образованный в печени холестерин. Об этом веществе известно, что оно образует вещества, создающие остоу всего организма. Все опорные ткани и клеточные мембраны построены посредством этого вещества.

Все эти субстанции, холестерин и липоиды, содержат фосфор; и уже сама природа фосфора указывает на то, что посредством него усиливаются импульсы уплотнения и минерализации. В соли, которая выкристаллизовывается из раствора, мы имеем праобраз образования скелета. Как солевой скелет образует свою форму из материнского раствора, так из жидкого эмбриона «выкристаллизовывается», в конце концов, костный скелет человека.

Если этих сил не хватает в пище, то в человеческом организме не возбуждаются исконные образующие силы. В таких случаях неправильно образуется костный скелет и возникает болезнь недостаточности, называемая **рахитом**.

Итак, также и витамин D - это не какое-то химическое вещество, но образующая мировая сила, праобразом которой является

выкристаллизовавшаяся соль. Здесь человек лишается возможности сформировать в физически-минеральном свой облик.

Это сопоставление напоминает нам другое, при котором четыре вещества: водород, азот, кислород и углерод - представлены как отражение аристотелевых элементов. Земля, вода, воздух и огонь являются в своих тончайших элементах формообразованием, порядком (химизмом), светом и теплом. Подобным же образом мы определили четверицу пищевых категорий, четверицу видов злаковых и еще многое другое, что можно поставить в соответствие с четверицей членов человеческого существа. Пра-феномен пронизывает все частные феномены в периодической метаморфозе.

Таким образом, витамины могут постигаться как силовые потоки, которые - еще не зафиксированные в субстанцию, -сплетаясь друг с другом, прокладывают путь к полноценному здоровому образованию белка. В духовной науке эти силовые потоки называются «эфирными образующими силами», причем под «эфирными» понимается не гипотетический эфир физики, но

		Существо	Носитель	Явления недостаточности
Витамины	A	Тепло	Масло (семя)	Карликовость
*	C	Свет	Зеленое растение	Цинга
*	B	Порядок	Кожура	«Бери-бери»
*	D	Облик	Липониды	Рахит

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 60 7/7/2007

первая ступень сверхфизической реальности.

В «Учении о субстанции» исчерпывающим образом представлена экспериментальная основа

этого воззрения. На большом ряде опытов автор смог на биологических тест-объектах показать действие четырех мировых сил. При этом было показано не только их действие внутри самого организма, но и экспериментальным путем было установлено их существование как мировых свойств.

Вернер Коллат своими интересными работами установил существование пищевых свойств, которые он назвал «Аихопе», которые частично с известными витаминами, частично без них, показали заметное действие в сериях опытов. В его «ростовых веществах» прослеживается ранг витаминов. Мы не сделаем ошибки, если в их вариациях и метаморфозах мы будем видеть живые образующие силы организма, ибо существенное заключается в том, что четыре витамина А, В, С и D являются представителями четырех типов, которые могут выступать в бесконечных видоизменениях, многочисленных, как само царство растений.

XIX. РАСТЕНИЕ В СВЕТЕ СОЗВУЧНОЙ ВРЕМЕНИ АГРОХИМИИ

Чтобы предложить человеку полноценную здоровую растительную пищу, нужно начать с сельскохозяйственного производства наших питательных средств. Но если углубиться в изучение современного сельскохозяйственного производства, то нельзя не поразиться глубине непонимания современным человеком природы.

В прошлом веке, вследствие исследований Либиха, Велера и Петтенкофера, грандиозные познания наук в области минерально-мертвого были перенесены также в царство живого. Тогда, как выразился Велер, благодаря изготовлению синтетической мочевины гипотетическая «жизненная сила» жизненного света испарилась, и о сельском хозяйстве стали судить с физико-химической точки зрения.

Возникла агрохимическая химия, которая учила, что растение потребляет из почвы определенные минеральные вещества как необходимые питательные субстанции. Вследствие сбора урожая почва должна обедняться такими веществами. Поэтому нужно вводить в почву минеральные вещества, чтобы почва смогла давать урожай. Это воззрение опирается на баланс веществ Либиха и, собственно говоря, Либиха можно считать отцом метода внесения в почву искусственных удобрений.

Как ни логичным кажется этот образ мыслей, но все же при основательном изучении этих методов внесения минеральных удобрений появляются сомнения.

Конечно, минеральные удобрения вначале повышают урожайность. Но уже сегодня, когда мы всего лишь несколько десятилетий — исчезающе-малый срок в сравнении с длительностью эпохи возделывания почвы в истории человечества - применяем искусственные удобрения, уже наблюдаются явления, заставляющие нас серьезно задуматься. Подумайте

о том, как страдает качество и здоровье таких высокопроизводительных растений, что вследствие их деградации мы должны создавать все новые средства борьбы с болезнями и вредителями. С ростом индустрии искусственных удобрений почти параллельно начался рост индустрии средств защиты растений.

Пра-источник крестьянства, из которого на протяжении веков притекала здоровая пища для народа, которая должна притекать и в будущем, поколеблен вследствие индустриализации сельского хозяйства. Фермеры становятся сегодня, но большей части, фабрикантами питательных средств.

Но в основе этого развития лежит трагическое заблуждение. Нужно заметить, что механизм баланса веществ чужд организму растения. Не верно, что растение только из почвы потребляет свои питательные вещества, но оно строит их также из сил Космоса. Закон сохранения вещества упраздняется жизнью. Баланс веществ несправедлив в области живого. В «Учении о субстанции», а также во введении к этой книге, было сказано, что вещество - это фиксированная на Земле ступень бытия космических процессов. С научной точки зрения понятно и доказуемо, что в живом организме «небесные силы восходят и нисходят, наполняя золотые ведра», и что вещественность через все ступени бытия восходит к сверхчувственным небесным силам и обратно, макрокосмическим процесс в своем нисхождении превращается в плотное, весомое, доступное анализу вещество. Можно установить, что минеральные вещества растений исконно образованы от периферии, в которой их существо является частью всего космически-земного взаимодействия. Они появляются, наконец, как доступные анализу вещества в трупe растения, и остаются на Земле, как продукты выделения растительного мира. Так вполне обоснованным представляется утверждение, что «не почва создает растение, но растение создает почву».

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 61 7/7/2007

Это утверждение было сделано ученым XIX века Альбрехтом Фрайхером фон Герцеле. В 1879 году он опубликовал ряд работ о вегетативном становлении органических веществ. Он показал, что содержание пепла от пророщенного в дистиллированной воде растения увеличивается. В дальнейшем ряде опытов Герцеле показывает, что внутри живого организма растения происходит истинная алхимия, поскольку вещества

превращаются друг в друга. Посредством 500 точно проведенных анализов было установлено, что углекислота переходит в магний, магний в кальций, кальций через фосфор в серу. Другой ряд опытов показывает превращение азота в калий.

$\text{CO}_2 \rightarrow \text{Mg} \rightarrow \text{Ca} \rightarrow \text{P} \rightarrow \text{S}$

$\text{Na} \rightarrow \text{K}$

Итак, растение способно превращать вещества. Но, говорит Герцеле, в органическом это повседневный обычный процесс Первоначальное становление субстанций, а также превращение их внутри живого организма - это сущность живого. «Живое умирает, но мертвое не создает». Природа не создает вначале кальция, магний, фосфор и калий, и не приготавливает из них - как в химической лаборатории - растения, но создает растение из его творящего прарообраза и заставляет образовываться в нем вещества. В этом смысле описанные в современной химии простые вещества и элементы не являются первичными. Как только вещества познаются в их становлении, они перестают быть простыми (Герцеле). Но эти исследования остались незамеченными в триумфе физики и химии тех лет. Как ни тяжело признать правильным нечто, противоречащее нашим обычным представлениям, все же необходимо было работы Герцеле подвергнуть непредвзятой проверке. К сожалению, тогда, как и теперь, склонны игнорировать непонятное, поскольку «не может быть того чего не должно быть».

В продолжение десятилетий проводившиеся собственные исследования автора полностью подтвердили и расширили открытие Герцеле. В «Учении о субстанции» подробно описано что семена, пророщенные в запаянных ампулах, взвешенные на точных весах, показывают изменение веса в соответствии с космическими ритмами, т. е. становление и прехождение субстанции в живом организме растения следует космическому порядку. В особенности же обнаруживается зависимость субстанциальных изменений от лунных ритмов.

На кривой видна закономерность того, что период полнолуния способствует образованию

субстанции, тогда как период новолуния благоприятствует ее прехождению.

Этот факт проливает свет на рекомендацию Рудольфа Штайнера фермерам, что высевать семена нужно непосредственно перед полнолунием.

При открытых ампулах в период новолуния растения (опыты проводились с семенами клоповника) издавали едкий запах. Это понятно, поскольку прехождение субстанции означает истечение ее, в частности, в аромате. Опыт на открытой грядке с редисом подтвердили эти результаты; семена, посеянные в полнолуние, увеличились в размерах, тогда как семена, посеянные в новолуние, оставались маленькими, но издавали резкий, проникающий запах.

Опыт автора были подтверждены Г. Шпиндлером. Он опубликовал в 1946 и 1948 годах две работы, в которых проследил становление и прехождение субстанции водорослей. Он изучал йод, с одной стороны, и калий, с другой. Непонятное и немотивированное согласно современным воззрениям увеличение содержания йода в водорослях, находящихся в замкнутой системе, и снова его уменьшение побудило Шпиндлера говорить о форме йода,

«которая еще зафиксирована в веществе в застывшей форме».

Но такое познание означает, что современная сельскохозяйственная химия исходит из

совершенно ложных предпосылок. Созвучная времени агрохимия должна направить свое внимание на то, чтобы растение, как живой организм, находило подходящую для себя почву, и что землю нужно обрабатывать так, чтобы растение для своего построения могло вчлнить в себя

Октябрь 1934 г.

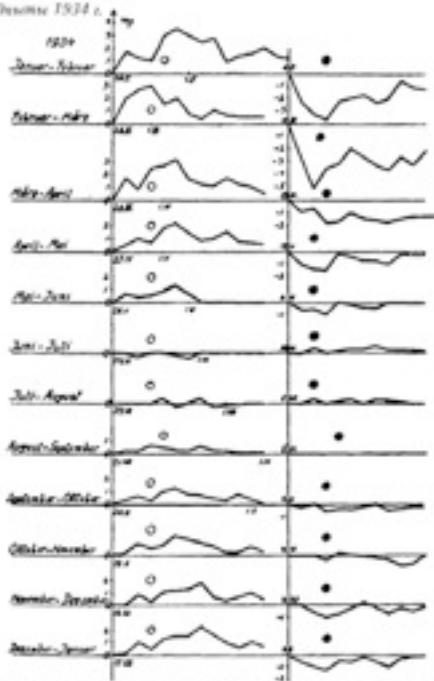


Рис. 26. Возникновение и переходные субстанции в лунных ритмах.

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 62 7/7/2007

необходимые космические потоки.

Крестьяне прежних времен, до Либиха, верили, что гумус является основой плодородия их

садов и полей. Со времен Либиха они стали считать, что для плодородия нужны калий, азот и фосфор. Древние были правы, ибо их инстинкт был еще близок к жизни.

Разумеется, растение также потребляет вещества из почвы, но это не является решающим и вообще может быть понято как следствие того, что первично почва явилась продуктом развития растения. Так, подготовка почвы посредством внесения компоста является важным моментом новой агрохимии. Но здесь дело не в веществах как таковых, а в наибольшей хаотизации распадающихся растительных остатков, которые при внесении компоста образуют материнскую почву для нового растения.

Для этого необходимо, чтобы компостная куча была «пронизана душевным», всевозможными маленькими живыми существами и почвенными животными от червей до бактерий. Особенно важную роль играют земляные черви. Они съедают все, что попадает им на пути, в том числе и землю. Все это проходит через тело и, кроме того, обогащается на этом пути соком их желез. В результате этого так тонко и совершенно перемешиваются минеральная и органическая масса с соком их желез, что получается новая питательная почва для растения. Материнская питательная почва, обработанная таким образом, называется «зрелой».

Рудольф Штайнер в своем «Сельскохозяйственном курсе» дал ценные указания, как развивать здоровое сельское хозяйство. Способ ведения хозяйства на этой базе получил название «биологически-динамического». Кроме правильного приготовления компоста, особое внимание направлено также на применение животных удобрений и на равновесие растениеводства и скотоводства. Если стремиться к органическому построению хозяйства, имеющего свою основу в живом, то нужно само крестьянское хозяйство сделать организмом, также и в отношении производства удобрений.

Если серьезно отнестись к этому способу хозяйствования, тогда станет не только возможным вместо напичканных удобрениями овощей, поставляемых сегодня на рынок, снова получать здоровые, питательные, сильные и хорошо сохраняющиеся питательные растения, но также исцелить землю. Угрожающий сегодня процесс остепнения - это следствие наших прегрешений против природы. Вырубка лесов, истребление птичьих гнезд, противоестественное регулирование течения рек и минерализация земель вследствие индустриализации сельского хозяйства привели к тому, что поверхность земли становится неплодородной.

Зловещим предзнаменованием этого является понижение уровня грунтовых вод в Германии.

Пока вполне применимое в технике измерение, исчисление и взвешивание будут пытаться переносить на живое или даже на животное и человека, до тех пор будет деградировать наша культура. В мировой истории повсеместно дело обстоит так, что заблуждения в конце концов приводят к катастрофам. Но трагедия и размеры заблуждений, в которых пребывает современное человечество, уникальны. Заблуждения в хозяйственной области (также как и в сельском хозяйстве) сегодня действуют уже не в локально-ограниченных областях, но - поскольку сегодня хозяйство всей земли связано - на всей нашей планете. Мировая катастрофа будет для нас следствием заболевания Земли.

XX. КАПИЛЛЯРНО-ДИНАМИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ

Для понимания последующих глав необходимо познакомить читателя с методом, посредством которого можно сделать видимыми в образах живые природные процессы. Некоторый опыт детских лет может пояснить этот процесс.

Каждый может вспомнить катастрофу школьных лет, когда непреднамеренно (или преднамеренно) он ставил в тетрадь жирную кляксу. Тогда ученик пользовался с большей или меньшей ловкостью промокательной бумагой, кладя ее на кляксу и увеличивая таким образом размеры катастрофы, или вначале уголком промокашки пытаясь уменьшить опасность расплзания кляксы. В зависимости от того, к чему более был склонен ребенок, к фантазированию или рассудочности, он наблюдал с художественным интересом или с научной любознательностью за расплзанием кляксы по промокашке, особенно обращая внимание на зубчатые изрезанные формы, которые образовывались на промокашке по краю кляксы.

Это поведение жидкости на промокательной бумаге или вообще на не проклеенной бумаге (фильтровальной бумаге) уже в прошлом столетии применялось в красильной индустрии для разделения и диагностирования смесей красящих веществ. Л. Колиско переработала этот метод для изучения металлов и их связи с планетными сферами. Эта работа была опубликована под

названием «Влияния звезд на земные вещества». В исследовательской лаборатории автора в Клинико-терапевтическом институте Арлесхайма (Базель) эти работы были расширены в особенности для изучения соков лекарственных растений.

При этом вначале было сделано основополагающее наблюдение, что минеральные растворы дают более или менее линейный край, тогда как растительные соки дают очень живо изрезанные и разнообразные по форме края. Мы называем эти формы «растительными рисунками».

Практически опыт ставится так: фильтровальная бумага, которая для этих целей должна быть особенно подобрана и должна иметь равномерную структуру, скатывается в цилиндр и ставится в отмеренное количество исследуемой жидкости. При этом следует учитывать метеорологические условия, т. е. влажность воздуха, температуру и давление. В особенности нужно поддерживать постоянную влажность воздуха, чего можно достичь посредством дополнительного испарения воды или удаления избыточной влажности посредством хлорида кальция. Помещение, в котором проводится опыт, представляет собой некий вид климатической камеры, в которой с помощью технических средств поддерживается постоянная среда.

Спрашивается, что происходит с растительным соком, когда он поднимается по волокнам фильтровальной бумаги в направлении, обратном действию силы тяжести, и в формах и окраске открывает характерную прайформу растительного существа. Конечно, этот процесс можно объяснить с помощью физического понятия капиллярных сил, но все же этот физический способ объяснения не удовлетворяет, поскольку этот растительный рисунок характерен и специфичен для всякого растения. Итак, за этим феноменом должны стоять совсем другие силы, которые уже больше не могут быть объяснимы физико-химическим образом.

Живой принцип растения лежит в соках. В них разыгрываются образующие силы Космоса и Земли, которые устанавливают в пространстве растение как трехчленное существо и которые действуют так, чтобы растение посредством метаморфозы дифференцировало свой праобраз, т. е. становилось то маргариткой, то капустой. Итак, растительный сок – это носитель образующих сил, в то, что мы в растении видим в твердых формах – это уже выделение из этого живого существа в соке.

И если мы выдавим сок из растения и при соответствующем разбавлении предоставим ему подниматься по фильтровальной бумаге, то для него появится возможность в свободном развертывании в форме и цвете явить разыгрывающиеся в нем образующие силы. Само собой разумеется, что в растительном рисунке выступают формы, соответствующие многообразию метаморфоз естественно растущего растения. Так в «восходящем образе» мы имеем перед собой вновь выросшее растение, образовавшееся за несколько часов.

Это вновь развернувшееся перед нами растение так чувствительно ко всем влияниям окружающего мира, что как раз побуждает с ним экспериментировать. Так, возможно, например, через систему вогнутых зеркал или линз заставить действовать на восходящий образ свет Венеры. Наблюдение показывает, что растительный рисунок изменяется. Что это означает? Отныне можно считать доказанным, что Солнце, Луна и звезды оказывают существенное влияние на рост растения и на его форму. В «Учении о субстанции» было показано, что образование субстанции в растении качественно и количественно следует космическим ритмам Солнца, Луны и звезд. Поэтому нет ничего удивительного в том, что силы Венеры взаимодействуют с образующими силами растения, и как результат этого взаимодействия мы видим метаморфозу растительного рисунка.

Но такая постановка опыта так трудоемка, что следующий шаг в этом направлении был направлен на то, чтобы влияние звезд заменить воздействием их представителей на Земле. В «Учении о субстанции» было описано, что, например, в меди мы видим сгущенный свет Венеры; в том же отношении стоит серебро к Луне, золото - к Солнцу, свинец - к Сатурну, железо - к Марсу, ртуть — к Меркурию и олово — к Юпитеру. Итак, если в сок растения добавить каплю металлического раствора в соответствующем разбавлении, то растительный рисунок подвергнется той же метаморфозе, что и под действием сконцентрированного линзой света небесного тела. Если после многолетнего упражнения мы научимся читать такого рода письма, то это означает, что мы научились вслушиваться в разговор между растением и его звездой, (рис. 27-33)

В ходе этих упражнений ежедневно проводятся серии таких опытов и изучаются вариации разговора со звездами. В 1929 году проводились опыты с яблоками. Для этой цели были собраны яблоки одного урожая с определенных деревьев. Они хранились аккуратно уложенными в солому. Каждый день из одного яблока выдавливался сок, который затем

использовался в ходе опыта. Таким образом подошел день 1 ноября, когда два образа заметно отклонились от образов,

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 64 7/7/2007

наблюдаемых в продолжение долгого времени, что вначале было воспринято как ошибка, допущенная в порядке проведения опыта. Но повторение опыта с новым раствором металла дало тот же результат. Снова золотой и серебряный образы дали аномальную конфигурацию. Обычно цветочно-лучающаяся форма золотого образа превратилась в туманно-серую массу, а обычно красивый серебряный образ со своими колосовидными ветвящимися формами превратился в изломанную, напоминающую костный остов форму. Далее, повторяющийся через каждые два часа опыт давал те же результаты вплоть до полудня. Только к вечеру образ снова стал приобретать свои прежние черты и полностью восстановился только к утру. Что же произошло?

-

Восходящие образы сил природы с семью металлами
(рис. 27-30)



Рис. 27. Серебро

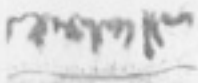


Рис. 28. Железо



Рис. 29. Ртуть



Рис. 30. Золото



FIG. 11. Keweenaw



FIG. 12. Glenora



FIG. 13. Crookston

Защитное покрытие в зонах бедствия

Восстановление образа облученного сола с серебром в течение 40 и 60 часов
после облучения 1.11.1979 (рис. 10-12)



Рис. 14

Контрольный восстановленный образ облученного сола с серебром



Рис. 16

Восстановленный образ облученного сола с серебром по фронту
поверхности облучения 1.11.1979



Рис. 15

Контрольный восстановленный образ облученного сола с серебром



В земном порядке опыта на лабораторном столе все оставалось неизменным, нарушение должно было прийти из Космоса. Изучение астрономического календаря показало, что в этот день – 1 ноября 1929 года – произошло солнечное затмение, которого не видно было в Базеле, но восходящий образ отреагировал на него таким образом. Конъюнкция Солнца и Луны связывает между собой солнечные и лунные образующие силы таким образом, что Земля выпадает из сферы их действия. Подобные же феномены часто наблюдались потом при характерных констелляциях, (рис. 34-37)

Спрашивается, какую практическую ценность имеют эти экспериментальные работы для вопроса питания. Помимо возможности изучать связь между царством растений и звездным миром, что очень важно для познания как лекарственных, так и пищевых растений, мы можем лучше познать существо каждого растения, наблюдая его взаимодействие с космическими периферийными силами. Человека, жизнь которого течет в спокойном русле, едва ли можно познать в его внутреннем существе. Только когда мы наблюдаем его перед лицом жизненных трудностей, мы его действительно познаем.

Итак, посредством добавки металлических солей мы делаем видимым характер растения. Во взаимодействии с металлом открываются его собственные силы и степень их сродства с различными процессами, представляемыми металлами.

В последующих главах это станет еще яснее.

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 65 7/7/2007

XXI. ПРОЦЕССЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сыроедение и варка

Для правильного приготовления пищи, будь это сырая или сваренная пища, важно знание

природы растений и их ритмического изменения в течение суток, хотя бы для того, чтобы в правильное время суток собирать урожай.

Растение подобно живому потоку; вода, протекающая по ложу реки, - в каждый момент другая. Также и растение, в некотором смысле, - это сосуд космических жизненных потоков, различных в разное время дня и ночи. Достаточно только открытыми глазами взглянуть на природу, и мы заметим, что цветы с восходом Солнца открываются, а при заходе Солнца снова закрываются. И если мы вспомним о том, что многочисленными опытами доказано вплоть до образования субстанции, что субстанция растения меняется в суточном ритме, мы не удивимся, что при сборе урожая наших питательных растений следует обращать внимание на время суток.

Растение утром иное, чем вечером, и в полночь иное, чем в полдень. С помощью капиллярно-динамического метода мы можем наблюдать эти изменения в образах. Приведенные ниже образы получены так:

Особенно выбранная колония выюнка полевого частично была срезана утром, при восходе солнца. Срезались усики с листьями и цветками и часть корневища. Эти части сохранялись в погребе завернутыми во влажный платок. В полдень была срезана другая часть этой колонии;

урожай сохранялся так же. Вечером при закате солнца была срезана еще одна часть колонии, а в полночь - оставшаяся. Эти части одновременно были испытаны капиллярно- динамическим методом (рис. 38-41).

Если с художественным чувством рассмотреть эти образы, то по ним можно прочесть следующее:

Утренний образ обнаруживает излучающуюся тенденцию к разворачиванию, тогда как на вечернем образе мы видим противоположный жест. Кажется, будто бы растение хочет снова вернуться в землю.

Полуденный образ, напротив, показывает почти хаотическое состояние неподвижного покоя; подобный же жест мы находим в полуночном образе, но он более обращен к земному, выглядит почти теневым и схематичным.

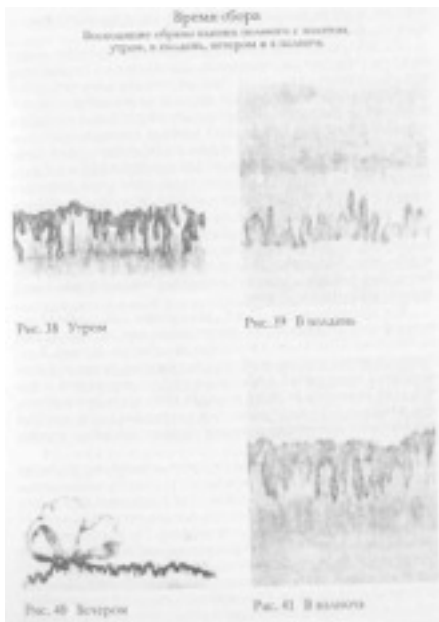
На практике это означает, что ранним утром вместе с овощами мы собираем растворяющие, стремящиеся к разворачиванию образующие силы, тогда как пластические и формирующе-стягивающие образующие силы выходят на передний план при вечернем сборе урожая. Поскольку цветки и плоды, а также нежные листья овощей уже по своей

природе принадлежат к первой категории, то, собирая их утром, мы усиливаем эти их свойства. Это имеет большое значение для растворяющей и разрыхляющей диеты. Напротив, мы усилим пластические и формирующие силы корневых и стеблевых овощей, если будем собирать их вечером. Это важно также в терапевтическом отношении, если нам нужно чрезмерно активный обмен веществ обуздать корневой диетой. В связи с семенем мы склоняемся к следующему: возможно, что собранный ранним утром урожай злаковых даст особенно хороший хлеб, тогда как собранный вечером урожай даст хорошо сохраняемые семена.

Как показано на рис. 39 и 41, полуденная и полуночная мировые фазы пронизывают все растительное царство силами хаоса. Поэтому желательно в это время не собирать урожай. В античные времена еще знали об этих полуденных силах; они проявлялись в «полуденной женщине», и это было неприятной встречей, если, например, усталый жнец следовал призыву «полуденной женщины». То же относилось и к силам полуночи, которые современный человек еще и сегодня ощущает как неблагоприятные.

В отношении существенного вопроса, следует ли есть растительную пищу сырой или вареной, можно сказать следующее:

Человеческий организм, когда он из природных царств воспринимает в виде пищи субстанции, должен вступить с ними во взаимодействие - это и есть пищеварение. Это взаимодействие труднее всего проходит с минералами и лучше всего с животной субстанцией



Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 66 7/7/2007

(молоко), поскольку в последнем случае жизненные и душевные силы субстанции уже подготовлены. Поэтому маленький ребенок легче всего усваивает молоко и только взрослый способен переваривать крепко посоленную пищу. Так и в растении мы должны различать, едим ли мы корни, листья или цветки, плоды и семена. И при этом не безразлично, едим ли мы их сырыми или вареными.

Если, учитывая все нарастающий фанатизм в этой области, попытаться объяснить этот вопрос, исходя из общих природных связей, то, может

быть, тем самым мы сможем лишить почвы этот фанатизм. С этой целью давайте рассмотрим, что же, собственно говоря, происходит при варке.

Мы поймем это лучше всего, если еще раз обратимся к растению: это прикованное к земле световое существо. Между Небом и Землей или, следуя Гете, между полярностями света и тьмы развертывает оно свои метаморфозы. Своими листьями и цветками оно стремится к космическому свету, своими корнями оно утверждается во тьме земли. Гетевское учение о цвете устанавливает порядок цветового круга между светом и тьмой. Во взаимодействии полярностей света и тьмы возникает цвет. Свет, рассматриваемый через замутненную среду, дает светлые, теплые краски: желтую и красную; тьма, проглядывающая через свет, дает темные, холодные цвета: голубой и фиолетовый. Сглаживание между ними — это простая смесь голубого и желтого — центральный зеленый. Эти реальные феномены суть праобразы многих открытых тайн природы, также и для растительного существа, которое, будучи рассмотрено на основе радуги, открывает мировые закономерности.

Мы уже неоднократно говорили, что образование первозданной субстанции крахмала в зеленом листе подобно сгущению радуги в субстанцию. Эта первозданная субстанция крахмала суть как бы зачарованная радуга. Но какова ее дальнейшая судьба в живом потоке растительного организма?

Растворяющее тепло, космические силы созревания захватывают растение, разрыхляют крахмал, утоньшают его в направлении цветка и сублимируют его в сахар, который образуется в нектарниках, а затем в зрелых плодах. Сахар и крахмал — это углеводы, химически они не существенно отличаются друг от друга, но сахар в сравнении с крахмалом — это очищенный, расплавленный мировым теплом углеводов.

И далее идет превращение: следом за сахаром образуется окраска цветка: красный, желтый, голубой — это расчарованная радуга. Когда мы идем по цветущему лугу, то космос приветствует

нас небесными красками, которые, ранее зачарованные в крахмале, теперь расчаровываются мировыми огненными силами.

Цветы отцветают, они излучают свою окраску во Вселенную. Они растворяются в запахе, распыляются, растение испаряет свою вещественность в мироздание. Пиккард сообщает, что в стратосфере наблюдаются облака цветочной пыльцы, движущиеся в направлении

Солнца. Итак, мы видим, что растение все более растворяется в направлении цветочного полюса, начиная от своей зеленой середины оно становится все тоньше и тоньше, пока вовсе не исчезнет в цвете и аромате для нашего чувственного восприятия.

Но какова судьба крахмала, если он захвачен не растворяющим мировым теплом, но **земным холодом**, если он захвачен тяжестью сгущающих земных сил? Тогда он

превратится в жесткие нити, в твердую субстанцию, которая в направлении корня уплотняется в древесину. Также и эта названная целлюлозой субстанция является углеводом, но только в сравнении с крахмалом это более плотная и твердая субстанция.

Итак, растение представляется трехчленным существом, которое в корневом полюсе тендирует к **земному** уплотнению, а в направлении цветочного полюса дематериализуется.

Имея перед глазами этот факт, мы можем найти ответ на вопрос, что происходит при варке, когда мы растительную пищу подвергаем тепловой обработке при помощи кипятка, пара или раскаленного жира.

Разве уже сразу не видно, что мы делаем нечто, что соответствует растворяющему процессу теплового созревания в природе? В самом деле, при варке мы осмысленно продолжаем природный процесс.

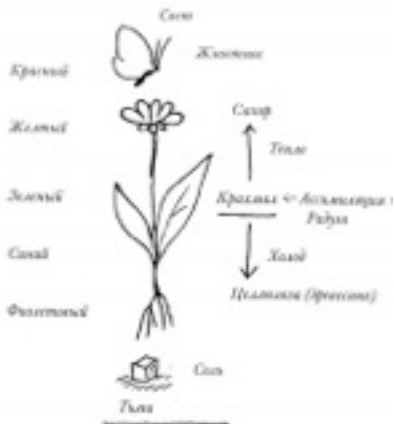


Рис. 42. Трехчленное растение между светом и тьмой

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 67 7/7/2007

Осмысленно? Это как раз очень важно! Чтобы делать это действительно осмысленно, нужно полностью уяснить себе вышесказанное о трехчленном растении.

В цветочной области космос уже применил максимум растворяющих сил созревания. Что выходит за рамки этого, вызывает отцветание, перезревание, распад. Поэтому, если мы варим верхние части растения, то мы продолжаем природный процесс, который во внешней природе доведен уже до границ возможного, и содержимое нашей кастрюли мы приводим к отцветанию, увяданию, истечению. Биологи скажут: мы разрушаем витамины.

На эти отношения нужно прежде всего обратить внимание при приготовлении цветочного чая (сирень, ромашка, липовый цвет и т. д.), а также компота и таких нежных цветочных овощей как цветная капуста, брюссельская капуста, спаржа. Если мы цветочный чай варим несколько минут, то мы можем установить, что аромат, вкус и другие

импондерабельные качества исчезли. Напиток отцветает и становится пустым. Поэтому мы просто даем такому чаю вскипеть и настояться.

Попытка наглядно представить эти отношения в восходящем образе дала вполне убедительный результат (рис. 43-46).

С одной стороны, мы настаивали цветки бузины в холодной воде; с другой стороны, их пять минут подвергали варке. На первом образе мы видим облик цветочного зонтика, тогда как в отваре исчезла всякая структура.

Примеры карт

Миксострофитовые карты: картон и картон
(рис. 47-52)



Рис. 47

Картон, картон с миксострофитовым покрытием

Миксострофитовые карты: картон и картон
(рис. 48-52)

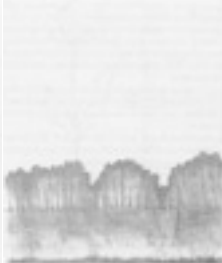


Рис. 48

Картон, картон с миксострофитовым покрытием

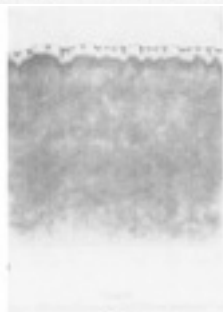


Рис. 49

Картон, картон с миксострофитовым покрытием



Рис. 50

Картон, картон с миксострофитовым покрытием



Фрукты, в зависимости от своего вида, более или менее удобоваримы; в целом зрелые фрукты едят сырыми. Особенный способ приготовления - это обволакивание ароматичных цветков и плодов, а также ароматичных листьев сдобным тестом и запекание в горячем жире. Так цветки акации и бузины, листья шалфея и т. д. являются во многих странах излюбленным блюдом. Что происходит при этом? Мы создаем оболочку, которая в горячем жире спекается в защитную кожуру и препятствует излучению. Соответствующее мы находим во внешней природе в процессе образования семени. Там эволюция переходит в инволюцию. То же происходит на сковороде. Высшая степень зрелости достигается тогда, когда еда, при определенных обстоятельствах, достигает диетической ценности южных фруктов.

Как ведет себя при варке полярно противоположный цветку корень? Землей он отчужден от солнечного процесса варки. Поэтому когда мы варим корневые овощи, мы сообщаем им то, чего они были лишены во внешнем мире. Мы размягчаем их, мы подводим к ним действие мирового тепла, мы возвышаем их, образно выражаясь, до сферы надземного растения. Мы убеждаемся, что корень после варки становится мягким, ароматичным и даже сладким. В восходящем образе обнаруживается, что характерные для корня формы при кипячении сока разрыхляются до лиственных форм и даже до цветочных форм (рис. 45 и 46).

Совершенно необходимо, чтобы домохозяйка вчувствовалась в существо отдельных видов растений; чтобы она, например, в моркови познавала, что в желто-красной окраске проявляется цветочный элемент, нисшедший вплоть до корня, что делает морковь более нежной, так что ей для дозревания требуется меньше тепла, ее даже можно есть сырой.

Зеленый лист, как средний член растения, если он захвачен солнечным процессом варки, развивается вверх к цветочному процессу. То же делаем

мы, подвергая процессу варки шпинат, капусту и т. д. Эти преобразования качеств мы можем видеть в образе посредством капиллярно-динамического метода.

Особенно поучительный ряд опытов получен при изучении семейства капусты (рис. 47—51). Три рис. 47-49 представляют восходящие образы, полученные в результате трех опытов с

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 68 7/7/2007

соком капусты. Первый получен в опыте с сырым соком, второй — после варки в течение пяти минут, третий — при варке в течение двадцати минут. Второй образ (пятиминутная варка) показывает прекрасное разрыхление грубых форм, даваемых сырым соком, в цветочные формы, тогда как долго варившийся сок капусты переходит в бесформенное, безжизненное. Он умерщвлен посредством варки. Недолгая варка возвышает капусту до цветка; но если еще варить ее после этого, то произойдет то, что мы наблюдали уже при варке цветка: он исчезнет, и мы будем есть оставшиеся шлаки. Если мы рассмотрим теперь два образа цветной капусты (рис. 50 и 51), то бросится в глаза почти идентичность сырого сока цветной капусты и капусты, вареной в течение пяти минут (рис. 48). Но это означает не что иное, как то, что хорошо приготовленная капуста, которая варится не слишком долго, возвышается до качества цветной капусты. В то же время из образа сваренной цветной капусты мы можем установить, что цветочная субстанция не выносит варки. Образ вареной цветной капусты почти идентичен образу долго варившейся кочанной капусты (рис. 49). Но для практики приготовления пищи это означает, что цветную капусту нужно варить совсем немного.



Рис. 10

Капуста, вареная, срезанной части листовидный образ с сепарации (показывает быстро пропаренный лист)



Рис. 11

Капуста, срезанной части листовидный образ с сепарации



Рис. 12

Капуста, вареная, срезанной части листовидный образ с сепарации (показывает быстро пропаренный лист)

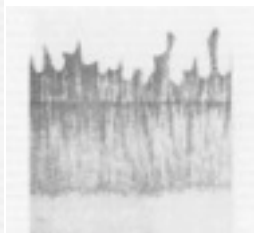


Рис. 13

Капуста, срезанной части листовидный образ с сепарации

В качестве ограничения нужно сказать, что приведенные в этих опытах сроки варки относятся к **сокам** растений и не могут быть прямо распространены на практику приготовления пищи, поскольку там мы имеем дело с цельными листьями, почками и цветочными головками. В этом случае клеточный сок более защищен остовой субстанцией и клеточными мембранами. Поэтому допускается варка капусты более, чем пятиминутная.

Но все же мы постоянно хотим подчеркнуть, что особенно для листовых овощей время варки должно быть минимальным. Время вдвое больше, чем для сока, т. е. десять минут, вполне достаточно для листовой капусты. Лист

так близок к цветку, что очень скоро наблюдается разрыхление; до отцветания (отмирания) остается только один шаг.

При приготовлении листовых овощей можно вместо варки использовать просто пар. Но

при этом следует предостеречь от использования имеющихся в продаже пароварок, которые устроены так, что овощи находятся в сите над кипящей водой. Хотя овощи и становятся мягкими, но они теряют свои ценные, легко растворимые в воде питательные вещества. Напротив, хороши пароварки, которые посредством обволакивающего пара оказывают нежное воздействие на овощи.

Наилучшим является легкое тушение в собственном соку с добавлением небольшого количества жира.

Все вышеописанное нужно знать, если мы хотим правильно приготовить пищу. Различные вариации, если к ним

подходить с художественным чувством, дают вкусные и полезные блюда из сырых, вареных, печеных или жареных продуктов. Художественное чутье необходимо для приготовления пищи, так же как для изготовления художественного произведения; тут недостаточно наличия только технических возможностей. Также одного знания материала недостаточно, особенно если питательная субстанция оценивается по калорийности, по содержанию витаминов и микроэлементов. **Знание** материала позволяет только грубо оценить связи, которые душу художника побуждают к творчеству, и в творческой обработке материала душа чувствует себя втянутой, не как винтик в изнуряющий механизм домашнего хозяйства, но как вполне ответственный орган — в общее мировое хозяйство. Это дает домашней хозяйке правильный душевный настрой. Она будет испытывать радость жизни и творчества, если будет знать, что на кухне она работает с мировыми силами, что она, преобразуя субстанции питательных веществ,

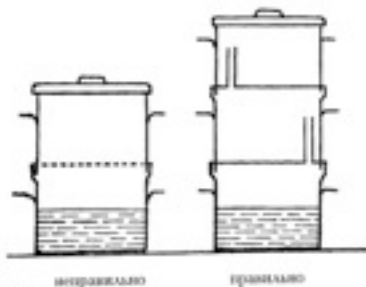


Рис. 12

Пароварка для овощей: неправильная и правильная

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 69 7/7/2007

занимается космической алхимией.

Из представленного выше становится ясно, что сырая пища требует от организма

определенного напряжения. Конечно, когда организм переваривает, например, сырой корень, он упражняет свое пищеварение, как упражняются мускулы руки посредством рубки дров, но вообще следует предпочитать легко перевариваемую и усваиваемую пищу.

Реформирующие жизнь устремления, которые сегодня опираются на данные схоластической науки, приходят к тому, чтобы пищу по возможности употреблять в **естественном**, т. е. сыром виде. Обычно при этом заботятся о сохранении витаминов. Конечно, эта забота вполне обоснована, если при приготовлении пищи используются неразумные методы. Но вышеприведенные представления должны дать образ того, как должен проходить процесс приготовления пищи; он должен показать, что приготовление пищи означает не разрушение, а преобразование. Одностороннее сыроедение, граничащее с фанатизмом, легко может дать организму непосильную нагрузку. Следствием этого может быть, помимо расстройств пищеварения, то, что телесная и духовная основа не будет получать правильного питания. Силы, которые должны служить высшим функциям, будут служить пищеварению; постепенно может развиваться, например, одышка, а также слабость конечностей и слабость воли. Зато в

мышлении развивается обычно эгоизм, поскольку силы, дающие подвижность, расходуются на преодоление сырой пищи.

С другой стороны, сыроедение в **руках врача — это бесценное лекарственное средство**. Его только нужно ритмически регулировать, ограничить по времени, постепенно вводя в пищу.

Как само собой разумеющееся, нужно принять, что при введении сыроедения следует обращать внимание на способ выращивания овощей. Продукты для сыроедения следует брать, по возможности, из биологически-динамических хозяйств, но ни в коем случае не с орошаемых полей или с удобряемых фекалиями садов! По свидетельству врачей, вследствие этого в ужасающей степени развиваются гельминтозы.

В общем можно сказать: сырая пища целебна, приготовленная пища питательна.

XXII. ОБВОЛАКИВАЮЩИЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Источники тепла, посуда для варки и вода

Огонь, посуда и вода - это вспомогательные элементы при варке, о значении которых

вообще не имеют правильного представления. Как организм может развиваться только в соответствующей оболочке, так и для еды, которая должна быть органическим художественным произведением, решающее значение имеют: качество источника тепла, которое пронизывает все; посуда, в которой варится еда, а также вода, которая создает среду, в которую изливаются все свойства.

Пока теплоту измеряют только в калориях и для определенного технического эффекта рассчитывают необходимую теплотворность, до тех пор не имеют никакого представления о внутренних свойствах огня, и считают абсурдом, если, например, 100 калорий, которые дает электрическая печь, качественно оценивают иначе, чем те же 100 калорий, которые дают дрова.

Тем не менее, это так. Быть может, многие уже замечали, что уютным зимним вечером необходимое для этого тепло легче создается при сжигании в печи дров, чем посредством электрической печи, хотя градусник при этом показывает одну и те же температуру. Если излагаемое здесь принять всерьез, то становится понятным, что качество топлива должно найти какое-нибудь выражение в качестве самого огня. Дуб и

пихта - это совсем различные существа. Соответственно, дубовая древесина дает качественно совсем другой огонь, чем пихтовая древесина. Пекари, например, которые еще способны ощущать такие тонкие различия, подтверждают этот факт. Конечно, химик может сказать: «Да, дубовая древесина дает другие продукты сгорания, чем пихтовая древесина: другой состав смол, гваякол и ароматические продукты, а пекарю кажется, что он имеет другое качество тепла». Кроме того, что это доступное химическому анализу различие субстанций продуктов сгорания является выражением другого существа дуба, ряд проведенных опытов однозначно устанавливает различие источников тепла.

Дистиллированная вода с помощью различных источников тепла на дефлегматоре доводилась до кипения и кипятилась в течение 20 минут. В качестве источников тепла использовались: электричество, газ, уголь, дрова, солома. Остуженная до 17 градусов вода была проверена на тест-объекте, на прорастающих семенах пшеницы. Т. е. вода была налита в фарфоровые блюдца, и на ее поверхность были положены зерна пшеницы, которые скоро начали прорасти, корни постепенно сплелись в густую сеть, поддерживающую растения, начали расти

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 70 7/7/2007

листья. Такой вид тест-объекта уже был описан в IV главе (см. рис. 10). Так же как там, опыт прерывался через 10 дней, измерялась длина отдельных листьев и корешков и вычислялось

арифметическое среднее. На рис. 53 приведена схема, где верхняя кривая изображает длину листьев, нижняя кривая - длину корней. Оказывается, что качество источника тепла, посредством воды, оказывает влияние на прорастание семян пшеницы, способствуя его росту или сдерживая его.

Как видно из рисунка, электричество оказывает самое неблагоприятное воздействие, а огонь, полученный при сгорании древесины и соломы - самое благоприятное. Если мы изучим существо электричества, то этот результат не покажется нам удивительным. Электричество всегда играет роль уплотняющего агента. Оно, например, выворачивает наизнанку пламя свечи, преобразует растворение в уплотнение, когда между электродами образует углеродный

скелет. Оно уплотняет кислород в озон; в то время как свет излучается, электричество является материализующей силой. Электричество можно

определить как противоположус свету, как принадлежащий Земле «антисвет». Когда силы электричества раскаляют проволоку, то это не обращенный ко Вселенной огненный растворяющий процесс, но пассивное нагревание под действием антисвета. Естественно, что мы не хотим тем самым начать здесь борьбу против применения электричества, к тому же было бы бессмысленным бороться против «прогресса цивилизации». Мы пытаемся здесь только охарактеризовать факты. Это импондерабельное вполне чувствуют люди, свободные от предвзятости, и гений языка выражает это, когда говорит о **весело** потрескивающих дровах в очаге.

Как тепло является самой внешней и все пронизывающей оболочкой для еды, так и посуда, в узком смысле слова, выполняет ту же роль. К. Ремер говорит об этом следующее: «Для варки нам требуются различные приборы. Давайте поговорим сегодня о кастрюлях для варки. Каждый, кто готовит пищу, может из собственного опыта многое об этом рассказать. Каждый имеет свою любимую кастрюлю или любимые кастрюли, о которых он может рассказать истории, которые невежде в вопросах приготовления пищи могут показаться сказочными. Такие таинственные горшки и кастрюли варят так сказочно легко, быстро и вкусно, что впору действительно поверить в чудесный горшок. Но нет сомнения, что горшок, действительно, играет важную роль. Процесс, образующий хорошее блюдо, разыгрывается в горшке. Легко установить, что посуда существенно влияет на процесс варки. Мы знаем, что в алюминиевой, стальной, чугунной, эмалированной, стеклянной, глиняной и медной посуде мы получаем различное качество сваренной пищи. Горшок – это внешняя оболочка приготовления блюда. Содержимое и оболочка должны подходить друг к другу, подобно человеку и его платью. Не всякому человеку подходит любая одежда, но нужно учиться создавать себе правильную, подходящую оболочку, соответственно чувству стиля. Такое чувство стиля должно господствовать также и на кухне. И оно там господствует. Рука домашней хозяйки не берет первый попавшийся горшок и не закладывает в него овощи, но ее быстрая рука отыскивает кастрюлю, подходящую именно для этого случая. Это не только инстинкт, но по этому вопросу можно высказать ряд сознательных положений. Например, легкая алюминиевая посуда препятствует развитию аромата. Алюминий окрашивает картофель и ячменное зерно в неприятный темный цвет. Молоко плохо сохраняется и легко приобретает неприятный запах. Слишком легкая крышка позволяет легко улетучиться аромату. Чугунная кастрюля с тяжелой крышкой не подходит для нежных овощей, которые в замкнутом жаре слишком быстро развариваются. Очень хороши и

аппетитно выглядят кастрюли из огнеупорного стекла и фарфора. Сам же автор больше всего любит варить в хорошей старой глиняной кастрюле, широкой и не очень высокой по форме. Также важно, чтобы для определенных вещей была предусмотрена особая посуда, например, для молока, которое легко принимает другой вкус, или для чая и кофе. Также для овощей нужно держать особый горшок, который не пахнет луком или другими, хорошими, но не подходящими для овощей вещами. Посредством внимательного наблюдения можно усвоить надежное знание относительно необходимой тяжести крышки. Крышка не должна быть ни слишком легкой, ни слишком тяжелой. Должна сохраняться возможность некоторого дыхания пищи».

Особенно важным является во всех случаях выбор материала посуды для варки. Мы представляем результаты ряда опытов, помогающих составить суждение по этому вопросу. Для



Рис. 1)

Влияние температуры кипения воды на время варки овощей

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 71 7/7/2007

этой цели дистиллированная вода в течение 20 минут кипятилась в сосудах из золота, железа, олова, меди, алюминия, стекла, фарфора, керамики и в эмалированной посуде. После охлаждения такой воды до 17 градусов в нее были помещены для проращивания семена пшеницы, как уже

было описано. Также обрабатывались результаты опыта.

Из рассмотрения кривой (рис. 54) видно, что золото является лучшим сосудом для варки. Уместно вспомнить сказки, в которых говорится, что еда из золотых тарелок

представляет из себя особую благодать добрых сил. Дальнейшие опыты показали, что даже помешивание позолоченной ложкой улучшает качество пищи. Опыт показывает также, что следующей по рангу за золотой ложкой следует деревянная ложка из дерева, выросшего на солнечном

свету.

Алюминий, как показывает опыт, это самый плохой

материал, что и не удивительно. Этот материал получают из глинозема в электрических печах. Но этот процесс настолько

мощный, что алюминий приходит в состояние, не свойственное ему, а именно, он приобретает кажущийся вид металла. В действительности же алюминий - это не металл, а земля, если рассматривать его с функциональной точки зрения. Насколько естественнее действует глиняный сосуд (керамика, фарфор) по сравнению с искусственным алюминием!

Внутренней же оболочкой изготавливаемого блюда является вода. Здесь снова ее большую или меньшую пригодность для варки определяет не минеральное содержание воды, устанавливаемое химическими средствами. Конечно, известковое содержание или кремниевое содержание воды важно для минерального питания человека. Гораздо более определяющими являются силовые излучения организма Земли, пронизывающие воду. Знаменитые источники получили свои качества не от содержащихся в их воде минеральных веществ, но от того, что они

питаются кровью сердца Земли. Земля - это живой организм, существенно дифференцированный по странам света и по глубине. Каждый источник, каждый ручей, каждая река имеют свой индивидуальный характер.

В качестве иллюстрации к сказанному мы приводим два образца кристаллизации; первый получен с применением дистиллированной воды, второй - с помощью воды из источника Св. Одилии в Эльзасе.

Оба образца получены следующим способом: как было описано в «Учении о субстанции» кристаллизующаяся соль - сама пробраз формирующих образующих сил. При кристаллизации до сих пор принимались во

внимание только облик, ребра, углы и грани отдельных кристаллов. Но важно такие, в каком отношении друг к другу находятся выпавшие из раствора кристаллы. Это взаимное расположение, дающее общий облик образу, настолько лабильно, что реагирует на малейшие воздействия образующих сил. Если насыщенный раствор нитрата калия в дистиллированной воде оставить на некоторое время в блюде для кристаллизации, то примерно через десять минут из игл кристалла

выкристаллизуется образ, как показано на рис. 55. На этом образе невозможно заметить какой-

либо направляющей образующей силы. Вода источника Св. Одиллии в химическом отношении вряд ли чем-либо отличается от дистиллированной воды. Он исходит из кварцевых почв Вогезов, т. е. свободен от извести и практически имеет жесткость 0. Все же он известен как имеющий целебную силу, особенно для глазных болезней. Его вода имеет приятный вкус. Если мы нитрат калия растворим в воде этого источника и дождемся кристаллизации, тогда мы получим сильно структурированный образ, как показано на рис. 56.

Здесь видно, как образующие силы пронизывают Землю. При относительно небольшом удалении источников вода имеет совсем различные качества.

Для варки важно использовать хорошую, пронизывающую образующими силами воду. Вообще сегодня склонны воду считать

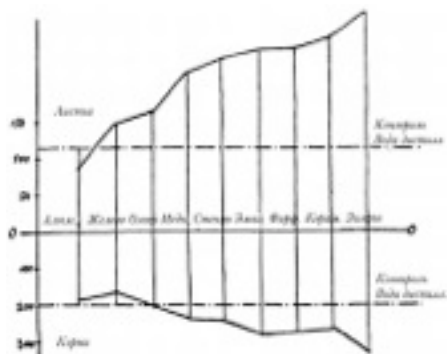


Рис. 14

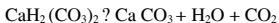
Качество древесины для коры (действие на прорастание семян)



Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 72 7/7/2007

хорошей, если она стерильна и не слишком жесткая, но этого явно недостаточно. Часто колодезная вода имеет лучшие качества, чем обработанная хлором водопроводная вода.

Жесткость воды зависит от содержания двууглекислого кальция: $\text{CaH}_2(\text{CO}_3)$. Он растворим в холодной воде, но при нагревании выпадает в осадок углекислый кальций и выделяется углекислота.



Вследствие выпадающего в осадок кальция накипь образуется не только на стенках посуды,

но и на питательных средствах. Само собой разумеется, это препятствует процессу разрыхления и растворения. Для борьбы с этим злом можно

пойти двумя путями: либо использовать уже кипяченую воду, либо преобразовать углекислый кальций в другую соль кальция, которая остается растворимой при всех обстоятельствах. Например, можно подействовать кислым сульфатом натрия:



Получающийся в результате сернокислый кальций в данной концентрации растворим в воде

и не выпадает в осадок. Такой «кислый сульфат натрия» имеется в продаже в виде таблеток.

Оба метода — предварительное кипячение и преобразование - не идеальны, хотя при втором, по крайней мере, сохраняется столь важный для питания кальций. Идеальным же раствором является хорошая природная вода, в том смысле, как описано выше. Где взять такую воду - готового рецепта нет; зависит от судьбы, есть ли в данной области хорошая вода или нет, так же как зависит от судьбы, в хорошем или плохом климате нам приходится жить и работать. Во

всех таких случаях нужно ущерб компенсировать выгодой в других областях.

XXIII. КОНСЕРВИРОВАНИЕ

Хранение, квашение, засолка, консервирование

Только в благоприятном климате стол так обильно снабжается природой, что не требуется

делать запасов. Обычно же нужно думать о том, чтобы питательные средства консервировать, создавая запасы. Эта деятельность также является задачей приготовления пищи, поэтому понятно, что знание основ истинного и правильного консервирования должно импульсировать деятельность домашней хозяйки.

В главе о процессах приготовления мы изучали то направление процессов, где тепловая обработка вызывает разрыхление, цветение и созревание субстанции. Но теперь мы поставим вопрос, нельзя ли что-либо предпринять, что соответствовало бы образованию корня, что позволило бы при определенных обстоятельствах длительное время сохранять субстанцию. Чтобы понять это и ответить на поставленный вопрос, мы должны снова вернуться к рассмотрению растения, трехчленное существо которого показывает, как от центра оно растворяется в направлении цветочного полюса и сгущается в направлении корневого.

Что происходит в подземных частях растения? Здесь уплотняется не только субстанция, но и весь организм становится уплотненным и может длительное время сохраняться. Надземные части растения проходят и сгорают осенью, корень же сохраняется все лето и зиму.

Как тепло приводит к цветению и созреванию, так и распространяющийся сверху вниз холод приводит к образованию устойчивых корневых форм. Если мы рассмотрим процессы консервации, будь то засаливание, заквашивание, замораживание или другие способы консервации, всегда мы достигаем сохранности, приближаясь к минеральному состоянию. Уже простое хранение в холодильнике тендирует в этом направлении.

Представленные здесь отношения снова можно продемонстрировать на практическом примере: посредством описанного выше капиллярно-динамического метода изучались внутренние превращения субстанции хранящихся яблок. Яблоки, собранные с одного дерева, хранились завернутыми в

солону. Каждую неделю из яблока выдавливался сок и подвергался обследованию капиллярно- динамическим методом. Свежие яблоки при определенных условиях опыта давали пламенеющие цветочные формы, но уже после Рождества формы начали кристаллически крошиться, а весной ясно проявились кристаллически вырожденные корневые формы. Тем временем также и сами яблоки сморщились и обнаруживали черты старения, и то, что в годовом ритме следовало ожидать



Рис. 57

Тригглерное растение между телом и формой

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 73 7/7/2007

от плода как от оболочки семени, а именно, стремление к земле, чтобы дать новые корни и произвести новое растение - проявилось в капиллярно-динамическом образе уже к Рождеству

(рис. 58-61)*.

И мы с глубоким удовлетворением следующим опытом

завершаем образ этого процесса: когда в мае яблоки стали давать описанные кристаллические корневые формы, мы подвергли сок пятиминутному кипячению, тогда снова появились цветочные формы, хотя и не такие красивые и пламенеющие, как осенью, но близкие к ним. Т. е. когда яблоко становится старым, оно теряет характер плода и приобретает корневой характер. И тогда компот или запеченные яблоки более подходят в качестве диеты для больных, чем сырые яблоки.

Эти процессы при складировании с применением холода существенно ускоряются. Холодильные шкафы, камеры, рефрижераторы обеспечивают сохранность продуктов. Но если мы осознаем описанные выше процессы, то станет ясно, что консервированные питательные средства при приготовлении пищи снова нуждаются в разрыхлении. Как и везде,

сомнительным является здесь не сам метод, но излишества в его применении.

От хранения в холодильниках до глубокого охлаждения только один шаг, но все же глубокое охлаждение питательных средств следует применять с осторожностью. Хотя при замораживании растения и сохраняют свои физические и химические свойства, но вскоре после оттаивания начинается ускоренное разложение. Материал распадается и становится непривлекательным на вид (Коллат). Каждый, кто ел глубоко охлажденные овощи, знает это своеобразное чувство. Дело не только в том, чтобы такие овощи употреблялись в пищу непосредственно после оттаивания, - можно видеть, как быстро они изменяются, -но сам факт, что в январе едят «свежую» спаржу и вишни, неестественен. Для такого желания нет здоровых оснований.

Молоко при хранении изменяется за несколько часов. Мы уже говорили об этом. Малиотт показал, что сразу после выхода из материнского организма молоко содержит сахар в форме бета- лактозы. Бета-лактоза суть оптически активная форма сахара и является выражением жизненности субстанции. Через несколько часов бета-лактоза переходит в неактивную рацемическую связь альфа- и бета-лактозы. Это означает, что молоко «склонилось в корневую сторону». Но посредством кипячения оно не возвращается снова в живую форму, но остается мертвым и даже распадается на составные части: жиры, творог, сахар и соли.

Заквашивание для многих питательных средств - это хороший и дешевый способ переработки, чтобы скоропортящийся продукт сохранить на зиму. Кислая капуста и квашеная свекла – это излюбленные овощи в зимнее время. Молочно-кислое брожение действует здесь вместе с солью, которая добавляется к положенным пластами нарезанным сырым овощам.

Чистый процесс засаливания также является хорошей формой хранения, например, соленые огурцы и соленые бобы.

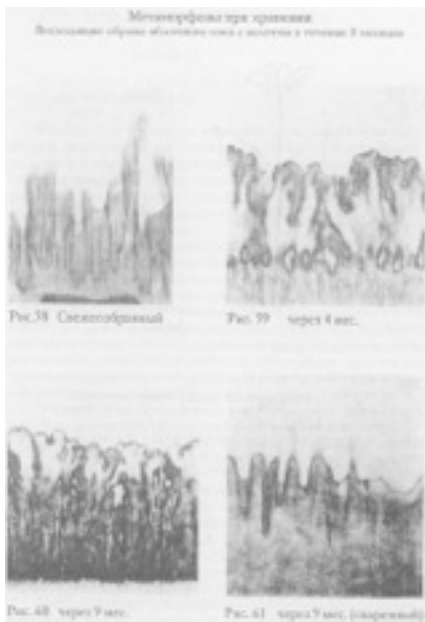
В том же направлении происходит консервация посредством высушивания. Сушеные фрукты и овощи, если правильно осуществлять этот процесс (при всех обстоятельствах следует избегать прямого солнечного света), хорошо сохраняются длительное время. При всех этих процессах все же всегда существует опасность того, что при ускоренном уплотнении ароматические вещества и тонкие составные части слишком спрессуются и улетучатся.

Хранение в масле, уксусе и сахарном сиропе — это самая безобидная форма обработки, дающая хорошие результаты.

Но чаще всего применяется консервирование с использованием тепла. Этот процесс в своей основе существенно отличается от описанного выше, ибо здесь происходит не окоренение, а почти тотальное отцветание.

Полученный таким образом продукт является более или менее шлаком, если мы не будем при этом подражать процессу обратного излучения, как при образовании семени в растении. Это происходит при всяком жарении или запекании. В том же направлении развивается процесс получения сухого молока и яичного порошка.

Промежуточное положение при приготовлении пищи занимает консервирование



Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 74 7/7/2007

(закатывание). Нагревание при этом очень нежное ($75-80^{\circ}$), так что закатанные овощи легко приводятся к расцветанию. Ибо резиновое кольцо, надеваемое на крышку, при охлаждении создает легкий вакуум. Этот вакуум не только плотно удерживает крышку, но также способствует стремлению к корневому состоянию. Вакуум - это всасывающая сила, она родственна всасывающим, сцепляющим силам Земли. Если мы изучим корень в его функциях, то мы увидим земной жест всасывания.

Но с большой осторожностью следует пытаться описанный процесс поддерживать посредством добавления ядов. Борная кислота, бензойная

кислота, салициловая кислота и их соли, спирт, формальдегид и перекись водорода встречаются даже на кухне. В большом же масштабе они применяются в консервной индустрии.

XXIV. ЯДЫ В ПИЩЕ

Питание консервами

Домохозяйки все более привыкают к тому, чтобы членов своей семьи кормить консервами.

Это и понятно, поскольку это удобно, поскольку при этом избегаем затруднений при покупке овощей, их чистке, мытье, варке и т. д. Все выглядит так чисто и аппетитно, почти уже сервировано на дозы. Всякая домохозяйка, не знающая духовной основы питания и не чувствующая удовлетворения от проведения описанной выше кухонной алхимии, само собой разумеется, пойдет по пути экономии времени. Кроме того, тот факт, что многие женщины, наряду со своими обязанностями домашней хозяйки, выполняют еще и свои профессиональные обязанности на службе, заставляет их взяться за консервы.

Если взять в руки банку консервов и обратить внимание на этикетку, то чаще всего можно прочесть, что содержимое еще «обогащено» витаминами, и общее направление мышления нашего времени убеждено, что тем самым достигнуто нечто хорошее. Но эти синтетические витамины не имеют нечего общего с действительными образующими силами, особенно при той обработке, которая применяется на консервных фабриках.

Но то, что обычно нельзя прочесть на этикетках, так это сведения о ядах, которые применяются как средства для консервации. Хотя во многих странах законодательно определено, что дозволено в этом направлении, но сами законодатели находятся в затруднении, когда они **должны** определить меру ядов при консервировании, и поскольку они заинтересованы в развитии этой ветви индустрии, то они на многое закрывают глаза.

Вредные воздействия, которые оказывают на человеческий организм некоторые из этих ядов, таких как салициловая кислота, бензойная кислота, окси-бензойная кислота, хорошо известны, но мы хотим дать более общее понятие об этом, в смысле духовнонаучного учения о человеке.

В «Учении о субстанции» были обсуждены вопросы потенцирования (высокие растворения) и их действенность. Нами было показано, что

ритмическое разбавление пробуждает в субстанции силы, которые не свойственны ей в плотном состоянии. Было показано также, что просто разбавленный раствор, например, сульфата меди, биологически не идентичен ритмически разбавленному потенцированному раствору. Несмотря на то, что содержание субстанции в обоих растворах одинаково, биологически они действуют различно. Если таким ритмическим образом разбавлять его дальше, то мы будем освобождать все новые силы. Это силы, с которыми работает гомеопатический способ лечения.

Если мы отбросим современное ортодоксальное понятие субстанции, то понятие о субстанции, которое связано с представлением о вечной материи, и будем держаться того нового понятия о субстанции, которое выработано в «Учении о субстанции», тогда проблема высших разбавлений станет ясной сама собой. Вещество - это не что иное, как фиксированная ступень бытия макроскопических процессов. То, что мы на Земле называем веществом, это мировой процесс в застывшей, фиксированной форме. Земная вещественность и мировое существо - это два полюса, между которыми лежат бесчисленные ступени природного бытия. Растение вчленено между обоими этими полюсами. В бесконечных метаморфозах формы и вещества, в ритмах расширения и сжатия, инволюции и эволюции, существа и явления, растительное существо изживает как живой член мирового организма. В процессе ритмического разбавления, называемого нами потенцированием, мы находим гениальное подражание этому природному процессу. Это не что иное, как перевод явления некоего вещества в его существо.

В «Учении о субстанции» показано, как в зависимости от высоты потенции такие высокие разбавления действуют на тест-объекты, например, на прорастающие семена овса. Из описанных

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 75 7/7/2007

опытов получают потенциальные кривые, характерные и специфичные для каждой субстанции.

Изучение потенциальных кривых показывает, что есть вещества, которые не подчиняются этим ритмам. Одним из таких веществ является, например, синтетическая бензойная кислота, исходная субстанция которой получена из каменноугольной смолы. Ее потенциальная кривая представляет собой почти прямую. Исследованная наряду с ней естественная бензойная кислота, полученная из бензойной смолы, показывает живую форму

кривой с характерными максимумами и минимумами. Оказывается, что две субстанции, химически идентичные, определяемые химиками как одна и та же бензойная кислота, биологически полностью различны.

Показано также, что все субстанции, которые не поддаются потенцированию, принадлежат одной и той же категории. Чтобы охарактеризовать этот вид субстанций, обратимся еще раз к рассмотрению растений.

Давайте в ретроспективе представим себе ход становления природного спектра субстанции, исходя из крахмала. Здесь мировое дыхание размягчает субстанцию крахмала, и над сахаром возникает окраска цветка, ароматические вещества, мед, масло и лекарственные вещества растения. Но развитие вниз идет с отвердеванием и минерализацией, через целлюлозу, проходит через биологическую нулевую точку, а именно, уголь и каменноугольную смолу.

Из нее человеческий интеллект начаровывает отраженную область синтетических красящих веществ, синтетических ароматических веществ, сахарины и другие синтетические сладости, а также область минеральных масел и синтетических лекарственных средств; сюда

относятся также консервирующие средства, ароматизирующие средства и косметика, а также синтетические витамины.

Если сопоставить между собой обе области, то складывается впечатление, что вверху, в сглаживании между живыми полярностями, в бесконечной метаморфозе между Небом и Землей лежит биологическая область динамической действительности. Напротив, подземная область химии смол представляется, образно говоря, фантомным отраженным образом того, что динамически создает Космос. Но в этой подземной области господствует не динамика, но статика атомного мира. Обе области подвержены действию различных законов. Область живых растений с их спектром субстанций следует **законам жизни**, на которые указал Гете, создав понятия полярности, восхождения и метаморфозы. В этой области потенцирование является небесным проводником, на пути которого метаморфозы субстанций следуют ритмическим законам. В другом случае господствуют законы физической атомной и молекулярной химии. Здесь субстанции больше не подчиняются ритму и метаморфозе, их нельзя потенцировать. Здесь - механизм, там - организм. Так закон сохранения вещества справедлив только в области механизма, но не в области организма.

Когда мы потребляем с пищей субстанции, полученные посредством химии смол, то мы их, естественно, перевариваем. Но они не так легко выделяются, некоторые из них даже всю жизнь сохраняются в нашем организме. Они как бы образуют в нас некий вид вещественного призрака, который отягчает живое, а также функционирование духовно-душевного.

В этом смысле нет ничего удивительного, что некоторые вещества, применяемые для украшения наших питательных средств, например, желтая краска для масла, являются канцерогенными. Очень важным и полезным является изучение и сопоставление всех этих отдельных воздействий, как это сделал Курт Ленцнер в своей книге «Яд в пище». Но еще более важным кажется для нас понять движущие силы, стоящие за этим развитием.

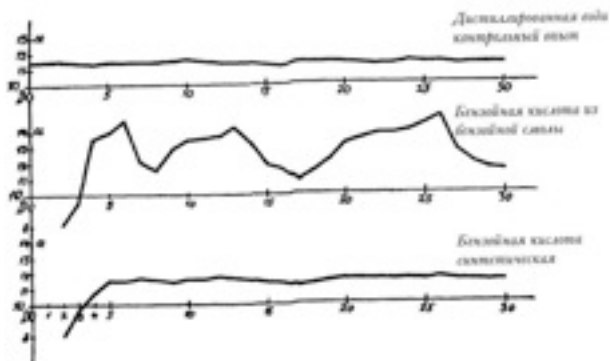


Рис. 62
Потенциальные кривые для натуральной и синтетической бензойной кислоты



Рис. 63.
Органом и механизм

На основе этого знания вопрос питания для домохозяек вливается в другую проблему с другой ответственностью. Тот, кто злоупотребляет в своем питании веществами, взятыми из этой отраженной области, пропитывает себя субстанциями, которые его «временное» - употребляя библейскую терминологию - отрезают от жизни Космоса, а также от собственного «вечного». Поскольку человек может развивать и облагораживать свое «временное», только исходя из «вечного», эти субстанции противостоят ему, как враждебная сила. Постепенно он все меньше и меньше может преобразовать свое телесное со стороны духовно-душевного. Эту перспективу мы должны мужественно встретить с открытыми глазами.

XXV. СОВРЕМЕННЫЕ ФОРМЫ ПИТАНИЯ

Хиндхед, Ламанн, Бирхер-Беннер, Маздазнан, Рагнар Берг, Герсон-Сауэрбрюк

Вред и заблуждения, с течением времени широко распространившиеся по вопросу гигиены

питания, ложные воззрения, захватившие университеты и отдельных дилетантов, побудили некоторых людей мужественно и бесстрашно противостоят господствующему школьному мнению.

Северянин Хиндхед был одним из первых, кто вступил против учения о калориях в гигиене питания. Когда Войт в Мюнхене постулировал минимум суточной нормы белков 118 г, Хиндхед выступил с воззрением, которое он приобрел на основе личного опыта, что достаточно 30 г белков в сутки. Также он боролся против чрезмерного потребления жиров. Идеальным, по его мнению, был черный ржаной хлеб, в котором, как он считал, содержится достаточно жиров и белков.

Ламанн, в числе первых выступавший за сырую пищу, рекомендовал вместо долгой варки обработку паром и пропагандировал в качестве белковой пищи творог. Но его деятельность не ограничивалась только реформой питания, ведь он предлагал реформу жизни вообще. В особенности он боролся за реформу одежды, главным образом, он выступал против корсета.

Одним из великих светочей в области гигиены питания в первые десятилетия нашего века был швейцарский врач Бирхер-Беннер. Он знал нечто о действии образующих сил в природе. Он говорил о питании солнечным светом и старался сохранить в пище эту «энергию солнечного света». Среди его требований к созвучной времени гигиене питания первым было «благоговение перед жизненными средствами». Консервы для него -

это «обесцененное питание». Ясно, что сыроедение и редукция белкового питания в смысле Хиндхеда были для него безусловными предпосылками.

Орехи, фрукты, корнеплоды и хлеб из муки грубого помола были пропагандируемыми средствами в его «Vollkost-Therapie». Знаменитым стало его так называемые «Bircher-мюсли» - блюдо, приготовленное из овсяных хлопьев, молока, сахара и сырых овощей. Может быть, лучше, опираясь на современный уровень знаний, для диетических целей вместо овсяных хлопьев использовать свежеприготовленную муку грубого помола. Зерно злака уже теряет часть своих образующих сил в момент помола. Это обстоятельство относится к числу трудноразрешимых проблем приготовления хлеба, на которых мы еще остановимся.

Несмотря на то, что деятельность этих людей, в особенности Бирхер-Беннера, можно отметить как колоссальный шаг в вопросе современной гигиены питания, все же следует осознать, что это был всего лишь **один шаг**. Этот шаг дал очень многое, чтобы отклонить людей от общепринятого чисто технического мышления по вопросам жизни и питания, но мы сможем только тогда прийти к полноценному здоровому человеческому питанию, когда поймем человека как духовно-душевное существо и будем воспринимать его как таковое. Во время этой реформации начали прошупывать тайны человеческого существа, но остановились на пороге живого. Различили только живое и неживое; душевное и духовное считали только особыми состояниями живого. Здесь ясно видны границы научного естествознания, которое остановилось на пороге учения о человеке, созданного Рудольфом Штайнером. Фундаментальная связь сознательных и душевных способностей с процессами распада и смерти требует непосредственного совместного рассмотрения духовно-душевных и телесных процессов.

Примером того, что путь духовной традиции сам по себе также ведет к односторонности, является движением Mazdaznan-питания. Это движение черпало, по большей части, из недоступного современному пониманию древнеперсидских источников. Но когда дух больше не воспринимается, происходит материализация. Все же в системе питания этого движения нужно отметить правильные и существенные черты. На переднем плане всегда и повсюду стоит «госпожа мысль». Неудовлетворительным и несбалансированным представлялось не только приготовление пищи; стол должен быть украшен цветами; участвующие в трапезе объединяются в духовное

собрание. Все это прекрасно и правильно. Но когда не понимают уже больше реальности духа в физическом, то возникает опасность, что будет утрачен великий космический аспект, и все станет педантичным и примитивным. Односторонность проявляется, например, в таком изречении: «Чего не можешь съесть сырым — испеки, чего не можешь испечь - съешь сырым».

Страх перед «нечистотой» приводит к телесной культуре, которая может выродиться в ярый материализм. Постоянное мытье и промывание, наружное и внутреннее, постепенно подрывает в человеке доверие к действию в человеке духовно-душевного, которое импульсирует и оказывает воздействие на телесные функции. При этом также отклоняется животная пища, поскольку она «нечиста».

Знание ценности солевого питания выдвигает целый ряд новых проблем. Рагнар Берг выдвигает тезис о кислотно-щелочном равновесии. Для здорового протекания физиологических процессов необходимо соблюдать равновесие между пищевыми элементами, образующими кислоты, и теми, что образуют основания. Однако некоторый перевес в сторону пищевых элементов, образующих основания, является желательным, чтобы обеспечить здоровую регенерацию использованных частей тканей. Берг и здесь поднимается на вершину достижения духовно-научного учения о человеке, поскольку он наблюдает отражение членов существа в физиологических явлениях. Он занимается этими вопросами в продолжение десятилетий, и устанавливает, что кровь всегда, и особенно при тяжелых обстоятельствах, стремится поддерживать слабую щелочную реакцию. Только очень тяжелые заболевания или недельное голодание приводят к кислотной реакции. Он наблюдал, что кислая реакция крови ведет к нарушениям в тканях, хотя организм тотчас начинает стремиться посредством почек выделить из тела кислоту, что ведет к кислой реакции урины. Поскольку все это разыгрывается прежде, чем кровь даст кислотную реакцию, урина является чувствительным реагентом на кислотно-щелочное равновесие в организме.

Далее, установлен интересный для вопроса питания факт, что растительная пища способствует щелочной реакции урины, тогда как питание мясом делает реакцию урины кислотной. Но что это означает?

В «Учении о субстанции» щелочи описаны как вещества, способствующие живому, как оболочка живого. Хотя в плодах и некоторых других частях растения установлено наличие кислотной реакции, все же щелочи являются носителями тех образующих сил, которые способствуют прорастанию к росту. Можно также установить, что в момент прорастания действует магний, образующий основания; в момент же цветения и образования семян действует фосфор, образующий кислоты. При образовании цветка и семени ведь действует душевный элемент, душевное, которое лишь слегка касается растения, но которое полностью инкарнируется в животном. Также при белковом питании, взятом из животного мира, мы говорим об инстинктах и страстях, которые возбуждаются в человеке вследствие питания мясом. Однако носителем всех этих деятельностей является кислота. То же наблюдаем мы в реакции пищеварительных ферментов, если мы перейдем от полости рта через желудок к кишечному тракту. Там, где в человеке изливается сознательная деятельность, пищеварительные ферменты еще кислые. В желудке пепсин действует в сильно солянокислой среде. Но там, где питательный поток теряется в бессознательном кишечного пищеварения, где господствуют живые восстановительные процессы обмена веществ, там реакция щелочная. Трипсиновое пищеварение разыгрывается в основаниях.

Поэтому нет ничего удивительного в том, что мясное питание ведет к преобладанию кислоты, напротив, растительное питание ведет к преобладанию щелочного. И разве не становится понятным, что кислотно-щелочное равновесие Берга является отражением в физическом равновесии между жизненным телом и душевным телом; равновесие, которое, как было показано, является решающим для здоровья и болезни.

Особую главу новой физиологии питания составляет бессолевая диета Герсон-Сауэрбрюка, который изучал патологические состояния и установил, что при хронических болезнях нарушено выделение поваренной соли. Это неблагоприятно влияет на весь минеральный обмен веществ, причем особенно страдает кальций, который выделяется вместо поваренной соли. Например, при рахите при одновременном насыщении поваренной соли в костях происходит потеря кальция. Также установлено, что при туберкулезе происходит обогащение солью легких при одновременном обеднении их кальцием. На этом основана туберкулезная диета Герсон-Сауэрбрюка. Она состоит в бессолевом питании и, кроме того, в уменьшении потребления белка, а вместо этого предпочтение отдается сырой пищи. Герсон-Сауэрбрюк сделал интересное наблюдение,

что белковая пища задерживает поваренную соль, тогда как сырая пища, вследствие

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 78 7/7/2007

обильного подвода калия, являющегося антогонистом натрия, способствует выделению поваренной соли.

Это подчерпнутое из изучения патологических состояний знание, в популярном обличий, должно быть воспринято кругами, стремящимися к реформации жизни, как рекомендация к полноценному здоровому питанию. Будут ли авторитеты схоластической медицины рекомендовать сыроедение и уменьшение белка в пище - не играет при этом существенной роли.

Как углеводный обмен веществ является отражением внедрения душевного тела в физиологические явления, так минеральный обмен веществ является основой для внедрения Я- организации, духовной индивидуальности. Когда Я-организация при головокружении ведет слишком активную разрушительную работу в теле, то это проявляется в повышении солевого содержания легких, и тогда своевременная лечебная диета имеет огромное значение. Но лечебная диета — это не общая форма питания, и длительное бессолевое питание приведет к тому, что мы свою индивидуальность лишим физиологической основы, отрезав себя от будущего, которое состоит в дальнейшем развитии способности переваривать минеральное, чтобы всей своей индивидуальностью присутствовать внутри телесных процессов.

Мы видим, как со всех сторон медленно и постепенно собираются строительные камни и в ходе кропотливой работы делаются наблюдения, которые постепенно образуют точный научный фундамент для понимания того, что уже несколько десятилетий тому назад Рудольф Штайнер провозгласил в своем учении о человеке.

Поэтому глубокой благодарности заслуживают все эти исследователи, которые на поле естествознания сделали наблюдения фактов, которые невозможно исследовать чисто духовным путем. Но только совместно с духовным исследованием они образуют реальный образ истинного человека в его физически-духовном существовании на Земле.

XXVI. СОЗВУЧНАЯ ВРЕМЕНИ ТЕХНИКА КОНСЕРВАЦИИ Вчленение в мировой ритм

Консервацию мы описали как стремление к долговременным корневым формам. Далее, мы рассмотрели, как чрезмерное стремление в этом направлении приводит к биологическому нулевому пункту, и как из каменноугольной смолы возникает, как карикатура, новая область субстанций, в которой мы находим мертвые субстанции. Эти субстанции настолько мертвы, что они уже больше не отзываются на ритмические процессы, например, на потенцирование, а также в живом организме не могут уже больше быть захвачены жизнью. Из области этих субстанций, как было сказано, получают консервирующие яды.

Современная схоластическая наука придерживается воззрения, что микроорганизмы, плесневые грибки и бактерии гниения ответственны за разрушение органической субстанции. Логика вышколенного наукой рассудка выводит из этого, что такие микроорганизмы должны быть убиты. Это делают с величайшей точностью и надежностью посредством стерилизации или добавления ядов.

Но если рассматривать вещи посредством созерцательной силы суждения, то можно заметить, что вовсе не микроорганизмы являются **причиной** распада; они - лишь **следствие** растворения жизни. Все живое в мире имеет свой ритм. Мировая жизнь погружается в органические связи и отступает из них, т. е. физическое явление убивает существо. Живое на физическом плане никогда не существует вечно, оно существует только в ритме. Т. е. живое обязательно когда-нибудь должно умереть. Если, например, кочан капусты изъять из его естественных связей и положить в погреб, то это сильно ограничит длительность его жизни. Еще более бросается в глаза быстрое разложение нежных овощей и сочных фруктов. Что здесь заметно, так это отступление жизни из физически-органических связей. Силовая взаимосвязь, являющаяся носителем жизни, это для всякого отдельного существа такой же взаимосвязанный организм, как и физически-материальный организм. Когда отмирает последний, то живой организм растворяется. В этой распадающейся жизни и находят для себя питательную почву микроорганизмы. Они суть не причина, но, в лучшем случае, симптом распада.

Те же отношения можно наблюдать в случаях инфекционных заболеваний. Также и здесь бактерии являются не причиной заболевания, но наличие их показывает, что уже до этого произошли нарушения в жизненных связях - в медицине это называется диспозицией, - что специфические микроорганизмы нашли для себя питательную почву. Конечно, этому противостоит еще и сегодня господствующее мнение, и точка зрения

«возбудителей» все еще празднует свой триумф, но уже есть медицинское направление, которое учитывает эти факты.

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 79 7/7/2007

Описание его завело бы нас слишком далеко, как и обсуждение вопроса о том, как в этом свете рассматривается перенос носителей.

Итак, если сегодня техника консервации убивает микроорганизмы, то она устраняет тем самым только симптомы распада, а также то, что мы как раз хотим консервировать, а именно, живую органическую связь. Научно выражаясь: разрушаются витамины. Но то, что остается в консервах, это, главным образом, офизиченная субстанция, в лучшем случае - мумия.

Что же нужно сделать, чтобы консолидировать жизнь в органических связях, чтобы она не расщеплялась? Как продлить жизнь овощей и фруктов? Будущая техника консервации не будет спрашивать, что нужно сделать, чтобы надежно умертвить микроорганизмы; но проблема будет звучать так: как я могу так укрепить жизнь растительного организма, чтобы микроорганизмы не нашли для себя питательной почвы.

Указание к решению этой проблемы дает нам сама природа. Если мы с открытыми глазами подойдем к природе и увидим, как утром открываются цветки, а вечером снова закрываются, как весной прорастают растения, полностью разворачиваются летом, осенью же приходят и сохраняют в течение зимы свои семена, чтобы снова прорасти следующей весной, кто в своей душе совместно с растительным миром может испытывать силу этого ритма, тот должен сказать, что носителем всей природы является ритм. Ритм - это элемент жизни.

Еще и сегодня, путешествуя по стране, мы иногда встречаем, например, старый замок, построенный в стиле барокко, за садом которого с любовью (и, может быть, со старой мудростью) ухаживает старый садовник. Может быть, он покажет вам свои «цветочные часы». Это космические часы, ибо они представляют собой круглую клумбу, разделенную на двенадцать секторов. В каждом секторе растут растения, которые раскрывают свои цветки в определенные часы по очереди. Трогательное представление вызывает в душе наблюдателя чувство единства Космоса и живой Земли.

В «Учении о субстанции», а также и здесь было представлено, как результаты проводившихся в течение десятков лет опыты показали, что

субстанциональное построение растительного организма происходит в ритме. Вплоть до образования субстанции законы жизни подчиняются ритму.

Поэтому неудивительно, если мы укажем на то, что вхождение живых субстанциональных связей в мировой ритм должно в будущем решить проблему консервации.

Действие таких идей на практике мы можем видеть сегодня в биологически-динамическом способе ведения хозяйства. Мы уже указывали, что созвучная времени сельскохозяйственная химия прежде всего должна обращать внимание на поддержание ритмов космических законов. Ритмы и расположение Солнца, Луны и Земли, а также другие планетные ритмы сегодня в сельском хозяйстве приобретают большое значение. Не только крестьяне, которые практикуют новый способ хозяйствования, но также все те, кому посчастливилось иметь дело с продуктами этого сельского хозяйства, подтверждают, что не только картофель, но также овощи, фрукты и злаки несут в себе такую консолидирующую жизненную силу, что на протяжении всей зимы они сохраняются свежими, тогда как прочие продукты уже давно сгнили.

Может быть, в последующих публикациях мы сможем показать еще и другие области применения новой техники консервации.

XXVII. ХЛЕБ

Наш хлеб насыщенный — это истинная наша пища; но какие превращения претерпел этот

хлеб, пока он принял свою современную форму! Очень интересно проследить путь его становления, поскольку при этом становится видно, как изменение человеческого сознания обуславливает другие формы питания.

Какова была пра-форма хлеба в те времена, когда Заратустра сообщил своим ученикам методы возделывания злаков? В те времена люди растирали зерна и смешивали их с водой или молоком с целью получения кашицы. Характерным для того времени было то, что пища приготавливалась тогда обычно в форме каши. Это и понятно, ибо сознание в те времена еще изливалось во Вселенную. Люди тогда были еще не способны мыслить в виде четко очерченных мыслей. Поэтому им не было также необходимости в своем пищеварении иметь дело с резко контурированными питательными средствами. Также современным

диетикам известно, что питание кашей делает человека флегматичным и мало побуждает к развертыванию индивидуально-мыслительной деятельности. Напротив, детям дошкольного возраста, которые еще не претендуют на логичность мышления, подходит еда, приготовленная в виде каши.

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 80 7/7/2007

Следующий шаг в деле приготовления хлеба был сделан в ранне-греческую эпоху. Мы находим описание того, как греки под Троей приготавливали свой хлеб: они нагревали большой плоский камень и выливали на него кашницу, приготовленную из злаков, так что она спекалась, и получался некий вид оладьев. Но что выражалось в этом отвердевании хлеба? Как в культурном развитии человечества появились тогда первые попытки самостоятельного мышления, которые потом развились в греческую философию, так и посредством пищи людям должна была быть дана возможность питаться физически твердым, жестким, оформленным.

В иудейских кругах мы сталкиваемся со следующей метаморфозой хлеба. Иудеи изобрели закваску. Так впервые в хлебе можно было различить внутреннее и внешнее: мякиш и корку. Если мы рассмотрим хлебный мякиш, мы найдем его более или менее пронизанным воздушными дырками. Обработка хлеба посредством закваски проводит хлеб через воздушный элемент. Не только пекари, но и домохозяйки знают, что благодаря вымешиванию теста качество теста становится иным. В тесте появляется способность к дыханию. И когда затем тесто «поднимается» (т. е. произведенное в нем динамически действует физически, и масса теста набухает), то это можно сравнить со вдыханием и формированием теста в организм.

Но что особенно интересно и характерно для иудейского содержания сознания, так это действие закваски. Что при этом происходит? Тесто, которое осталось от предыдущего приготовления хлеба, замешивается в новое тесто. От этого нового теста снова сохраняется небольшая часть и как закваска вносится в новое тесто. Очень важно, что посредством закваски таким образом осуществляется связь выпекаемого в различное время хлеба между собой. Прежнее действует в настоящем, настоящее в будущем. Это ритмический процесс вдыхания и выдыхания; прежнее выдыхание обуславливает нынешнее вдыхание, нынешнее выдыхание обеспечивает будущее вдыхание. Если рассмотреть такую

последовательность приготовления хлеба, при которой сегодняшний хлеб связан с предыдущим и т. д. до пра-хлеба, то получается впечатление последовательности поколений, вчерашний хлеб — это отец сегодняшнего хлеба, и сегодняшний хлеб — завтрашнему. Субстанция хлеба таким образом восходит от пра-хлеба через всю последовательность приготовления до нашего сегодняшнего хлеба, как кровь отца Авраама проходит через всю последовательность поколений. Это типично для содержания сознания иудейского народа, которое целиком основывается на национальных и семейных связях. Тогдашние люди мыслили, чувствовали, действовали не как индивидуальности, но на основе кровных связей. Это было настолько реальным, что отдельные люди помнили о деяниях своих предков, поскольку также и в сознании отдельные индивидуумы одной крови еще не так были отделены друг от друга. Возраст рассчитывался по тому, насколько воспоминание могло просматривать ряд предков. Таким образом исчислялся возраст патриархов.

Такой вид сознания, хотя и не настолько выраженный, видоизмененный многоцветностью народов, был определяющим в Европе на протяжении всего Средневековья. Ибо то, что некогда в человеческом развитии выступило как способность, проявляется во всем культурном развитии эпохи. Во всей средневековой Европе мы можем констатировать объединение отдельных людей в семьи, племена, народности.

В XV-XVI веках в приготовление хлеба входит новый импульс. Незадолго до французской революции в Париже было выпущено предписание, в какой мере разрешено парижским булочникам печь новый дрожжевой хлеб. Применение дрожжей — это важный момент в истории приготовления хлеба. Ряд поколений внезапно прерывается, и отдельный хлеб становится самостоятельным. Нетрудно указать на связанное с этим превращение сознания. А именно, с XV столетия человек начинает развивать самосознание в отношении мира. Он начинает охватывать мир своими органами чувств, развивает естествознание посредством открытий Колумба, Васко-да-Гама, осваивает Землю. Одновременно можно наблюдать, как распадаются родовые и семейные связи, и как отдельные личности начинают испытывать себя самостоятельными.

Так начинается эра личного развития. Химики нашли, что живые и естественные процессы замешивания и приготовления теста могут быть рационализированы посредством применения машин и химических добавок. Сегодня повсеместно применяется для обработки теста хранящаяся в стальных баллонах углекислота; тесто замешивается в

закрытых замесочных машинах или дрожжи заменяются специальным порошком.

Таким образом, процесс заметно склоняется в сторону образования минеральных шлаков. Интимный процесс вдыхания-замешивания, к которому крестьянка имела личное отношение, в который посредством ее рук входило духовное, с которым связано столько энтузиазма, проявленного при его приготовлении — это процесс замешивания в больших городских пекарнях

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 81 7/7/2007

едва ли воспроизводим.

Весь этот процесс технизации идет параллельно с душевным развитием современного

человечества. Хотя человек и развивает свою личность и испытывает личную свободу, но все это происходит на плоскости чисто физически-материального. Эта личная свобода выражается также в том, что мы сегодня можем выбирать реминисценции из всех стадий приготовления хлеба, начиная от кашицы, через хрустящие хлебцы, деревенский хлеб до хлеба, выпекаемого в больших городских пекарнях. Посредством свободного выбора и вкуса мы можем возбуждать все слои нашего сложного сознания.

Как часто уже говорилось, сегодня подготавливается духовный настрой, зарю которого мы можем видеть в существе Гете. Развитие самого мышления и достижение творческих мировых мыслей, что уже проглядывает в живых понятиях Гете, является целью ближайшего будущего. Рудольф Штайнер указал путь к этому в своей «Философии свободы» и в других работах. Для такого состояния сознания требуется также, чтобы хлеб сделал дальнейший шаг в своем развитии. Посредством всего, чему люди до сих пор научились, они должны в будущем расширить свое сознание от сегодняшнего самосознания до точки собственного «Я». Но мы не призываем «назад к природе!», к возврату к другим формам питания, мы должны найти новый путь. Пища должна и дальше минерализоваться, но это минеральное должно стать тоньше, прозрачнее и подвижнее в смысле мудрости соли, а не в смысле образования шлаков.

О злаковых мы знаем, что они опыляются ветром, т. е. они лишены цветочного процесса в собственном смысле слова. Что может быть более

естественным, как не подведение этого цветочного процесса в виде меда - этого эфиризированного солевого процесса, который связывает с небесной мудростью!

Мед и соль — это самое плотное и самое тонкое вещества, которые, как полярности, производят силовое поле. Рудольф Штайнер указал на то, что новый хлеб должен изготавливаться в поле напряженности между медом и солью.

Ряд опытов, поставленных в этом направлении, привел к следующим очень интересным результатам, которые имели такое практическое значение, что в некоторых местах в Европе стали

изготавливать новый хлеб.

Этот хлеб изготавливается так, что при этом не

применяются ни дрожжи, ни порошок, но мед и соль. Тесто поднимается, если его правильно замесить, под действием напряженности между медом и солью, без применения обычных стимулирующих средств. Очень важно, что тесто поднимается с восходом Солнца. Систематические опыты позволили проследить интенсивность этого процесса во времени. (рис. 64)

Кривые подъема с удивительным постоянством

показывают, что для теста, замешанного на меде и соли, сильнейший импульс действует в 6 часов утра, тогда как побуждающий импульс для дрожжевого теста сильнее всего действует к полуночи. Оба вида теста замешивали вечером (одновременно).

Вопрос, какую муку следует взять приготовления хлеба, был разрешен, когда мы показали, что процесс только тогда протекает правильно, когда для выпечки хлеба применяется мука свежего помола. Другими наблюдателями также было установлено, что при помолу зерно теряет свои качества. Если целое зерно может храниться как угодно долго, то мука быстро портится. Но нужна не только мука свежего помола, но кривые показывают также, что очень важны части оболочки, силы, содержащиеся в кожуре. Выше мы уже говорили о значении сил кожеры и о солевых силах, которые развиваются в процессе засаливания коры.

Следующим мероприятием, давшим хорошие результаты, был выбор всех четырех видов злаковых в гармонической смеси. Итак, новый хлеб — это многозлаковый хлеб. Четыре темперамента в гармоническом равновесии не только диетически возбуждают общие силы организма, но благодаря

лучшему развитию медово-солевого процесса видно, как эта "архитектура» влечается в алхимию приготовления хлеба.

Интересным фактом является то, что весь процесс может быть осуществлен только при применении биологически-динамических знаков. Понятно, что знаки, которые так сильно несут в себе космические ритмы, в медово-солевом ритме снова воспроизводят солнечный ритм дыхания.

Особую статью составляет мед. Не всегда возможно применять мед такого качества, которое соответствует процессу. Если при изготовлении хлеба возникают трудности, то это

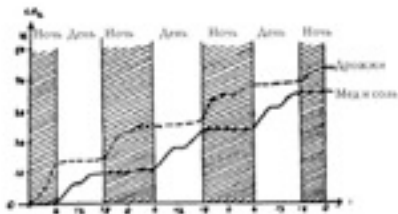


Рис. 64

Действие дрожжей и меда-соли ночью и днем.
(Дрожжевой подъем происходит в полноту,
медово-солевой на восходе солнца)

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 82 7/7/2007

свидетельствует о том, что мед взят от пчел, которых зимой чрезмерно подкармливали свекольным сахаром.

Далее, замечено, что большое значение для качества хлеба имеет применяемое тепло. Если раньше приготовление хлеба происходило внутри семьи, то сегодня, когда время стало таким дорогим, применяют различной конструкции печи. Чтобы сэкономить время, используют высокую температуру. Наряду с применяемыми прежде исключительно дровяными печами, используют паровые печи, а также, по мере прогресса техники, электрические печи. При этом постоянно падает качество хлеба.

При наших опытах выпекания медово-солевого хлеба мы скоро пришли к тому, чтобы применять только дровяные печи и поддерживать температуру при выпекании на значительно

более низком уровне, чем это общепринято. Хотя вследствие этого время выпечки несколько удлинится, но этим достигается правильное созревание хлеба, и образуется удивительно вкусная корка.

Процесс выпечки должен проводиться так, чтобы хлеб оставался живым — живым в смысле образующих сил. Корка не должна быть чем-то твердым, неподвижным, готовым, но должна излучать формирующие и преобразующие силы.

Здесь мы неоднократно указываем на возможность использования для представления субтильных излучающих сил «методы кристаллизации». Кристаллизующийся нитрат калия, например, следует присущим ему формообразующим силам, когда образуются отдельные кристаллы. Вся совокупность кристаллических сил, выделившихся на дне кристаллизационного блюда, вначале не следует никаким формообразующим законам. Но если в раствор соли добавить каплю растительного сока, то образующие силы растения

выразят себя в связи игл кристаллов. Поэтому морозные узоры на стеклах витрины цветочного

магазина иные, чем на стеклах витрины мясной лавки. Таким образом, если мы каплю экстракта из мякиша или корки хлеба добавим в кристаллизационный раствор нитрата калия, то расположение игл кристаллов даст наглядный образ действующих в хлебе образующих сил (рис. 65 и 66).

Итак, хлеб — это праобраз Земли, а также каждого зерна. И как в коже зерна мы познаем организующие силы Вселенной, так и хорошо выпеченная корка хлеба существенна для питания, поскольку в смысле этих организующих сил и мудрости соли она возбуждает сознательный мыслительный процесс. Мякиш, напротив, приближается к одушевленному телу.

Хлеб — это в любом смысле подходящие для человека питания, поскольку с какой стороны мы не рассматривали бы его, мы повсюду

приходили к откровению самого человеческого существа. Мы рассмотрели историю хлеба и можем проследить дальнейшие частности в этом направлении, в особенности если мы прислушиваемся к гению языка.

Герберт Хан обратил внимание на то, что у народов Центральной Европы название хлеба представляет как бы открытую тайну. По немецки можно

сказать: «Ein Laib Brot») (коврига хлеба). «Кто сегодня говорит по-немецки, тот не знает, что обозначает первое слово: Ein Laib. Но, как показывает история языка, первоначально так назывался хлеб. В древние времена он назывался «Hlaifs». Пока хлеб еще так назывался, он приготавливался еще в такой форме, которая сохраняла твердый облик без применения опары. И только когда начали применять закваску, появилось слово «Brot»». Это слово указывает на творящие, набухающие силы, содержащиеся в субстанции хлеба. Оба слова «Hlaifs» и «Brot» нашли широкое распространение в Европе. «Народы, живущие преимущественно на Севере и Востоке Европы в различных формах сохранили слово «Laib». Слово «Brot» распространилось преимущественно на Западе через английский язык. В Южной Европе, в особенности там, где хлеб употребляли в пищу с вином, развивали формы, восходящие к древнему слову «Pan». Здесь прослеживается отношение к древнему дионисийскому культу.

«То, что в немецком языке слова «Leib » (человеческое тело) и «Laib » (коврига) звучат одинаково, несмотря на различное этимологическое происхождение, является в свете культурно-



Рис. 67
Кристаллизационный образ жизни



Рис. 68
Кристаллизационный образ жизни

исторического развития хлеба важным и интересным фактом для всякого, кто хочет его видеть». То, что мы еще говорим «Laib Brot», указывает на задачу Европы объединить Восток и

Запад. «В живых формах дух Центральной Европы вносит свою пищевую долю для стола Земли». Лилию и розу мы описали как представительниц растительного царства Земли. Злаки и фрукты — хлеб и вино — к началу нашего летоисчисления были представителями питательных средств. Так жизнь Иисуса из Назарета указывает на тесные отношения с хлебом. Он родился в городе Вифлееме. Но название Вифлеем означает «город хлеба». Когда Христос называет себя хлебом жизни, то тем самым он выражает на реально-символическом языке полную связь земного мира с небесным миром посредством чистого человеческого тела. Носитель этого тела должен при последней трапезе, в буквальном значении, преломить с учениками хлеб и посредством вечера

основать священную мистерию хлеба. (Герберт Хан).

XXVIII. ФИЛОСОФСКИЙ КАМЕНЬ

В наше время совершенно не понимают стремления средневековой алхимии к философскому камню. Внутренним путем обучения было в Средние Века стремление приблизиться к тайне преобразования субстанции, а нахождение философского камня было ступенью на этом пути. Субстанции для алхимиков были выражением образующих мир сил. Становление и прехождение веществ и их отношение к процессам во Вселенной они называли сигнатурой. Эти древние естествоиспытатели и врачи, например Парацельс, еще знали нечто как отголоски античных мистерий. Так тайна философского камня была связана с сигнатурой углерода.

Если мы с помощью **современного** естествознания попытаемся приблизиться к образу существа углерода, нащупывая его тотальность в мироздании, то нам может удастся посредством этого образа существа приобрести новое понимание философского камня. Было бы серьезным недостатком, если бы мы попытались закончить «Учение о питании» без попытки пробудить это понимание.

Углерод занимает в ряду земных веществ совершенно особое место. Это основное вещество всей органической природы; все наши питательные вещества, а также наша собственная человеческая субстанция: жиры, белки и углеводы — все имеют в качестве опорного вещества углерод. Если мы разрушили такую субстанцию, например, нагревая ее в пробирке, то в качестве трупа останется углерод, причем во многих случаях он сохраняет форму первоначального вещества. Взгляните на древесный уголь, в котором законсервирована структура древесины, из которой он произошел. Углерод — это, так сказать, скелет органической субстанции, вокруг которого образуется и формируется живое.

Эту образующую силу углерода химики знают из так называемой «структурной химии». Представляют себе вещество наделенным силовыми связями (валентностями), таким образом, что один атом, в зависимости от валентности, может соединиться с двумя, тремя, четырьмя и даже большим числом атомов. Кислород, например, двухвалентен, поэтому он соединяется с двумя одновалентными атомами водорода, образуя воду. Итак, структурная формула воды $H-O-H$. Углерод четырехвалентен и поэтому соединяется с четырьмя одновалентными элементами. Но он может соединяться не только с другими элементами, но также и **сам с собой**, создавая тем самым почти неограниченные возможности образования внутренней структуры. Возможны цепи с ответвлениями, кольца и так называемые конденсированные структуры; они образуют основу всей органической химии (химии углерода). Сегодня известно и описано более **двух миллионов** различных углеродных соединений. Если принять во внимание, что остальные 91 элемент образуют только примерно **семьдесят тысяч** соединений, то можно оценить, какой своеобразной субстанцией является углерод.

Редуцированные до углерода структурные формулы органических соединений образно и очень правильно называют «углеродными скелетами». (См. «Учение о субстанции») Можно как угодно относиться к атомной теории, но структурные формулы — это **образы** реальности, и этой реальностью является аномальная формообразующая сила углерода.

Но этот углерод как субстанция не только в нашем питании имеет большое значение - посредством пищеварения он возводит на высшие ступени бытия человеческий микрокосмос, и затем используется как формирователь нашей телесной субстанции, — но как процесс он играет решающую роль в нашей сознательной жизни. Если земные субстанции научиться постигать по-новому, как процесс, пришедший к покою, или, как говорили

древние, как «конец пути Бога», то можно также специфические качества субстанции, ее структуру, рассматривать отдельно от

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 84 7/7/2007

вещества, как живой процесс, источник которого следует искать далеко во внешнем космосе. Звездный мир излучает деятельности и качества, которые на Земле сгущаются в субстанции. Но эти качества можно отыскать также на плоскости процессов, живых образующих сил, и здесь углеродный процесс является формообразующим процессом не только в телесном, но также в душевном и духовном смысле. Когда мы в мышлении отражаем мир в понятиях и пробиваемся к творческим мировым мыслям Вселенной, то носителем этой деятельности является углеродный процесс. Образующие силы углерода формируют также наши мысли. В «Учении о субстанции» было показано, что пра-родиной этих образующих сил, которые излучаются во все мировые и человеческие формы, является созвездие Скорпиона, то созвездие, которое в античной древности называли Орлом. Силы Орла вдохновляли умнейшего мыслителя, евангелиста Иоанна. Он смог в грандиозных картинах изобразить не только прошлое нашего духовно-земного существования, но также будущее; он следовал сигнатуре Орла.

Человек — это место встречи земных образующих сил углерода в физической пище и образующих сил Орла в космической пище, и это справедливо до высших свойств сознания.

Углерод формирует растение, поскольку он процесс ассимиляции переводит в видимую субстанциальность крахмала. Он уплотняет крахмал в целлюлозу, основное вещество растения. Это отвердевание достигает высшей точки в одревеснении корня. Когда жизнь распадается, остается углеродный труп. Этот процесс проходит через образование торфа, бурого угля и завершается в каменном угле, который Земля вбирает внутрь себя.

Здесь он встречается с железом, поскольку все тело Земли пронизано железом. Едва ли какие-нибудь другие вещества находятся в таком тесном отношении друг к другу, как уголь и железо. Чистое железо мягко; его можно ковать, раскатывать, протягивать, штамповать. Но в расплавленном состоянии оно обнаруживает такое родство с углем, что растворяет его в себе и вследствие этого становится твердым. Расплавленное железо растворяет углерод, как вода растворяет соль. Так образуются чугун и сталь. Итак, углерод дает железу твердость и фиксирует его в жестком

облике. При этом он частично оседает на поверхности медленно остывающей отливки в виде графита.

Итак, не только железо преобразуется при встрече с углеродом, но и сам углерод. Он становится графитом. Но еще одно неожиданное явление указывает на его божественную природу. А именно, если расплавленное железо, в котором растворен уголь, быстро охладить, то также можно обнаружить углерод, но в данном случае не в виде графита, а в форме **алмаза**. Если разломить застывший кусок железа, то на изломе будут видны маленькие алмазы. Здесь сам углерод просветляется, приобретает формирующую твердость. Он очищает свою собственную субстанцию до высшей формы материального явления, он становится благородным камнем. Ступени облагораживания субстанции от аморфного вещества через семь ступеней до благородного камня, до прозрачности, были хорошо известны алхимиками. В обретении прозрачности черный уголь в этом случае представляет собой как бы воспоминание о давно прошедших солнечных временах, о своем космическом световом происхождении. Он проносит солнечные образующие силы через все царства, как духовный, душевный, живой и, наконец, физический формирующий процесс. Он является чувственному зору как субстанция, созданная светом, излучающая свет, как формирующая гармония.

Это такой удивительный процесс, что к нему можно подходить только с чувством благоговения. Этот процесс требует, чтобы мы стали символом нашей собственной мировой задачи.

Наша телесная субстанция также построена углеродом. Белок наших органов, мускулы и нервы, кровь и ее субстанция построены углеродом. И также здесь углерод встречается с органически связанным железом. Железо в теплой крови является носителем личности, которая на этом пути проваривает, переплавляет и преобразует телесную субстанцию.

Человек имеет за собой долгую историю развития. Он также имел некогда световое тело, которое, коррумпированное грехом и заблуждением, стало тем, чем оно является сегодня: сморщенным образованием. Только божественное существо могло бы исцелить прошедшего через грехопадение человека, если оно само воплотилось бы в такое тело и преобразовало бы его в «воскресшее тело». Поскольку такая мистерия однажды была поставлена перед человечеством, каждое человеческое «Я» свободно может связать себя с этими силами воскрешения. Воскрешение себя как представителя человечества означает задачу и цель развития

земного человечества. В конце человек снова обретает световое тело — физическое тело, в котором его телесная субстанция будет сравнима с алмазом, но органически гибкая, очищенная для высшей ступени

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 85 7/7/2007

физически-живой субстанции.

Эту ступень превращения алхимики называли «философским камнем». Хлеб, как праобраз Земли, Христос преломил со своими учениками во время вечери,

идентифицировав себя с ней. Когда пролилась кровь на Голгофе, существо Христа соединилось с этим телом Земли. С тех пор Земля стала телом Господа. Если спросить, где в этом земном теле находятся алмазы, то, рассмотрев их месторождения, мы придем к очень существенному ответу.

Самые известные месторождения находятся прежде всего в Бразилии и в Индокитае с Малайским архипелагом. Но эти месторождения — антиподы. Они лежат почти на экваторе и связывающая их линия проходит через центр Земли, то есть является диаметром. Следующее очень известное месторождение алмазов находится в Южной Африке (Трансвааль) и менее известное — на Сандвичевых островах в Тихом океане. Оба месторождения также лежат на диаметре, перпендикулярном к прежнему диаметру. Обе эти линии образуют крест, центральная точка которого находится в центре Земли.

Известны также новозеландские месторождения алмазов. Если найти антипод этой точки, то это будет Центральная Европа. Здесь хотя и нет физических алмазов, но на протяжении последних 3000 лет в среднеевропейской духовной жизни действовали родственные алмазу силы Орла, формируя понятия великих земных мыслителей, чтобы тем самым постичь центральное событие в

жизни человечества — Мистерию Голгофы. Диаметр, соединяющий новозеландскую точку с Центральной Европой, также образует крест с двумя друг. ими диаметрами, и если соединить концы трех осей, то мы получим октаэдр — форму кристалла алмаза (рис. 67).

Итак, тело Земли пронизывает структура алмаза, являющегося очищенным земным праобразом творящих солнечных образующих сил.

Весь органический чувственный мир, сформированный силами углерода — это мир исполненных мудрости законов. В самом деле, с незапамятных времен Земля исполнена мудростью, но недостает одного элемента, который мы ощущаем как ядро нашей земной миссии — любви. Природа аморальна, она еще ничего не знает о добре и зле. Только

человек в своей свободе хранит и применяет это знание, которое он приобрел ценой грехопадения. И только в душе человека знание и мудрость могут превратиться в любовь, и как деяние любви взойти в творчестве человека, если человек свяжет себя с силами Воскресения Христа. Это и есть миссия человечества: **Космос Мудрости превратить в Космос Любви.**

На языке алхимиков это и есть ступень превращения **философского камня в камень Любви.**

ПРИЛОЖЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ДИЕТИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ И БОЛЬНЫХ

д-р мед. Грете Хаушка

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Из соответствующего нашей эпохе учения о питании, которое пытается в общих чертах

обрисовать проблему, следует новая точка зрения на повседневную практику тех, кто должен заниматься вопросами питания здоровых и больных людей.

С удовлетворением можно отметить, что в этой книге не представлено какой-либо схемы, которую можно было бы принять за идеал, но речь идет о том, чтобы человеку, состоящему из тела, души и духа, дать необходимые стимулы с вещественной стороны, чтобы он мог в живом виде поддерживать все многообразие своих процессов.

Уже питание здоровых людей должно быть исполнено ответственностью; при этом не обойтись без истинного знания человека, ибо для подрастающего человека нужно позаботиться о том, чтобы постепенно полностью развить его способность пищеварения, чтобы, с одной стороны, духовно-душевное не было парализовано вялостью и отсутствием интереса к процессам обмена веществ, с другой стороны, чтобы оно не было повреждено вследствие излишних перегрузок. От разумного подхода к

питанию молодого человека зависит, будут ли уже в молодости предупреждены болезни позднего возраста, тогда как равнодушное отношение может создать причины последующих заболеваний. Сюда относится также то, чтобы при односторонних

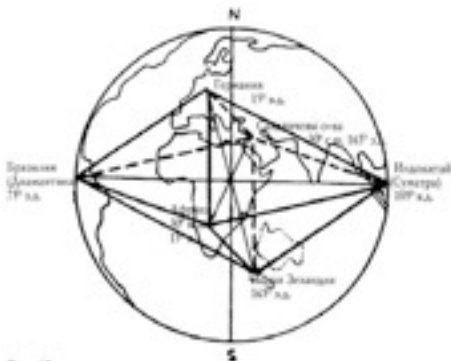


Рис. 67

Философский камень.
Месторождения алмазов на Земле образуют октаэдр

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 86 7/7/2007

склонностях, которые часто наблюдаются у детей, терпеливо пытаться преодолеть этот анти-аппетит. Начинают с очень маленьких порций «нежелательной пищи», чтобы организм научился ее переваривать и затем охотно воспринимать. Если это делать с тактом, фантазией и любовью, то можно этим сделать для ребенка очень многое, ибо всякая пища, которая вначале плохо переваривалась, но потом начинает усваиваться, означает рост реальных сил индивидуальности, преодолевающей материю. Этим мы больше поможем ребенку, чем если из-за собственной слабости будем потакать его склонностям. Ребенку нужно дать почувствовать, что здесь он совершает такой же отважный поступок, какие обычно в мире совершают его герои.

На основе развиваемых в этой работе мыслей, которые показывают, что духовное развитие идет рука об руку с образованием здоровой основы органов, которой можно способствовать или препятствовать посредством питания, может быть также намечена правильная линия для собственно диеты больного.

Диетическое в целом лежит между медикаментом и нормальным питанием. Оно может стать совершенно медикаментом или действовать как добавка к нормальной пище. Поскольку научный образ мышления более склонен к тому, чтобы диету также жестко предписывать, как и медикамент, то в противоположность этому следует указать, что все более и более пациент должен **сам**, своими индивидуальными силами участвовать в построении диеты. Она должна представлять собой нечто среднее между предписанием и свободным выбором, ибо душевный настрой, сознательная сторона дела играют большую роль, чем обычно думают. Сделанная с желанием «диетическая ошибка» часто легче переносится пациентом, чем навязанное диетическое блюдо; но только все должно быть в разумных пределах. Также диета должна содержать творческий, исполненный фантазии элемент. Нужно уклоняться от голых расчетов согласно мере, числу и весу даже при лечении сахарного диабета, поскольку мы имеем здесь дело с живыми природными процессами.

Основополагающим для всякого понимания в этой области является рассмотрение природных веществ согласно присущим им внутренним силам, как это было сделано в этой книге, ибо только так можно установить отношение субстанций природных царств к **человеку** как к микрокосму. Посредством диеты к нему тогда подводятся такие силы, в которых нуждается его болезненный процесс, и устраняется то, что в его организм действует как яд.

Но также и здесь очень важно все снова и снова пытаться давать ранее непереносимую пищу, поскольку, если **постоянно** находиться на диете, то можно парализовать некоторые силы, которые уже готовы к восстановлению. Время от времени нужно пытаться слегка расширить меню, ибо всегда нужно помнить, что находиться на **диете и не мочь** употреблять в пищу все прочее, это всегда несет в себе определенный антисоциальный элемент, с того мгновения, когда это уже не обосновано острым болезненным состоянием.

Поэтому нашей задачей здесь будет вначале еще раз рассмотреть принцип питания здорового человека, а затем описать необходимые отклонения от

этого в случае серьезных заболеваний. Поэтому здесь будут даны не детализированные диетические предписания, но только представлена ведущая мысль, руководствуясь которой в каждом конкретном случае может быть выбрана соответствующая диета. Таким образом, даваемые здесь рекомендации не претендуют на полноту, но они могут служить для ориентировки тем, кто конкретно займется этими вопросами.

Первые публикации на эту тему была в III тетради VI года выпуска журнала «Natura », журнала для расширения врачебного искусства на основе духовнонаучного учения о человеке, содержащего работы д-ра Г. Сухантке, д-ра Ильзе Кранер, а также мои собственные проработки вопросов питания и диеты в Клинико-терапевтическом институте в Арлейсхейме, Базель.

ПИТАНИЕ В ДЕТСТВЕ И ЮНОСТИ

Уже в предыдущих главах подчеркивалось то, что история развития всего человечества, согласно биогенетическому основному закону, должна повторяться каждым отдельным индивидуумом. Из этого факта следует новое понимание той последовательности, в которой здоровый ребенок должен употреблять для своего питания продукты природных царств.

От материнского молока, которым он должен питаться по возможности до полугода, он переходит к коровьему молоку, затем к растительной пище, а именно, к плодам, семенам (муке), через зеленый побег к корню, а затем к соли.

Эта шкала представляет нисхождение инкаринирующей индивидуальности.

В то время как построение органов в материнском теле идет посредством пластических сил крови, после отделения плода грудной младенец еще получает выделившееся из человеческого

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 87 7/7/2007

жизненного процесса пластические силы вместе с материнским молоком. Молоко вместе с физическими носителями, белком, углеводами, жирами и солями, он потребляет в легко усваиваемой форме. Материнское молоко создает в еще сияющем и еще не дифференцированном в своих полярностях организме ребенка удивительную атмосферу роста согласно космическим законам. Это время, когда организм, а именно, мозг и нервная

система, а затем также легкие и сердце, и, наконец, органы обмена веществ должны расти, не отвердевая слишком рано под действием земных сил.

Вся внутренняя система органов посредством древнего «божественного питания» молоком должна быть устроена так, чтобы переход и земным функциям, т. е. взаимодействие с земным веществом других природных царств, происходил бы без нарушений. Уже коровье молоко, с его чуждым влиянием животного царства, является препятствием, которое не всякий ребенок может легко преодолеть, поэтому его можно давать ребенку только разбавленным. С прекращением питания материнским молоком ребенок впервые отрывается влиянием окружающего мира; он выступает наружу из своей оболочки, и можно наблюдать, насколько уязвимым является ребенок, который недостаточно долго питался материнским молоком.

Между пятым и шестым месяцем можно сделать переход к растительной пище. Начинают с фруктов и семян. Свежевыжатый фруктовый сок дают по ложечке. Тем самым апеллируют к совершенно иначе дифференцированным силам, силам ощущения, внутреннего восприятия. Душа нуждается в фруктовых кислотах (апельсинах, мандаринах, малине), чтобы в телесном отношении сделать необходимый шаг, еще сильнее действует в этом направлении терпкость сока листьев (шпинат), и корневые силы с их родством с солью пробуждают чувственную деятельность и сильнее всего низводят маленького гражданина на физический план.

В то же время следует уплотнять молоко мукой, манкой или овсяными хлопьями, позже добавлять саго и рис, постепенно доводя до кашеобразной консистенции, чтобы позже сделать переход к хлебу.

Еще целиком укутанный в тепловые процессы, ребенок мало нуждается в жирах, лучше всего давать ему их в форме маленьких хлопьев свежего масла с кашей.

Молоко постепенно ограничивают, и в конце первого года жизни его норма составляет не более одного литра в сутки.

Признаком нормального нисхождения и действия высших принципов в ребенке для **жизненного тела** являются пластичные изменения формы черепа, постепенное закрытие родничка, оформление черт лица и вообще рост органов (прибавка в весе), тургор кожи и все, что живо действует в жизни соков ребенка. Для внедрения **душевного тела**, поскольку оно

работает телесно, критерием являются движения в широком смысле слова. Если ребенок радостно барахтается, осматривается вокруг себя, если дыхание и обмен веществ здоровы и опорожнение кишечника регулярно, то в этом можно видеть правильное внедрение жизненных функций посредством духовно-душевного. Это собственное движение на четвертом-пятом месяце становится целенаправленным; это означает, что отныне на сцену выступает также **Я-существо**; и как собственное существо испытывает себя в отношении внешнего мира. Из наблюдения за грудным ребенком можно заметить бесконечное множество симптомов, указывающих на постепенное пробуждение и деятельность высших принципов в человеке. Эта величественная драма возвышения мира посредством тела имеет еще существенную фазу в прорезывании зубов, которых к первому году становится двенадцать, и кроме того, важным является то, своевременно ли ребенок начинает сидеть, стоять, ходить и говорить.

Механизация питания грудных детей является источником обеднения сил фантазии и любви, которые разыгрываются вокруг питания ребенка, и, как атмосфера, действуют также парализующе и умерщвляюще, как «стерильные» комнаты для грудных детей. Насколько будет живее, если мать будет сопровождать это развитие любовной фантазией, если она, при добавлении к молоку муки, знает, как отдельные виды злаковых действуют в элементах: овес — в теплоте, ячмень — в свете, рожь — в тяжелой воде, пшеница — во всем вместе; и все это проявляется до формообразования. Она дает ребенку вместо белого свекольного сахара тростниковый сахар, чтобы силы интеллекта, отвердевания, не развились преждевременно. Она не будет экспериментировать с субтильным космически-земным равновесием ребенка и не дает ему слишком рано ненужную пищу со стола взрослых. От мяса и мясных бульонов следует воздержаться; они настолько привязывают ребенка к Земле, настолько пронизывают маленький организм многими чуждыми влияниями, что Я-организация не может без помех строить органы. Никогда не следует забывать, что ребенок в первые годы жизни создает инструмент в своей телесной организации, от свойств которого он

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 88 7/7/2007

зависит в последующей жизни. От этого зависит, будет ли он в мире действовать как здоровый духовно-душевный индивидуум. Мясо и особенно вино или пиво, острые пряности, а также грибы и даже яйца

должны быть исключены в первые годы. Иначе ребенок слишком рано будет оторван от связей с космическими силами, и организм будет слишком рано пробужден, т. е. слишком рано дифференцирован и подвержен отвердению. Принадлежащие какому-нибудь органу высшие силы неправильно с ним связываются и позже бродят в организме как разрушительные силы. Такое неправильное питание, которое, казалось бы, должно «укреплять», производит только нервных, беспокойных людей, создает предрасположенность к астме и другим аллергическим состояниям, причиной которых является то, что духовно-душевное неправильно погружается в органическую жизнь и лишь вызывает раздражение.

С полной ответственностью нужно подходить уже к питанию здорового ребенка. Но мы также лучше поймем больного ребенка, ребенка с нарушениями питания, если мы описанным образом будем рассматривать телесно-душевные отношения. Например, при упорных запорах нужно наряду с обычным медикаментозным лечением возбуждать элемент внутреннего движения посредством фруктовых кислот, посредством цветочного, например, сахара, или меда, или солода. Эти субстанции возбуждают внутреннюю активность движения обмена веществ, растворяют застои и сдерживают слишком сильную деятельность печени в смысле синтеза. Короче говоря, они делают процессы более жидкими. В противоположном случае возбуждают деятельность печени посредством формообразующих сил белка дают, например, богатое белками молоко или рисовый отвар, который оказывает сильное пластицирующее воздействие и способствует длительному прохождению пищи в кишечнике.

Первое семилетие

В своей ценной брошюре: «В чем нуждается маленький ребенок? Советы родителям и воспитателям» госпожа фон Бадитц различает три эпохи в первом семилетии, и эти три эпохи я также хотела бы описать, расширив это описание в медицинском направлении. Через три ступени проходит развитие ребенка, создающего телесную основу для своей сознательной жизни.

Первая эпоха охватывает возраст от рождения до 2, 5 лет. В этот период развиваются преимущественно мозг и нервная система. Жизнь во сне преобладает над бодрственной жизнью. Девиз этой эпохи:

«Не мешай этому спокойному сублинному развитию, ибо нервная система - это телесное отображение макрокосмоса, она построена по звездным законам».

Если предоставить действовать здесь мудрости самой природы, поддерживать благородную простоту земного и космического питания, то это позволит ребенку согласно его задаткам наилучшим образом сформировать нервную систему. Сколько вреда для чувственной и телесной жизни ребенка приносит сейчас цивилизация посредством радио и других грубых внедрений, например, посредством чрезмерного употребления вигантола, упражнений для грудных младенцев — трудно измерить.

Во второй эпохе, длящейся примерно до пяти лет, телесно образуется, главным образом, средняя система; дыхание и кровообращение вступают в правильные отношения. Все ритмы благоприятно действуют на этой стадии телесного развития, любые подвижные игры, всякая радостно возбуждающая пища, перемена пищи, красивое оформление, легкие овощи, фрукты, хрустящие блюда, сладкие напитки и соленая пробуждающая еда в сообразной перемене, согревающие пряности, особенно из семейства губоцветных — все это способствует хорошему проветриванию обмена веществ. Девизом этой эпохи будет следующее:

«Оживляй посредством радостных ритмов дыхательное взаимодействие жизни окружающего мира и внутренней жизни».

И как нервная система должна служить последующему мышлению, так и правильно развитая ритмическая система обеспечивает мужественное, сочувствующее, подвижное бытие души. Завершается семилетка **третьей эпохой**, которая посредством образования основы для системы конечностей и обмена веществ подготавливает смену зубов. Земные силы сильнее захватывают члены. Игры временами могут уже быть заменены легкой работой; пища может быть более минерализованной, также даются бобовые растения, клецки, яйца, которые более отягощают обмен веществ. Здесь ребенок уже слегка закрепляется в земных связях. И со сменой зубов уже

освобождаются первые пластические силы жизненного тела, чтобы стать на службу сознательной жизни; ребенок становится «зрелым для школы»,

т. е. пробуждаются силы памяти. Всякая апелляция к этим силам до смены зубов (и это всегда нужно учитывать) приводит лишь к тому, что силы отвлекаются от строительства органов, что впоследствии приводит к тяжелым нарушениям, даже к таким серьезным болезням, как шизофрения. В эту последнюю эпоху развития ребенок создает основу для своей **волевой жизни**. Девиз этой эпохи:

«Посредством умеренного земного питания, и осмысленной художественной деятельности членов (эвритмии), а также посредством легкой работы — утверждай и упражняй в обмене веществ волю».

Если мы поймем нормальное развитие ребенка, и как оно должно сопровождаться правильным питанием, нам будет также легко правильным образом сгладить **болезненные отклонения**.

Если, например, ребенок имеет тенденцию к слишком быстрому закрытию родничка, если он слишком склонен к ранней дифференциации органов и отвердеванию, является **малоголовым**, высокого роста, непоседливым, нужно в его питании подчеркивать цветочный полюс, давать сахар и ароматические продукты, долго кормить молоком, которое свое космическое строение поддерживает в пластическом состоянии, позже давать много свежих зеленых овощей, чтобы более расширить ритмическую систему. У таких детей часто ослаблен обмен веществ, обычно они худы и раздражительны, их привлекает все механическое, у них слишком рано формируется интеллект и начинает разрушаться еще не построившись. Для таких детей нужно мощно и сознательно, посредством цвета и формы и возбуждения фантазии использовать поток космического питания, чтобы укрепить, в противоположность органам чувств, слишком летучий обмен веществ.

Противоположное нужно для мечтательных детей, отставших в развитии, которые неохотно отходят от доземного рая, имеют большую голову, у которых долгое время сохраняются живые водные процессы, из которых должно сформироваться твердое. Здесь посредством отваров из корней, которые добавляются в пищу, нужно возбуждать головные силы, чтобы правильно образовывалась костная система. Стабилизация тела, оконтуривание органов, особенно мозга, должны впоследствии создать основу способности мышления и различения. У большоголовых детей обмен веществ часто поднимается вверх, к чувственным функциям, и расплавляет их. Дети испытывают легкие головные боли, катарральные ослизнания и т. п. Этот тип, само собой разумеется, более чувствителен к

шоковым воздействиям цивилизации или к окружающей холерической душевной атмосфере; и, наряду с разумным питанием, любовным, терпеливым участием им можно помочь правильно внедриться в тело.

Из этого видно, что из понимания нормального развития трехчленного человеческого организма, который только в полном своем взаимодействии может обеспечить здоровое функционирование, значительно легче объяснить болезненные отклонения, насколько это позволяют определенные судьбой задатки ребенка.

Второе семилетие

Теперь переходим ко второму семилетию.

В более м смысле оно соответствует второй эпохе первого семилетки, т. е. преимущественно

образуется ритмическая система. Как в первом семилетии на первом плане стоит образование **физической телесности**, так и во второй семилетке в особенности образуется характер функций **жизненного тела**, что находит выражение в темпераменте. Темпераменты, получившие свое название на основе древних понятий Гиппократов об учении о соках, выражают перевес одной из четырех элементарных образующих сил в химизме соков.

В главе «пряности» уже указывалось на то, что эти темпераменты, среди всего прочего, представляют четыре члена существа человека на плоскости жизненного тела. У Парацельса мы находим удачные выражения:

желтая желчь кровь

слизь

черная желчь

В желтой желчи действует огонь «Я», в пульсирующей крови — душевные силы, в слизи —

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 90 7/7/2007

вегетативная жизнь и в черной желчи — минерализирующие силы только физического. Великая мудрость таится под этими обозначениями Средневековья, которые сегодня представляются нам детскими и чуждыми, но если проследить эти обозначения, то в них дана возможность понять следы членов существа в теле. Основы темпераментов лежат также в тайнах химии соков.

В подрастающем человеке, однако, нужно сгладить чрезмерную односторонность темперамента. И наряду с педагогическими мероприятиями гармонизации может помочь рациональное питание ребенка.

Холерическим детям с их **огненными силами** дают много листовых и стеблевых овощей, а также водянистые плоды (огурцы, арбузы, тыква, дыня), легкую пищу, которая не согревает; меньше продуктов из овса, зато больше из ржи, а также фрукты, способствующие циркуляции. Овощи чаще следует давать в сыром виде; корни сельдерея, редьки, хрена пронизывают обмен веществ сверху, чтобы в нем не образовывалось застоя. Обычно холерический ребенок глубже погружен в физическое тело, чем другие, поэтому эту связь не следует отягощать чрезмерной мясной и бобовой пищей, но посредством растительной пищи направлять огненные силы вверх, чтобы они облагораживались посредством циркуляции и дыхания, вместо того чтобы застаиваться в обмене веществ.

Сангвинические дети с их **воздушно-световой** легкостью и летучим обменом веществ нужно лучше **укоренять** в земном. Им нужно давать такую пищу, которая нагружает обмен веществ. Здесь хороши пшеница и рожь, мучные блюда, маис, орехи, миндаль; но наряду с этим нужны пикантные блюда с хорошей приправой, чтобы внутреннюю органическую жизнь сделать более подвижной и бодрственной, и чтобы индивидуум больше участвовал в телесных процессах. Здесь часто нельзя обойтись без мяса, чтобы воспитать здоровую земную твердость.

Флегматика нужно попытаться **пробудить** посредством различных согревающих пряностей, острой корневой пищей, грибами, фруктами и салатами из овощей. Ему следует давать меньше молока, но зато больше цветочного чая с молоком или другими фруктовыми кислотами.

Меланхолический ребенок с его переживанием **земной тяжести** нуждается в цветочном, согревающем, чтобы оторваться от перегрузки земными силами, а также в большом количестве сладкого (сливки, карамель, мед), ибо **сладкое** — это поистине «небесное» качество, а земным качеством является горькое. Южные фрукты, цветочный чай, кондитерские изделия, а также сырая пища, даваемая перед обедом, могут очень помочь маленьким меланхоликам.

Но всегда нужно учитывать, что решающим является не количество жиров, белков и углеводов, но качество, образующие силы, присущие веществам в силу процесса их становления. Сколько радости будет

приносит обычно столь утомительная кухонная работа, если хозяйка таким образом будет подходить к природе субстанций, которые она обрабатывает. Пища во второй семилетке должна также приготавливаться с фантазией, как и само обучение, чтобы ритмическая система, основа для чувства, могла свободно развиваться в эту такую важную для всей последующей жизни жизненную эпоху. Будет ли ребенок пугливым или он мужественно вступит в жизнь, зависит от организации его дыхания и кровообращения.

Третье семилетие

В третье семилетие, после 14 лет, индивидуальность внедряется в обмен веществ; как признак ее полного нисхождения наблюдается ломка голоса и половое созревание. В этом возрасте обмен веществ должен быть полностью прогрет, но не запружен, однако силы должны приспособиться по всему, что подают на стол взрослым. Молодой человек окончательно создает основу для своего волевого развертывания. Телесно это тесно связано с функционированием его желчно-печеночно-селезеночной

области. Здесь можно есть острую и горькую пищу, такую как одуванчик, полынь, шалфей, хрен, грейпфрут, имбирь, — возбуждающие печеночную функцию, если обнаруживается, что воля находится не в правильном отношении к миру. Само собой разумеется, что алкоголь здесь может принести большой вред. Известно, что дети в четырнадцатилетнем возрасте «никак не могут наесться». Здесь отчетливо видно, что посредством переработки пищи индивидуум должен в обмене веществ производить собственную теплоту, чтобы скомпенсировать холод, производимый интеллектуальной деятельности, а также обеспечивать усиленную деятельность конечностей и волевою деятельность, в которых нуждается юный завоеватель мира. Здесь от большого количества пищи может предохранить только ее высокое качество. Прежде всего здесь нужны орехи, сухофрукты, творог, сыр, сливки и т. д., грубый деревенский хлеб наряду с излюбленной в этом возрасте сладкой мучной пищей из здоровых источников белков и жиров. Потребность в

мясе исключительно индивидуальна, но в любом случае должна удерживаться в определенных границах.

ДИЕТИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ БОЛЬНЫХ

Диета при лихорадке

Лихорадка принадлежит к числу **целебных факторов**. Одним из глубоких заблуждений

нашего времени является желание подавить лихорадку как можно скорее. Посредством лихорадки индивидуум делает величайшие усилия, чтобы посредством теплоты внедриться в организм и справиться с болезнью. Только если лихорадка продолжается слишком долго и поэтому пожирает слишком много сил, тогда возникает необходимость ее подавить.

Диета проста и легко понятна; она должна быть жидкой, охлаждающей и бессолевой. Цветочные и фруктовые напитки должны вызывать выделения, ибо усиленный в огненном процессе обмен веществ разрушает вредные вещества, которые должны быть выведены. Также и больной инстинктивно не стремится ни к чему другому, так что почти не требуется особых предписаний. Если же больной выражает какие-нибудь особые желания, то нужно им следовать и изучать их, ибо при лихорадке индивидуум усиливается, и в нем пробуждаются иногда инстинкты, дающие врачу правильную ориентировку. Если лихорадка длится дольше, то, естественно, требуются строительные субстанции: углеводы, молоко и молочные продукты, но не в начале лихорадочного заболевания, чтобы не ослаблять борьбу Я-организации против расстройства. Примерами диетического образа мыслей может послужить описание лихорадочных детских заболеваний: скарлатины и кори.

При **кори** преобладают силы жизненного тела, на всей слизистой оболочке разыгрываются экссудативные процессы, особенно в верхнем человеке (конъюнктивит, насморк, бронхит). Здесь необходима пища, возбуждающая силы, строящие оболочку и образующие форму: лимоны, отвары кожур фруктов, мелко натертые сырые листовные овощи, а также приготовленные на пару корни. Нужно ограничить молоко и углеводы, но зато больше стеблей и фруктов, содержащих кремниевые силы, чтобы посредством укрепления головных сил предотвратить опасность осложнений среднего уха.

При **скарлатине**, напротив, мы имеем дело со слишком сильно разрушающими душевное тело силами, которые проникают в физическое, что приводит к распаду белка. Опасность нефрита показывает, насколько глубока осуществляющая распад воспалительная тенденция. Здесь требуется преимущественно молочная пища, а также творог, фрукты,

компот из сушеных слив, абрикосов, персиков, позже легкие мучные блюда, в целом бедные солью и белком, но с добавлением сахара и углеводов, все сопровождается большим количеством жидкости.

Диета при ревматизме

Мы еще раз подчеркиваем фундаментальный основной закон, что наши сознательные процессы развертываются на основе процессов распада и выделения, которые должны находиться в равновесии со строительными процессами образования белка. Большое значение в этом направлении имеет выделение мочевой кислоты. Для развития степени сознания, необходимой для нашей бодрственной Я-деятельности, требуется образование мочевой кислоты, и в то же время тонкое пропитывание его нервно-мозговой системы.

В органах обмена веществ этому пропитыванию должна препятствовать активная выделительная деятельность. Если мочевой кислоты образуется больше, чем может обработать Я-организация, и на местах, где она не может выделиться наружу, она выделяется в ткани, где находится как чуждое тело. Здесь задача состоит в том, чтобы укрепить тепловые процессы Я-организации и в пище не давать веществ (животного белка), которые вносят в человеческий организм чуждые влияния, в особенности тогда, когда наблюдается предрасположенность к слабости Я-организации. Слабостью Я-организации объясняются также деформирующие явления, поскольку форма человека целиком является творением Я-организации.

Итак, принцип питания таков: при всех формах ревматических заболеваний чисто растительное питание, возбуждение тепловых и выделительных процессов, сахар в виде меда и карамели, полный отказ от животной пищи, за исключением молока и молочных продуктов.

Обычно различают три стадии:

а) острая воспалительная форма

При ней в основе лежит принцип диеты при лихорадке, т. е. посредством фруктов и

фруктовых соков, а также цветочных напитков возбуждать кровообращение и выделение, резко ограничить белки и жиры, молоко лучше давать в форме простокваши, пахты, йогурта, кефира.

б) склеротизирующая, отвердевающая форма При этой форме с ее подагрическими и другими отложениями главным образом следует возбуждать тепловые процессы посредством цветочных напитков (бузина, липовый цвет), отвары семян, супы из злаковых, овсяные блюда и тепловые пряности (фенхель, анис, тмин), также фрукты и мочегонный чай, как указано выше.

в) деформирующая форма

При этой форме, когда нарушен костно-хрящевой процесс, нужно посредством приготовленных на пару корней (сельдерей, пастернак, морковь, петрушка и т. д.) вызвать к действию формообразующие силы и для укрепления Я-организации давать сладкое с разнообразной растительной пищей. Во всех случаях следует ограничивать чистую поваренную соль, поскольку именно ревматические больные не в состоянии полностью переработать минеральное, так что неумеренное потребление соли дает побуждение к образованию новых воспалительных очагов. Временами при воспалительных формах показана сырая пища. При других формах сырая пища дается только изредка и в небольших количествах, но никогда корни, а только листья, цветки и плоды, поскольку это слишком затрудняет организм, и вследствие процесса переваривания у организма отбирается тепло. Также следует заметить, что алкоголь катастрофически действует на предрасположенность к ревматическим заболеваниям, поскольку он в крови создает некий вид анти-Я.

Диета при туберкулезе

При туберкулезе мы имеем дело с расплавлением, т. е. с преобладанием процессов обмена веществ, которые прорываются в легкие; с другой стороны, мы имеем дело с хроническими процессами отвердевания. Во всяком случае, отложения кальция показывают, что в легких развивается как бы некий вид головного становления, ибо от головы, корневого полюса человека, исходят процессы окостенения. Здесь видно, как при повреждении ритмической середины, дыхательной функции, болезненным образом встречаются поднимающийся вверх процесс обмена веществ и замыкающий его верхний процесс.

Итак, следует различать **экссудативную, атрофическую и отвердевающую** формы. Как уже было сказано, особенно листовенное в растении действует на средний организм, на легкие и кровообразование.

а) экссудативная форма

Листовенное рекомендуется давать как сырой сок и салаты, а также фрукты, образующие кожуру (лимоны, апельсины, орехи и яблоки). Корневое и стеблевое, напротив, лучше давать отваренными на пару, чем в сыром виде.

б) атрофическая форма

Листовенное можно давать также в виде овощей, из фруктов — южные фрукты, ягоды и виноград, а также огурцы и дыни.

В особенности же рекомендуются исполненное жизненных сил парное молоко и только что снесенные яйца.

Диета в целом должна быть бедна солью и преимущественно вегетарианской. Мед и тростниковый сахар помогает здесь также проложить путь для строительных сил Я-организации. Поскольку легкие, как орган, вообще играют важную роль при образовании человеческого белка, пища в целом должна быть **обильной**, однако это правило не должно вырождаться в неумеренность.

Диета при раке

Ракковая болезнь наиболее индивидуализированная, уже по тому, что ей подвержены почти все области органов, от кожи до костей. Вообще этот процесс, согласно духовнонаучному определению, является процессом "образования органа чувств на неподходящем месте", т. е. проникший в обмен веществ нервно-чувственный процесс. Предстания представляет собой длинную цепь душевных и телесных инволюционных явлений. Человек чувствует душевную подавленность, отступление внутрь себя; начинается некий вид внутреннего восприятия и,

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 93 7/7/2007

наконец, если образующие человеческую форму силы Я-организации целиком оказываются отрезанными от пораженной области органа

(ситуация, которая должна быть присуща только органам чувств), начинается рост физического тела и образуется опухоль.

Этот исключительно сложный процесс мы можем здесь обрисовать только в грубых чертах и лишь настолько, чтобы стали понятными последующие диетические предписания.

Собственно опухоли всегда предшествует расстройство теплового состояния, недостаточный выдох углекислоты, накопление ее в крови, застой лимфатического потока, изменение клеточного химизма и, наконец, полная недостаточность формообразующих сил. Поскольку здесь мы имеем дело с застоем в области лимфатической и кровеносной систем, нужно, в первую очередь, все направить на возбуждение дыхания. Здесь как раз показана растительная пища, которая во всех отношениях способствует лучшему дыханию тканей и выделению, чем животный белок. Д-р Сухантке обращает внимание на то, что наука частично склоняется к мнению, что организм больного раком не следует перегружать ростовыми силами растений, поэтому рекомендуется давать больше животного белка, мяса, сыра. Но это недооценка динамического действия растительной пищи. Телесно функции становятся более эластичными, если, образно говоря, телесно-душевные связи не подвергать удушающему действию чрезмерного белкового питания. Белковая пища привязывает индивидуальность к телесным явлениям, что приводит к характерным симптомам раковой болезни, а именно: тяжелая смерть, поскольку освобождение из столь далеко зашедшей инволюции затруднительно.

Уже ежесуточный сон является проблемой. Так что как раз при этом заболевании преимущественно следует давать растительную пищу, много растворяющих фруктов и цветочных субстанций. Очень помогает виноград и южные фрукты, которые преодолевают угрожающее состояние интоксикации. Чай из семян фенхеля, тмина; бузина с медом и другие подобные цветочные напитки оживляют обмен веществ и противодействуют склонности к метеоризму. Сок айвы и грейпфрута помогает при частой склонности к тошноте. Так же молоко здесь лучше давать в форме кефира, пахты, простокваши и т. д. Сырая пища дается только в виде добавок или на короткое время, чтобы вызвать выделения; давать ее в продолжение долгого времени потребует от организма слишком много сил. Злаковые лучше поджаривать, чтобы как можно сильнее возбудить обмен веществ способствовать работе теплового организма.

Здесь можно только наметить принципиальную линию; на практике же можно видеть, насколько индивидуальны потребности именно при этой болезни. Еще следует заметить, что больные раком не должны употреблять в пищу томаты и молодой картофель. Они действительно содержат ростовые силы, которые, как показывает метод кристаллизации Пфайффера, способствуют развитию рака. Также целесообразно ограничить потребление бобовых, а также грубых, разбухающих сортов капусты.

Если есть возможность давать биологически-динамические овощи, то это особенно благоприятно будет действовать на всю конфигурацию жизненного тела, ибо при раковой болезни потеряна связь с истинными образующими силами. К сожалению, можно сказать, что наша цивилизация производит множество факторов, способствующих заболеванию раком, к числу которых относится также то, что человек душевно и телесно отрезан от совместной жизни с Космосом, его дыхательная связь с миром нарушена, так вступает он в инволюцию.

Радио, кино и социальный эгоизм, с одной стороны, спорт и отвердевание вследствие чрезмерного солнечного облучения, с другой стороны; к тому же искусственные удобрения, дозированное питание и врачебное вмешательство с химическими средствами — все это вместе создает почву, на которой раковая болезнь становится болезнью века. Поэтому при угрозе заболеваний раком необходимо возбуждение космического потока питания посредством чувств, связывание себя с творящими образующими силами посредством терапевтически-художественной деятельности. В особенности живопись, музыка и эвритмия, в зависимости от возможностей и склонностей пациента, может стать неожиданным целебным фактором. Автор на основе своего двадцатилетнего опыта может отметить, что как раз для больных такого вида огромное значение имеет правильно организованная художественная деятельность. Особенно следует заметить, что процесс инволюции, в особенности при работе с красками при занятиях живописью, постепенно замедляется и имеет обратный ход.

Нужно возбудить истинную чувственную функцию, чтобы она активно действовала на своем месте, ибо это действует вниз, глубоко на обмен веществ, возбуждает функции желез, способствует дыханию тканей и со всей очевидностью показывает, что человек может быть здоров только тогда, когда он, как духовно-душевная индивидуальность, может жить в дыхании в

равновесии между миром и «Я». Есть также диета в области космического питания, и это — практикуемая на почве духовной науки художественная терапия. Здесь пациент занят активной творческой работой, и его деятельность противодействует его страданиям. Если мы возьмем эти слова в смысл аристотелевых категорий, то мы сможем оценить, как деяние может выступить против страдания. К сожалению, этот опыт утрачен, но только новое «деяние» может вырвать пациента из болезненной пассивности страдания.

Художественная терапия, как «диета космического питания» может быть использована для всех внутренних болезней, однако особенно при раковой болезни она является необходимой областью применения.

Диета при экземе

В целом вследствие пищевой катастрофы в Центральной Европе колоссальное распространение получила экзема и предрасположенность к экземе. Можно различить две большие группы: сухая, сильно зудящая, шелушащаяся экзема, которая склеротизирует и огрубляет кожу; и мокнущие, частично гнойные дерматозы.

При **сухой экземе** мы часто имеем дело с отказом тонкого печеночного обмена веществ. Здесь особенно важно ограничить белки и давать богатую солями калия растительную пищу с добавлением нежных пряностей и бедную солью, частично в сыром виде. Острота сыра, копченая рыба и другие деликатесы вызывают ухудшение.

Кроме того, нужно сделать все, чтобы возбудить тепловой организм печени, чтобы химизм полностью удалял яды из обмена веществ и в коже не выделялось никаких раздражающих веществ.

Лечение можно поддерживать чаем из тысячелистника и полыни, а также посредством листьев одуванчика и шалфея, наряду с виноградным сахаром и медом. Само собой разумеется, что алкоголь здесь особенно противопоказан, напротив, курс виноградного лечения может принести много пользы.

На другой стороне оказываются **мокнущие**, частично **гнойные дерматозы**, появляющиеся приступообразно, которые обычно связаны с отказом почечной выделительной деятельности. Естественно, оба фактора

могут быть взаимосвязаны, и может оказаться, что задействованы многие органы.

Также при этих экземах очень благоприятно действует сырая пища и короткий пост. Нужно попытаться возбудить почечную деятельность посредством кремниевой стеблевой и цветочной пищи; в качестве поддержки служит чай (хвощ полевой, листья березы, барбарис, золотарник). Белки следует ограничить, а жиры давать только в форме светлого сливочного масла. Молоко лучше всего давать в виде пахты, простокваши или кефира; разрешается также творог. Лук рекомендуется исключить; напротив, можно возбудить формирующие силы периферии посредством сливового сока, ягод можжевельника, ежевики, черники, торна — содержащие родственные корневому дубильные вещества.

Диета при склерозе и старческая диета

В старости, естественно, отказывают строительные силы обмена веществ. Я-организация отступает из тепловых процессов и все более свободно работает в духовно-душевном на основе все более минерализирующегося тела. Пока этот процесс минерализации находится под контролем «Я» - все идет хорошо, и процесс старения сопровождается прогрессирующим освобождением духа. Но при склерозе мы видим, как процесс минерализации захватывает кровеносную систему; соли, которыми не может овладеть Я-организация, выделяются в неподходящих местах; теперь преобладают холодные процессы, минеральный обмен веществ больше не поддается контролю.

Также и здесь можно предложить рациональную диету.

Следует призвать на помощь все растворяющее, согревающее - из цветочной и плодовой области растения. Лучше всего давать горячие напитки; но без капусты и тяжелой бобовой пищи; хорошую службу может сослужить вареный на пару лук и в небольших количествах чеснок, если они хорошо переносятся. Мясо и поваренная соль должны быть резко ограничены.

Общее количество пищи должно быть уменьшено, зато все должно быть легко перевариваемо, т. е. хорошо переработано посредством аккуратного процесса варки, тушения, запекания и жарения. Сыроедение здесь неуместно. В главе о молоке и меде уже указывалось на

то, какую роль должен играть мед в жизни стареющего человека. Он также должен сопровождать в стремлении к экснарации стареющего человека, хотя бы у него и не было склероза, как и у вживающегося в земной мир ребенка. Не имеет смысла перегружать стареющего человека субстанциями, которые только препятствуют правильному растворению, простота и скромные достоинства должны соблюдаться также и в питании. Также и здесь нынешняя эпоха противоречит идеалу и не имеет никакого понятия о пути индивидуума обратно к духу, из царства которого он низошел на Землю. Человек поклоняется идеалу быть вечно молодым, и расплачивается за это тем, что к нему не приходит умиротворение и благодать полностью прожитой земной жизни, но вместо этого до конца в нем царит страх бытия. Этим страхом человек прикован к материи, вместо того чтобы свободно служить ей, чтобы в конце жизни она отпала исполненная благодарности. Тело старого человека содержит пепел огня его индивидуальности. Если же жизнь прожита бессмысленно, то его тело содержит шлаки этой жизни, т. е. груз, от которого дух не может освободиться.

Такие мысли сегодня воспринимаются отчужденно, особенности в науке о питании. Однако мы только тогда поднимемся к новым формам жизни, если простые истины человеческой жизни будем рассматривать в связи с духовно-божественными мирами. В этом как раз состоит культурно-терапевтическая роль духовной науки, что она может проследить путь духа вплоть до вещества, и тем самым она может постепенно ликвидировать посредством всей нашей культуры расхождение между духовными поисками и материалистической наукой.

СИМВОЛЫ ХИМИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ

Ag

Al

As

Au

B

Ba

Be

Bi

Br

C

Ca

Cd

Ce

Cl

Co

Cr

Cs

Cu

F

Fe

H

Hg

Ir

J

K

La

Li

Mg

Mn

Mo

Серебро **N**

Алюминий (образующий
элемент глинозема)

Мышьяк Кислород (жизненное Золото вещество)

Азот (воздушное вещество) Натрий

Никель

Na

Ni

O

Бор Os Барий **P** Бериллий Pb Висмут Pd Бром Pt Углерод(земное
вещество) Rb Кальций (образующий

Осмий

Фосфор

Свинец

Палладий

Платина

Рубидий

Родий

Рутений

Сера

Сурьма

Скандий

Селен

Кремний (образующий

Rh

Ru

элемент извести)

Кадмий S

Церий Sb

Хлор Se

Кобальт Se

Хром Si

Цезий элемент кремня)

Медь Sn Фтор Sr Железо Та Водород(огненное

вещество)

Ртуть Тi Иридий Тl Йод U Калий V Лантан W Литий Y Магний Zn

Марганец

Молибден

Олово Стронций Тантал Теллур Торий Титан Таллий Уран Ванадий

Вольфрам Иттрий Цинк Цирконий

Te

Th

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 96 7/7/2007

АСТРОНОМИЧЕСКИЕ СИМВОЛЫ

♈	Овен	♄	Сатурн
♉	Телец	♅	Юпитер
♊	Близнецы	♂	Марс
♋	Рак	☉	Солнце
♌	Лев	☿	Меркурий
♍	Дева	♀	Венера
♎	Весы	♊	Луна
♏	Скорпион	♁	Земля
♐	Стрелец		
♑	Козерог		
♒	Водолей		
♓	Рыбы		

ЛИТЕРАТУРА

Предлагаемый перечень литературы имеет характер рекомендаций для читателя, желающего углубить свое

понимание рассмотренных здесь вопросов. Веды (др. Индия)

Бхагавад-гита (др. Индия)
Зенд-Авеста (др. Персия)
Книга мертвых (др. Египет)
Евангелие от Иоанна, Откровение Иоанна.
Аристотель: Категории. - Письма к Александру о системе мира. Платон. Труды.

Фома Аквинский: Сумма теологии.
Новалис: Сказки, проза.
Гете: Естественнаучные труды.
Шиллер: Письма об эстетическом воспитании человека. Хаушка, Р. «Учение о субстанции»

А. фон Герцеле: (работы приведены в приложении к Хаушка, «Учение о субстанции »)
Колиско, Л.: Действие звезд в земных веществах (Kolisko, L. Sternenwirken in Erdenstoffen).
Пройс. В.: Дух и материя (Preuss, W. Geist und Stoff).
Пфайффер, Э.: Кристаллы (Pfeiffer, E. Kristalle). — Плодородие земли.

Рудольф Штайнер: Философия свободы. 1894 — Как достигнуть познаний высших миров?
1909 — О загадках души. 1917 — О загадке человека. 1916 — Христианство как мистический
акт и мистерии древности. 1902 Рудольф Штайнер, Ита Вегман: Основы расширения
искусства врачевания. 1925

Вольф, Л.: Морфологический вклад Гете (Wolf, L. Goethes morphologischer Auftrag). 1940
Berg Ragnar: Die Vitamine. Leipzig 1922
Berendes, J.: Die Pharmazie bei den alten Kulturvoelkern. Hallt 1891
Hahn, H.: Gewaltiger als das Schicksal. Stuttgart 1941

Hartmann, O. J.: Der Mensch als Selbstgestelter seines Schicksals. Frankfurt 1950 —
Menschenkunde. Frankfurt 1940

Hessenbruch, H.: Hoehetentwicklung und Menschwerdung. Kollath, Werner: Lehrbuch der
Hygiene. Morgenstern, Chr.: Wir fanden einen Pfad. Natura: Zeitschrift zur Erweiterung der
Heilkunst. Rheinverlag. Poppelbaum, H.: Mensch und Tier. Suchantke, Gerhard: Ein geheimer
Bauplan in den Naturreichen und seine Offenbarung in den Salzen.

УКАЗАТЕЛЬ ИМЕН

Авель Александр Аристотель Ахард
Бадитц
Барч Бирхер-Биннер Берг

Бюнде
Вагнер Ваймар Вальтер Васко-да-Гама Вегман

Велер
Войт
Вундт
Гегель
Геккель Гельмгольц Герсон-Сауэрбрюк Герцеле

Гете

Гиппократ Заратустра Иосиф II
Карл
Кениг

Кеплер Ключий Коллат Колумб Коперник Ламани

Либих

Малиот

Мария Терезия Моргенштерн Новалис Ноймани Ньютон Парацельс Петтенкофер Пиккард Пифагор

Платон

Поппельбаум Пфайффер Сухантке Тереза Ноймани Уотсон

Фехнер Фихте Фрейд Фридрих II Хан Хиндхед Шалл Шеллинг Шиллер Шпинат Шпиндлер Штайнер

Шульц Экштайн Этингер

Рудольф Хаушка УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ 97 7/7/2007

Rudolf Hauschka

ERNÄHRUNGSLEHRE

Zum Verständnis der Physiologie der Verdauung und der ponderablen und imponderablen Qualitäten der Nahrungsstoffe



VITTORIO KLOSTERMANN FRANKFURT AM MAIN «Духовное познание» Калуга

ББК 51.2

СОДЕРЖАНИЕ

X26 Хаушка, Рудольф

Учение О питании. К пониманию физиологии пищеварения и пондерабильных и импондерабильных аспектов питания. /Перевод с немецкого Б. Г. Деева. - «Духовное познание», Калуга, 2004г., 272 стр. «Учение о питании» Рудольфа Хаушки - плод научных и экспериментальных исследований автора, на протяжении многих лет изучавшего изменения качеств воды, почвы, сельскохозяйственных растений, животных и, как следствие, качества жизни человека. Автор показывает, как разные продукты питания действуют на духовно-душевное состояние человека, на его здоровье, на его потомство, и от чего зависит качество продуктов питания.

Впервые на русском языке.

Перевод с немецкого;

Rudolf Hauschka

ERNÄHRUNGSLEHRE

Zum Verstandnis der Physiologie der Verdauung und der ponderablen und imponderablen Qualitäten der Nahrungsstoffe

(10 изд. 1999 г.)

Переводчик: Б. Г. Деев

Технический редактор, макет: Л. Н. Банзельюк Ответственный редактор: Н. П. Банзельюк

© 1950 Vittono Klostermann GmbH, Frankfurt am Main

© 2004 "Духовное познание", Калуга

ISBN 5-88000-102-4

Предисловие

I. Человек и царства природы

II. Пищеварение

III. История питания человечества

IV. Космическое питание

V. Образование белка посредством системы органов,

VI. Человек как трехчленное существо
VII. Белковое питание.
VIII. Жировая пища
IX. Углеводная пища
X. Солевая пища
XI. Трехчленное растение как питательная субстанция
XII. Молоко и мед
XIII. Лилия и роза. Злаки и фрукты
XIV. Мотыльковые, крестоцветные, зонтичные, губоцветные
XV. Пасленовые. Картофель и томаты
XVI. Пряности
XVII. Возбуждающие средства Кофе, какао, чай, табак и алкоголь
XVIII. Витамины
XIX. Растение в свете созвучной времени агрохимии
XX. Капиллярно-динамические методы
XXI. Процессы приготовления. Сыроедение и варка
XXII. Обволакивающие элементы. Источники тепла, посуда для варки и вода
XXIII. Консервирование. Хранение, квашение, засолка, консервирование
XXIV. Яды в пище. Питание консервами
XXV. Современные формы питания. Хиндхед, Ламанн, Бирхер-Беннер, Маздазнан, Рагнар Берг, Герсон-Сауэрбрюк
XXVI. Созвучная времени техника консервации. Включение в мировой ритм
XXVII. Хлеб

Приложение

Практические диетические указания для здоровых и больных (д-р мед. Грете Хаушка) Общие сведения

Питание в детстве и юности Первое семилетие

Второе семилетие

Третье семилетие Диетические указания для больных.

Диета при лихорадке

Диета при ревматизме

Диета при туберкулезе

Диета при раке

Диета при экземе

Диета при склерозе и старческая диета

Литература

Иллюстрации

Символы химических элементов

Астрономические символы

Алфавитный указатель

Указатель имен
