

Rudolf Steiner

ZDRAVJE IN BOLEZEN

(Health and Illness)

**Zvezek I, Predavanje 9
(Volume I, Lecture IX)**

Zakaj zbolimo?

(Why Do We Become Sick?)

Gripa; Seneni nahod; Mentalna bolezen

(Influenza; Hayfever; Mental Illness)

Schmidt Number: S-5110

On-line since: 28th February, 2018

ZAKAJ ZBOLIMO?

GRIPA; SENENI NAHOD; MENTALNA BOLEZEN

Vprašanje: Dolga leta trpim zaradi senenega nahoda. Zdaj sem slišal, da ga je treba zdraviti v začetku leta. Če injekcije dajemo že januarja ali februarja, preden začne oseba trpeti, naj bi bile injekcije učinkovitejše. Naj vzamem to zdravilo?

Dr. Steiner: Kar ste povedali, je pravilno, vendar obstaja majhna past. Poglejte, zdravilo, ki se tukaj uporablja, naj bi se uporabljalo profilaktično; to pomeni, da je mišljeno, da deluje pred časom. Pravzaprav ga je treba vzeti več tednov prej, preden se pojavijo simptomi senenega nahoda. Težava pa je, da pacienti prihajajo le takrat, ko so že prizadeti zaradi bolezni. Ravno danes smo prejeli zanimivo pismo o še enem sredstvu proti senenemu nahodu. Izumitelj tega drugega zdravila piše, da njegova zdravila prinašajo le majhno olajšanje posameznih napadov nahod. Verjame, da lahko naše zdravilo trajno ozdravi seneni nahod, še posebej, če ga jemljemo dvakrat v daljših intervalih. Seveda bi raje bolnike obravnavali januarja ali februarja, ne pa maja ali junija. Razumljivo pa je, da ljudje običajno zdravnika obiščejo šele po preboleli bolezni.

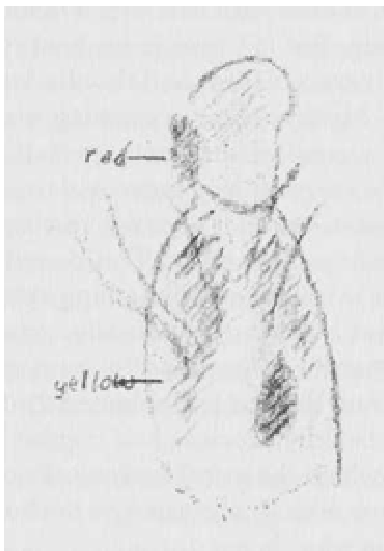
Kljub temu pa naše zdravilo za seneni nahod deluje tako, da tudi če ga damo pacientu v času zunanje pojave bolezni, ki pa je le končni rezultat notranje motnje, ga ta ščiti le pred ponovnim napadom. Še posebej je učinkovito, če ga ponovno vnesemo leto kasneje. Po tem vnosu zdravila ni treba vedno znova ponoviti. Čeprav bolezen prizadene samo en organ, to zdravilo vpliva njegovo osnovo v celotni telesni organizaciji. Da bi to pojasnil, bi vas rad podrobneje seznanil z vzroki notranjih bolezni in kako nastanejo.

Seveda je dokaj enostavno razumeti, zakaj človek zboli, če si zlomimo nogo ali zaradi padca doživimo pretres možganov. V teh primerih je poškodba zunanja in vzrok zlahka razumljiv; vzrok je zunaj viden. Pri notranjih boleznih pa običajno nihče ne razmišlja, od kod prihajajo in kako se nenadoma uveljavijo. To se nanaša na drugo vprašanje, ki je bilo postavljeno prej, in sicer zakaj se lahko človek okuži, kadar je v stiku z določenimi ljudmi. Zdi se, da je tudi tukaj prisoten zunanji vzrok.

Običajna znanost za to ponuja preprosto razlago. Bacili se prenašajo na primer od bolne osebe, ki ima gripo, nato pa se ti bacili vdihavajo in s tem

bolezen povzročijo tudi v drugem. Kot da bi nekdo poškodoval človeka tako, da ga je udaril z motiko. V tem primeru naj bi poškodbo povzročil pacient, ki drugo osebo bombardira z množico bacilov. Vendar zadeve sploh niso tako preproste; so veliko bolj zapletene. To boste razumeli, ko boste spoznali, da se človek v vsakdanjem življenju nenehno rahlo razboleva in se mora potem pozdraviti. Bistvo je, da smo vsi mi v resnici nekoliko bolni, že ko smo žejni ali lačni, in se pozdravimo tako, da pijemo in jemo. Lakota je začetek bolezni, in če ji dovolimo nadaljevanje, lahko od nje umremo. Konec koncev lahko umremo od stradanja, še prej pa od žeje. Torej vidite, da tudi v vsakdanjem življenju nosimo nekaj podobnega kot je začetek bolezni. Vsako dejanje pitja ali uživanja hrane je v resnici dejanje zdravljenja.

Zdaj si moramo jasno razložiti, kaj se v resnici zgodi, ko postanemo lačni ali žejni. Vidite, naše telo je navznoter vedno aktivno. Skozi vnos hrane telo prejme hranila. Zunanje snovi se absorbirajo skozi usta in črevesne prehode v nek del telesa. Torej, razumeti morate, da se človeška organizacija takoj začne upirati tem prehranskim snovem; v svojih prvotnih oblikah jih ne prenese in jih zato uničuje. Snovi iz živil morajo dejansko razpasti. Pravzaprav jih je potrebno uničiti in to se začne že v ustih. Razlog za to je, da obstaja v našem telesu neprestano, nenehno delovanje. To aktivnost je treba opazovati enako kot opazujemo prste ali roke. Običajni znanost preprosto zapiše, kako se kos kruha poje, raztopi v ustih in se nato porazdeli po telesu, vendar pa moramo pri tem upoštevati tudi to, da je človeško telo nenehno aktivno. Tudi če se vanj ničesar ne da, če recimo pet ur nič ne preide v telo, še vedno njegova aktivnost ne preneha. Lahko ste celo kot prazna vreča, toda stvari v njej niso utihnile. Ostajate v nenehni notranji dejavnosti in stvari se še vedno vrvijo vse naokrog. Šele ko se ta notranja dejavnost z nečim zamoti, je ta motnja njena vsebina. To še posebej velja po obroku, ko ta dejavnost živila raztoplja in razgrajuje; potem ima ta dejavnost svojo vsebino vsebino.



Ta notranja dejavnost, ki jo imamo, se precej razlikuje od človeka na splošno, saj lahko človek postane len. Notranja aktivnost pa ni nikoli lena, nikoli ne preneha. Če ničesar ne jemo, je tako, kot da bi imel prazno vrečo z moko, v kateri je aktivnost, tudi če se izogibam vsem otipljivim snovem. Ta dejavnost – zaradi razlogov, ki vam jih bom povedal kasneje – je v duhovni znanosti opredeljena kot astralno telo. To nikoli ni leno, in če lahko ostane aktivno z uničevanjem in raztapljanjem snovi iz živil, je s tem napolnjeno z notranjim udobjem; tedaj ima občutek notranjega dobrega počutja. Če pa ne zaužijem nobenih živilskih snovi, potem astralno telo ni zadovoljno in to nezadovoljstvo se izraža kot lakota. Lakota ni nekaj kar je znotraj nas v mirovanju; je dejavnost, duhovna dejavnost, ki je ni mogoče zatreti. Resnično lahko rečemo, da je ta notranja aktivnost zaljubljena v živilske snovi, in če jih ne dobi, je prav tako nezadovoljna kot vsaka zavrnen ljubimec. To nezadovoljstvo je lakota in je vsekakor nekaj duhovnega.

Torej dejavnost, ki se izvaja znotraj, se sestoji v razgradnji živilskih snovi. Kar je koristno, se prenaša v krvne žile, ostalo pa se izloči z urinom ali iztrebki. To je zdrava, normalna in redna aktivnost človeka, pri kateri astralno telo pravilno deluje na raztapljanju živilskih snovi. V telo absorbira tisto, kar je koristno, in odvaja tisto, kar ni.

Gospodje, domnevati moramo, da ta človekova dejavnost ni običajna dejavnost; še več, vsebuje nekaj neizmerno modrega. Zdaj se raztopljene in preoblikovane živilske snovi nenehno prenašajo preko krvnih žil v notranje organe, in hranila, ki gredo v pljuča, so v celoti popolnoma drugačna od tistih, ki gredo v vranico. Astralno telo je veliko pametnejše od človeka. Človek lahko le zagotavlja, da so usta polna, toda astralno telo je zmožno priskrbljene snovi tudi razlikovati. To je kot razvrščanje dveh snovi, ločevanje enih na eno smer, da bi jih uporabili tam, drugih pa v drugo stran. To je tisto, kar izvaja astralno telo. Izbira določene snovi, da jih zatem pošilja v pljuča, vranico, grlo in druge organe. V njem, v astralnem telesu, je na delu zelo moder razdeljevalec. Astralno telo je neizmerno modro, veliko modrejše od nas. Najbolj izobražena oseba danes ne bi vedela, kako poslati ustrezne snovi v pljuča, sapnik ali vranico; sploh ne bi vedel, kaj bi povedal o tem. Toda notranje lahko človek to stori prek svojega astralnega telesa.

Astralno telo pa lahko postane neumno – ne tako neumno, kot lahko postane človek, ampak neumno v primerjavi s svojo bistrumnostjo. Predpostavimo, da tako postane neumno. Človek se rodi z določeno nagnjenostjo in je navznoter obdarjen z določenimi silami. Dejavnost, ki jo astralno telo razvije v zvezi z živilskimi snovmi, se pojavi tudi, če nekdo ves dan sedi, nepremično kot orientalski kip. Njegovo astralno telo še vedno ostaja aktivno, vendar pa to ni dovolj. Nekaj moramo storiti tudi zunanje, in če nimamo nobenega dela, se moramo sprehoditi; astralno telo zahteva, da se vsaj sprehodimo. To se razlikuje pri vsakem posamezniku. Nekdo potrebuje več telesne aktivnosti, nekdo drug pa manj.

Predpostavimo, da ima nekdo že od rojstva določene predispozicije, zaradi katerih postane sedeč človek. Ugaja mu, da njegova neumna glava – ali lahko bi rekli njegov neumeni ego – veliko sedi. Torej, če je nagnjen k temu, da bi sedel, astralno telo pa je nagnjeno k temu, da bi hodilo naokoli, potem bo njegovo astralno telo postalo neumno. To se bo zgodilo tudi, če se nekdo prekomerno sprehaja. V obeh primerih bo astralno telo postalo neumno in ne bo več pravilno izvajalo stvari. Ne bo več pravilno razvrščalo živilskih snovi in jih posredovalo ustreznim organom; vse to bo opravilo nerodno. Astralno telo postane preveč neorganizirano, da bi pošiljalo prave snovi v srce ali sapnik. Snovi na primer, ki se niso pravilno dostavile v srce, bodo ostale nekje drugje v telesu. Niso bile oddane organu, kamor spadajo, vendar, ker so v osnovi zanj uporabne, ampak se

tudi ne izločijo z iztrebki. Namesto tega se odlagajo nekje drugje v telesu. Toda človek ne more prenašati, da bi bilo v telesu odloženo nekaj, kar ni del njegove pravilne dejavnosti; tega ne prenese.

Kaj se torej zgodi s temi nepravilnimi nanosi zaradi nepravilnega delovanja astralnega telesa? Kaj se nam zgodi zaradi tega? No, predpostavimo, da imamo nekje v telesu določene odložene snovi, ki bi jih morali usmeriti v sapnik. Ker astralno telo nekoga ne deluje pravilno, se "refluks grla" izloča povsod po njegovem telesu. Prva stvar, ki se pojavi, je, da grlo postane šibko. Organ ne dobi zadostne preživitve, zato oseba trpi zaradi oslavljenega grla. Toda poleg tega njegovo telo vsebuje refluks grla, ki je razpršen povsod po telesu. Kot sem že povedal, je človeško telo devetdeset odstotkov vode, odpadki pa se raztopijo v tej celotni tekočinski organizaciji. Čista, oživiljena tekočina, ki jo človek potrebuje v sebi, je zdaj onesnažena. To je tisto, kar se tako pogosto dogaja znotraj nas samih. Odložene snovi, namenjene določenim delom telesa, se v naši tekočinski organizaciji raztopijo in jo onesnažijo.

Recimo, da se odpadki sicer namenjeni grlu raztopijo v nas in pridejo v stik z želodcem. Tam ne morejo povzročiti škode, saj ima želodec tisto, kar potrebuje, in ni bil prikrajšan za nič. Toda telesne tekočine se pretakajo vsepovsod v človeškem organizmu in prodirajo tudi v predel grla, ki je že oslavljen. Ta sedaj sprejme to onesnaženo tekočino, to vodo, v kateri je raztopljen refluks grla, in predvsem zaradi tega ta organ zboli. Refluks grla ne vpliva na druge organe, vendar pa povzroči, da grlo samo postane prizadeto.

Razmislimo sedaj o preprostem pojavu. Občutljivi osebi se zdi prijetno poslušati drugo osebo, kako lepo govori. Če pa nekdo vpije kot petelin ali godrnja kot prašič, se ji to ne bo zdelo tako prijetno, tudi če razume, kaj govori. Sploh ni prijetno poslušati osebe, ki hripa ali godrnja. Poslušanje nekoga, ki je hripav, je še posebej neprijetna in omejujoča izkušnja. Zakaj imamo med poslušanjem drugega takšne občutke? To temelji na dejstvu, da v resnici vedno neslišno ponavljamo vse, kar drugi govori. Poslušanje se ne sestoji samo iz slišane (v smislu vsebine), ampak tudi iz slabo izgovorjenega (v smislu, kako izgovorjeno zveni). Ne da le slišimo, kaj drugi reče, ampak ga tudi posnemamo z našimi govornimi organi. Vedno posnemamo vse, kar počne nekdo drug.

Zdaj si predstavljajte, da ste blizu osebe, ki je bolna z gripo, in čeprav ga morda ne poslušate in navznoter ne posnemate njegovega govora, se vam

smili. Zaradi tega do njega postanete dovzetni in občutljivi. Tekočinska organizacija bolnika z gripo vsebuje veliko raztopljenih snovi, ki onesnažujejo čisto, živo tekočino, o kateri sem vam že govoril, in zato je ta nezdrava za njega. Opisujem celo naravo tako onesnažene tekočine.

Predstavlajte si, da imate košček zemlje, kamor posadite različne stvari. V vsaki zemlji ne uspeva vse, vendar domnevajmo, da želite na to dotično mesto posaditi čebulo in česen. Če bi bila zemlja neprimerna, bi bila čebula majhna, česnovi stroki pa še manjši, zato tej zemlji dodajate tudi nekaj, kar vsebuje žveplo in fosfor. Potem bi dobili bolj zdravo čebulo in česnove stroke, pa tudi oboje bi dišalo močneje!

Torej, ko ima človek v svojem telesu odpadke gripe, se v njegovi tekoči organizaciji raztopijo iste snovi, ki jih je bilo treba dodati v tla, da bi zrastle najboljše rastline čebule in česna, in kmalu bolna oseba začne smrdeti kot te rastline. V povezavi s tem, čeprav se morda tega niti ne zavedam, jaz sedaj sedim v tem vonju po čebuli ali česnu, kajti niti ni treba, da je ta tako zelo močan. Vonj, ki ga izžareva oseba, ki je zbolela za gripo, povzroči, da bolnikova glava otopi, ker določen organ v glavi, „sensorium“ (del možganov, ki se ukvarjajo s sprejemom in interpretacijo čutnih dražljajev; gre za aparat zaznavanja organizma, ki ga obravnavamo kot "sedež občutka", kjer človek doživlja in si razlaga raznovrstna okolja, v katerih živi), ni pravilno preskrbljen s snovjo, ki jo potrebuje. Kot rezultat tega, ker imamo odpadke gripe znotraj nas, organ v srednjem delu glave ni pravilno oskrbovan. Ta vonj je vedno takšen kot tisti od čebul ali česna in ga lahko zazna tisti z občutljivim nosom. To je nekako tako, kot da se uglasimo na ta vonj in nato posnemamo drhteč in raskav glas, tako se dejanko pridružujemo oz. spojimo s tem, kar bolna oseba izpareva. Posledično naše lastno astralno telo, naša lastna aktivnost, postane neorganizirana, zmedena. Ta motnja povzroča kemijsko podlago, zaradi katere se okužimo in zbolimo za gripo. To je tako, kot bi zemljo naredili primerno za čebulo in česen. Torej, kot prvo, bolezen nima nič skupnega z bakterijami, ampak preprosto s povezavo med eno in drugo osebo.

Če želite na vrtu saditi predvsem čebulo in česen in dodajate v zemljo snovi, ki vsebujejo fosfor in žveplo, lahko zdaj počakate in rečete: „No, opravil sem svojo dolžnost. Želim žeti čebulo in česen, zato sem z nekakšnim organskim gnojilom na vrt dodal žveplo in fosfor.“ Toda neumno bi bilo misliti, da je to vse, kar je potrebno za gojenje čebule. Najprej seveda moramo posaditi čebulice! Prav tako bi bilo neumno trditi,

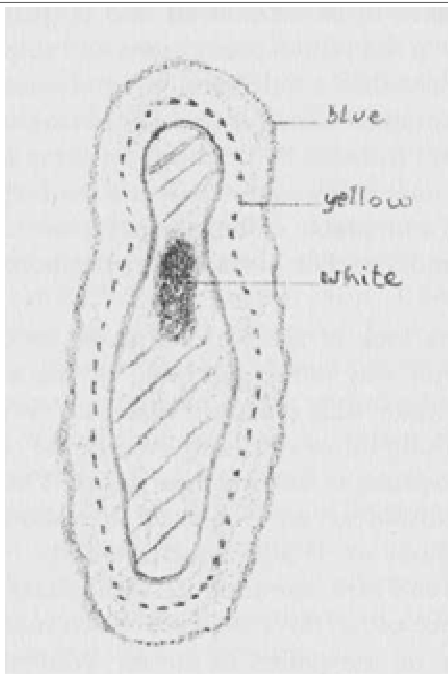
da v človekovi notranjosti že rastejo bakterije v okolju, ki ga šele pripravljamo.

Najprej jih je treba vnesti vanjo. Tako kot čebulica čebule uspeva v tleh, bogatih s fosforjem in žveplom, tako tudi bacili uspevajo v žveplošem okolju v telesu. Bacili sploh niso potrebni, da bi se ena oseba z gripo okužila od druge. Ampak jaz sam z mojo tekočinsko organizacijo posnemam tisto, kar se dogaja v pacientovem tekočinskem organizmu, jaz sam ustvarjam ugodno okolje za bacile; jaz sam jih pridobim. Bolni osebi sploh ni potrebno, da me bombardira z njimi.

Ko pogledamo celotno zadevo, moramo na točno določen način odgovoriti na vprašanje: "Kaj dejansko je tisto, zaradi česar nas doleti določeno bolezen?" Zbolimo, ko nas nekaj poškoduje in tudi v primeru notranjih boleznih nas nekaj dejansko poškoduje. Poškoduje nas nečista tekočina, v kateri so raztapljene snovi, ki bi jih bilo treba prebaviti; ta tekočina nas notranje poškoduje.

Zdaj lahko pozornost usmerimo na bolezen, kot je seneni nahod. Pojavnost senenega nahoda je veliko bolj odvisna od letnega časa kot pa od cvetnega prahu v zraku. Bolj kot karkoli drugega, kar naredi človeka dovzetnega, da ujame seneni nahod, je dejstvo, da njegovo astralno telo ne izloča pravilno; ne izvaja pravilno dejavnosti, ki je bolj usmerjena proti zunanji površini. Kot rezultat, ko se pomlad približa in vse začne uspevati in rasti v vodi, tudi človek na nek način naredi svojo celotno tekočinsko organizacijo bolj občutljivo in tako dovzetnejšo za to bolezen z raztapljanjem nekaterih snovi v njej, v tej tekočini. Z raztapljanjem različnih snovi v tej tekočinski organizaciji, se tekočine v človekovem telesu vedno nekoliko razredčijo. Tekočinska organizacija pri človeku, ki ima nagnjenost k senenemu nahodu, je vedno nekoliko prevelika. Zato se tekočine potisnejo v vse smeri, skupaj s tistim, kar je raztopljeno v njih. Tako postane človek občutljiv na vse, kar se pojavi spomladi, zlasti na cvetni prah, na tiste delce rastline, ki zdaj še posebej dražijo.

Če nos ne bil ograjen, bi seneni nahod lahko povzročila številna druga dražila. Cvetni prah pa vstopi v nos, zato ga ni mogoče dobro prenašati, če že imamo seneni nahod. Cvetni prah ne povzroča senenega nahoda, ampak ga poslabša.



Naše sredstvo proti senenemu nahodu temelji na tem, da ponovno sestavimo razširjeno tekočinsko organizacijo v telesu, tako da postane nekoliko motna in ponovno izloči tisto, kar se je na začetku raztopilo v njej. Res je dokaj preprosto in temelji na nič drugem kot na skrčenju tekočinskega organizma na njegovo normalno velikost. Najprej postane nekoliko moten in paziti morate, da se tisto, kar se izloča iz tekočinskega, pozneje ne zadrži v telesu. Zato je koristno, da se oseba po cepljenju z zdravilom nekoliko znoji; dobro je, če se lahko giblje in počne nekaj, kar sproži potenje takoj po cepljenju. Cepljenje je vedno nekoliko problematično, če ga dajemo osebi, ki trpi zaradi zaprtja, bolnika je zato treba najprej vprašati, ali je zaprt. V nasprotnem primeru, če se tekočinska organizacija skrči, potem se stvari preveč kopičijo in jih ne izločimo takoj. To seveda ni dobro. Osebi, ki je zaprta, je treba dati odvajalo skupaj s cepljenjem.

Zdravljenje pomeni ne le uporabo zdravil, ampak tudi ustrezno prilagajanje življenja, tako da človeško telo na ustrezen način reagira na to, kar mu je bilo dano. To je seveda izjemnega pomena; v nasprotnem primeru človek lahko postane še bolj bolan. Če nekoga cepite z zelo

učinkovitim, celo izjemno dobrim zdravilom, vendar ne opazite pri tem, ali bolnikova prebava deluje pravilno in da se vse, kar zdravilo prinese, izloči, ga seveda odpeljete še globlje v bolezen.

Pri resnično učinkovitih zdravilih je pomembno, da zdravnik ne ve le, katero zdravilo zdravi bolezen, ampak tudi, katera vprašanja mora postaviti bolniku. Največja medicinska umetnost je v postavljanju pravih vprašanj in v seznanjanju s pacientom. To je izrednega pomena. Kljub temu je nenavadno, da na primer srečamo zdravnike, ki pacienta sploh niso vprašali glede njegove starosti, čeprav je to pomembno. Čeprav lahko uporablja enaka zdravila, lahko zdravnik petdesetletnika obravnava na povsem drugačen način, kot na primer zdravi tistega, ki je star štirideset let. Ne bi smeli biti tako shematični, da bi rekli: "To zdravilo je primerno za to bolezen." Na primer, zelo velika razlika je, če želite ozdraviti nekoga, ki nenehno trpi zaradi driske, ali nekoga, ki ima kronično zaprtje. Taka zdravila bi se lahko testirala in tukaj bi bili poskusi na živalih veliko manj sporni, kot na drugih področjih. Kar zadeva zaprtje ali drisko, lahko se zlahka naučite, kako neko zdravilo na splošno reagira fizičnem organizmu, ki je pri ljudeh skupno z živalmi, tako da se daje isto zdravilo psu in mački. Pes običajno trpi zaradi zaprtja, mačka pa zaradi driske. Čudovito znanje si lahko pridobite z opazovanjem stopnje razlike v učinku zdravila pri psu ali mački. Znanstvenega znanja resnično ne dosežemo z univerzitetnim usposabljanjem, kako narediti to ali ono z določenimi instrumenti. Resnična znanost daje rezultate, ko se vsaj malo vzbudi zdrava pamet; potem ljudje vedo, kako morajo izvesti svoje poskuse.

Skratka, najpomembnejše je spoznanje, da ima bolezen svoje temelje v celotni človeški organizaciji. Posamezni organ je prizadet, ker aktivnost astralnega telesa usmeri snovi, ki so bile van potisnjene oz. pahnjene od znotraj. Razvoj nekaterih notranjih boleznih, kot so gripa, seneni nahod in celo tifus, je razumljiv, ko razumemo, kako se snovi, ki se nepravilno odlagajo v naših telesih, razpršijo v našem tekočinskem organizmu.

Nismo samo "materialni človek", ampak tudi "vodni človek", in kot sem vam že pojasnil, smo tudi "zračni človek", katerega oblika se spreminja v vsakem trenutku. V nekem trenutku je zrak zunaj, v naslednjem pa v notranjosti.

Tako kot se trdne snovi, ki jih vsebujemo v telesu kot odpadke, raztopijo v vodi, tako tudi sama voda nenehno izhlapeva v nas. Na primer v mišicah vašega malega prsta obstajajo neznatna izhlapevanja vode. Voda nenehno

izhlapeva po vsem telesu. Poleg tega tisto, kar izhlapi v tekočinskem organizmu, prodre v tisto, kar vdihnete kot kisik, kar je prav tako para ali plin. Ko voda na tleh izhlapeva, se dvigne v ozračje, in ko voda nenehno izhlapeva iz občutljivih procesov znotraj tekočinskega človeka, prodre v zrak, ki ga vdihavamo. Ne moremo prenašati trdnih snovi razpršenih v tekočinah, prav tako ne moremo prenašati tekočin, ki izhlapevajo v zračni organizem.

Vzemite primer osebe, ki ima prizadeta pljuča, ker se je zgodilo nekaj podobnega procesu, ki sem ga pravkar opisal. Ta oseba lahko zboli za pljučno boleznijo, ki jo je mogoče pozdraviti, če izhaja iz napačnih snovi, ki se odlagajo v vodnem človeku. Toda predpostavimo, da prizadetost pljuč ni dovolj izrazita, da bi postalo očitno. Konec koncev so človeški organi občutljivi. Stanje ne doseže točke, ko pljuča postanejo tako močno prizadeta, da se vnamejo, ampak postanejo le malo neskladna. Oseba lahko prenaša to rahlo neskladje, toda v njegov tekočinski organizem zdaj vstopajo snovi, ki bi morale v resnici prodreti v pljuča. V tem primeru imajo tekočine v pljučih v sebi raztopljene napačne vrste snovi; in te snovi v pljučih izhlapijo, še posebej, če pljuča niso povsem zdrava.

Tako v primeru povsem očitnih notranjih boleznih vodni človek prejme nekaj neprimerne iz trdnih snovi in v tem primeru nekaj neprimerne doseže točko izhlapevanja in se pomeša s kisikom, ki se vdihne. Dejstvo, da voda izpareva neprimerno in se združi s kisikom, škoduje zlasti živčnemu sistemu, ker živci potrebujejo zdrav kisik in ne kisik, ki nosi v sebi hlape iz onesnaženega fluida vodnega človeka. Onesnažena tekočina izhlapi v pljuča in ta tekočina je lahko odgovorna za rahlo indisponiranost, rahlo obolelost pljuč. Nekaj, kar ne bi smelo izhlapeti, izhlapi in to škoduje živčnemu sistemu. Oseba ne postane radikalno bolna, ampak postane nora.

Lahko rečemo, da notranje telesne bolezni temeljijo na nečem v človeku, kar povzroči razpršitev neprimernih snovi v človekovem tekočinskem organizmu. Toda tako imenovane duševne oz. mentalne bolezni v resnici sploh niso duševne, ker um ali duh ne zbolita. Duševne bolezni temeljijo na telesnih tekočinah, ki nepravilno izhlapijo v kisik in s tem motijo živčni sistem. To se lahko zgodi, ko je neki organ tako rahlo okvarjen ali oslavljen, da tega na zunaj ni mogoče zaznati. Vidite, torej, da mora človek nenehno pravilno predelovati snovi, da se v njegovih tekočinah ne razprši nič neprimerne in da tekočine posledično ne izhlapevajo nepravilno.

Toda tudi v vsakdanjem življenju pride do procesa, ki povzroči nepravilno izhlapevanje vode in to postane opazno, ko smo žejni. Žejo zdravimo s pitjem; tako rekoč osvobodimo našo vodo pred tistim, kar je v njej neprimerno izhlapevalo, in izperemo tisto, kar je nepravilno.

Tako lahko rečemo, da pri lakoti dejansko obstaja nagnjenost k telesnim boleznim, pri žeji pa nagnjenost k duševnim boleznim. Če se človek ne prehranjuje pravilno, ustvarja s tem temelje za organske bolezni in če žeje pravilno ne poteši, lahko pride do neke oblike duševnih bolezni. V nekaterih okoliščinah je težko zaznati neustrezno potešeno žejo, še posebej, če se pojavi v dojenčku. V tej fazi ni mogoče jasno ločiti med ublažitvijo žeje in lakote, saj se oboje poteši z mlekom. Če torej iz materinega mleka ali iz dojilje v organizem pride nekaj škodljivega, lahko to kasneje povzroči, da tekočinski organizem nepravilno izhlapeva in tako vodi do neke duševne motnje. Lahko tudi rečemo, da je človek napačno cepljen. Napačno izbrana cepiva bodisi zaradi enega ali drugega kravjega vimena ali zaradi obolele človeško limfe lahko prizadene organe, katerih delovanje bazira na osnovi vode, čeprav sama voda ne postane neposredno obolela. Zaradi neprimerne inokulacije oz. cepljenja človekovi procesi izhlapevanja ne morejo pravilno delovati, zato je kasneje lahko nagnjen k določeni vrsti duševne bolezni.

Gospodje, opazili boste, da danes veliko ljudi trpi zaradi demence (demenca praecox), tako imenovane »mladostne norosti«, ki pa sega precej daleč čez leta mladosti. Ta bolezen, pri kateri se ljudje v mladosti začnejo duševno slabšati, v veliki meri izvira iz napačne vrste hranjenja v najzgodnejših letih otroštva. Ni dovolj le kemično preučiti otroško mleko; treba je pogledati povsem drugačne vidike. Ker so ljudje že v naši dobi prenehali biti pozorni na hranjenje, se ta bolezen postaja očitna s takšno vehmenco, silovitostjo.

Iz vsega tega boste spoznali, da ne zadostuje zgolj usposabljanje zdravnikov, da vedo, da je določeno zdravilo dobro za določeno bolezen. Človek si mora prizadevati za bolj zdravo življenje v celoti in za to je treba najprej odkriti vse, kar je povezano z zdravim življenjem. Antropozofija lahko zagotovi to razumevanje. Njen cilj je biti učinkovit na področju higiene in iskati pravilno razumevanje o vprašanih glede zdravja.

<p>Rudolf Steiner Health and Illness Volume I, Lecture IX Why Do We Become Sick? Influenza; Hayfever; Mental Illness</p> <p>Question: For many years I have suffered from hayfever. Now I have heard that it must be treated early in the year. If injections are administered as early as January or February before a person begins to suffer, they are supposed to be more effective. Should I go along with this remedy?</p> <p>Dr. Steiner: What you have said is correct, but there is one small catch. You see, the remedy that is in use here is meant to be applied prophylactically; that is, it is meant to work ahead of time. In fact, it should be used weeks before the symptoms of hayfever arise. The problem, however, is that patients come in only when they are already afflicted with the malady. Just today we received an interesting letter about another hayfever remedy. The inventor of this other remedy writes that his medication brings only a little relief to individual hayfever attacks. He believes that our remedy can permanently cure hayfever, especially if it is taken twice at wide</p>	<p>Rudolf Steiner Zdravje in bolezen Zvezek I, Predavanje IX Zakaj postanemo bolni? Gripa; Seneni nahod; Mentalna bolezen</p> <p>Vprašanje: Dolga leta trpim zaradi senenega nahoda. Zdaj sem slišal, da ga je treba zdraviti v začetku leta. Če injekcije dajemo že januarja ali februarja, preden začne oseba trpeti, naj bi bile injekcije učinkovitejše. Naj vzamem to zdravilo?</p> <p>Dr. Steiner: Kar ste povedali, je pravilno, vendar obstaja majhna past. Poglejte, zdravilo, ki se tukaj uporablja, naj bi se uporabljalo profilaktično; to pomeni, da je mišljeno, da deluje pred časom. Pravzaprav ga je treba vzeti več tednov prej, preden se pojavijo simptomi senenega nahoda. Težava pa je, da pacienti prihajajo le takrat, ko so že prizadeti zaradi bolezni. Ravno danes smo prejeli zanimivo pismo o še enem sredstvu proti senenemu nahodu. Izumitelj tega drugega zdravila piše, da njegova zdravila prinašajo le majhno olajšanje posameznih napadov nahod. Verjame, da lahko naše zdravilo trajno ozdravi seneni nahod, še posebej, če ga jemljemo</p>
---	--

intervals. Naturally, we would much prefer patients to be treated in January or February rather than in May or June. Understandably, however, people generally see a doctor only after an illness has been contracted.

Yet, our hayfever remedy works in such a way that if given to the patient even during the external appearance of the illness, which is only the final result of an inner affliction, it protects him from a renewed attack. It is particularly effective if applied again a year later. After that, the application need not always be repeated. Even though the illness affects only one organ, this remedy treats its basis in the whole bodily organization. To explain this, I would like to go into more detail concerning the causes of internal illnesses and how they arise in the first place.

Of course, it is quite simple to comprehend why one becomes indisposed if one breaks a leg or sustains a concussion due to a fall. In these cases the injury is external and the cause easily understood; the cause is externally visible. In the case of internal illnesses, however, one usually does not really consider where they come from and how they suddenly assert themselves. This pertains to another question raised earlier of why one may

dvakrat v daljših intervalih. Seveda bi raje bolnike obravnavali januarja ali februarja, ne pa maja ali junija. Razumljivo pa je, da ljudje običajno zdravnika obišejo šele po preboleli bolezni.

Kljub temu pa naše zdravilo za seneni nahod deluje tako, da tudi če ga damo pacientu v času zunanjšega pojava bolezni, ki pa je le končni rezultat notranje motnje, ga ta štiti le pred ponovnim napadom. Še posebej je učinkovito, če ga ponovno vnesemo leto kasneje. Po tem vnosu zdravila ni treba vedno znova ponoviti. Čeprav bolezen prizadene samo en organ, to zdravilo vpliva njegovo osnovo v celotni telesni organizaciji. Da bi to pojasnil, bi vas rad podrobneje seznanil z vzroki notranjih bolezni in kako nastanejo.

Seveda je dokaj enostavno razumeti, zakaj človek zboli, če si zlomimo nogo ali zaradi padca doživimo pretres možganov. V teh primerih je poškodba zunanja in vzrok zlahka razumljiv; vzrok je zunaj viden. Pri notranjih boleznih pa običajno nihče ne razmišlja, od kod prihajajo in kako se nenadoma uveljavijo. To se nanaša na drugo vprašanje, ki je bilo postavljeno prej, in sicer zakaj se lahko človek okuži, kadar je v stiku z določenimi

become infected when in contact with certain people. An external cause also seems to be present here.

Ordinary science offers a simple explanation for this. Bacilli are transmitted from an ill person who has influenza, for example, and then these are inhaled and bring about the disease in another. It is like someone injuring a man by hitting him with a mattock. In this case the injury is caused by a patient bombarding another person with a multitude of bacilli. Matters are not at all that simple, however; they are much more complicated. You will understand this when you realize that in everyday life a man constantly becomes a bit indisposed and then must cure himself. The point is that all of us are really a bit sick when thirsty or hungry, and we cure ourselves by drinking and eating. Hunger is the beginning of an illness, and if it is allowed to continue we can die from it. After all, we can die of starvation and even sooner of thirst. So you see that even in our everyday lives we bear something like the beginning of a disease. Every act of drinking or eating is in truth an act of healing.

We must make clear to ourselves now what in fact happens when we become hungry or thirsty. You see,

ljudmi. Zdi se, da je tudi tukaj prisoten zunanji vzrok.

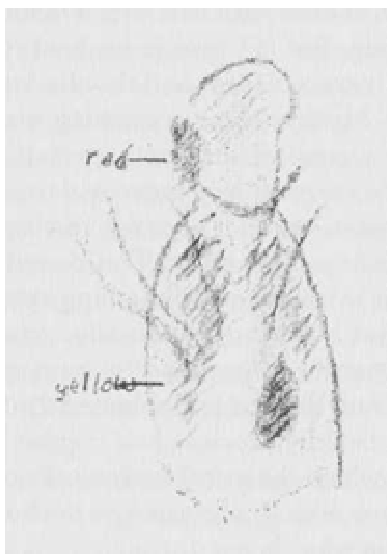
Običajna znanost za to ponuja preprosto razlago. Bacili se prenašajo na primer od bolne osebe, ki ima gripo, nato pa se ti bacili vdihavajo in s tem bolezen povzročijo tudi v drugem. Kot da bi nekdo poškodoval človeka tako, da ga je udaril z motiko. V tem primeru naj bi poškodbo povzročil pacient, ki drugo osebo bombardira z množico bacilov. Vendar zadeve sploh niso tako preproste; so veliko bolj zapletene. To boste razumeli, ko boste spoznali, da se človek v vsakdanjem življenju nenehno rahlo razboleva in se mora potem pozdraviti. Bistvo je, da smo vsi mi v resnici nekoliko bolni, že ko smo žejni ali lačni, in se pozdravimo tako, da pijemo in jemo. Lakota je začetek bolezni, in če ji dovolimo nadaljevanje, lahko od nje umremo. Konec koncev lahko umremo od stradanja, še prej pa od žeje. Torej vidite, da tudi v vsakdanjem življenju nosimo nekaj podobnega kot je začetek bolezni. Vsako dejanje pitja ali uživanja hrane je v resnici dejanje zdravljenja.

Zdaj si moramo jasno razložiti, kaj se v resnici zgodi, ko postanemo lačni ali žejni. Vidite, naše telo je

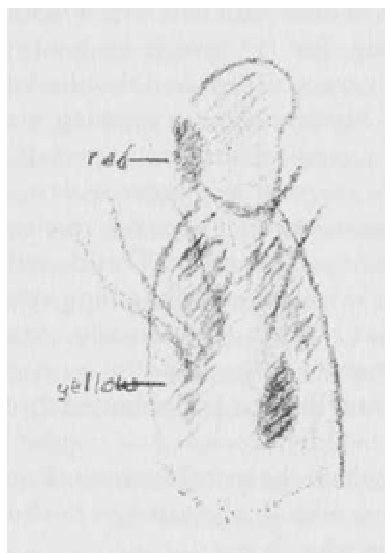
our body is inwardly always active. Through the intake of food, the body receives nutrients. External substances are absorbed through the mouth and the intestinal passages into some part of the body. Now, you must understand that the human organization immediately rebels against these nutritional substances; it does not tolerate them in their original forms and destroys them. Food substances must actually be disintegrated. In fact, they are annihilated, and this begins in the mouth. The reason for this is that there is continuous, never-ceasing activity in our body. This activity must be observed in the same way as fingers or hands are. Ordinary science simply records how a piece of bread is eaten, dissolved in the mouth, and then distributed in the body, but we must also take into consideration that the human body is continually active. Even if nothing is put into it, if nothing goes into the body for five hours, say, still its activity does not cease. You may even be like an empty sack, but things have not quieted within. You remain in constant inward activity, and things are still bustling around. Only when this internal activity can become occupied with something is it content. That is especially the case after a meal when it can

navznoter vedno aktivno. Skozi vnos hrane telo prejme hranila. Zunanje snovi se absorbirajo skozi usta in črevesne prehode v nek del telesa. Torej, razumeti morate, da se človeška organizacija takoj začne upirati tem prehranskim snovem; v svojih prvotnih oblikah jih ne prenese in jih zato uničuje. Snovi iz živil morajo dejansko razpasti. Pravzaprav jih je potrebno uničiti in to se začne že v ustih. Razlog za to je, da obstaja v našem telesu neprestano, nenehno delovanje. To aktivnost je treba opazovati enako kot opazujemo prste ali roke. Običajni znanost preprosto zapiše, kako se kos kruha poje, raztopi v ustih in se nato porazdeli po telesu, vendar pa moramo pri tem upoštevati tudi to, da je človeško telo nenehno aktivno. Tudi če se vanj ničesar ne da, če recimo pet ur nič ne preide v telo, še vedno njegova aktivnost ne preneha. Lahko ste celo kot prazna vreča, toda stvari v njej niso utihnile. Ostajate v nenehni notranji dejavnosti in stvari se še vedno vrvijo vse naokrog. Šele ko se ta notranja dejavnost z nečim zamoti, je ta motnja njena vsebina. To še posebej velja po obroku, ko ta dejavnost živila raztoplja in razgrajuje; potem ima ta dejavnost svojo vsebino vsebino.

dissolve and disintegrate the food substances; then it is content.



This internal activity that we possess is quite different from man in general, for the human being can become lazy. The internal activity is never lazy, it never ceases. If I don't eat anything, it is as if I had an empty flour sack in which there is activity even if I avoid all tangible substance. This activity — for reasons that I shall tell you later on — is identified in spiritual science as the astral body. It is never lazy, and if it can stay active destroying and dissolving the food substances, it is filled with inward comfort; it then has a feeling of inner well-being. But if I take in no food substances, then the astral body is



Ta notranja dejavnost, ki jo imamo, se precej razlikuje od človeka na splošno, saj lahko človek postane len. Notranja aktivnost pa ni nikoli lena, nikoli ne preneha. Če ničesar ne jemo, je tako, kot da bi imel prazno vrečo z moko, v kateri je aktivnost, tudi če se izogibam vsem otipljivim snovem. Ta dejavnost — zaradi razlogov, ki vam jih bom povedal kasneje — je v duhovni znanosti opredeljena kot astralno telo. To nikoli ni leno, in če lahko ostane aktivno z uničevanjem in raztapljanjem snovi iz živil, je s tem napolnjeno z notranjim udobjem; tedaj ima občutek notranjega dobrega počutja. Če pa ne zaužijem nobenih živilskih snovi, potem astralno telo ni zadovoljno in

not satisfied, and this dissatisfaction is expressed as hunger. Hunger is not something at rest within us; it is an activity, a soul-spiritual activity that cannot be stilled. We can truly say that this inner activity is in love with the food substances, and if it does not receive them it is just as dissatisfied as any jilted lover. This dissatisfaction is the hunger, and it is by all means something spiritual.

So the activity that is executed internally consists of disintegrating food substances. What is useful is transmitted into the blood vessels, and the rest is eliminated through urine or feces. This is the healthy, normal and regular activity of the human being in which the astral body works properly to dissolve the food substances. It absorbs into the body what is useful and discharges what is not.

We must assume, gentlemen, that this activity of man is no ordinary activity; rather, it contains something immensely wise. Now, dissolved and transformed food substances are constantly being transmitted through blood vessels to the inner organs, and the nourishment that goes into the lungs is completely different from what goes to the spleen. The astral body is much smarter than the

to nezadovoljstvo se izraža kot lakota. Lakota ni nekaj kar je znotraj nas v mirovanju; je dejavnost, duhovna dejavnost, ki je ni mogoče zatreti. Resnično lahko rečemo, da je ta notranja aktivnost zaljubljena v živilske snovi, in če jih ne dobi, je prav tako nezadovoljna kot vsaka zavržen ljubimec. To nezadovoljstvo je lakota in je vsekakor nekaj duhovnega.

Torej dejavnost, ki se izvaja znotraj, se sestoji v razgradnji živilskih snovi. Kar je koristno, se prenaša v krvne žile, ostalo pa se izloči z urinom ali iztrebki. To je zdrava, normalna in redna aktivnost človeka, pri kateri astralno telo pravilno deluje na raztapljanju živilskih snovi. V telo absorbira tisto, kar je koristno, in odvaja tisto, kar ni.

Gospodje, domnevati moramo, da ta človekova dejavnost ni običajna dejavnost; še več, vsebuje nekaj neizmerno modrega. Zdaj se raztopljene in preoblikovane živilske snovi nenehno prenašajo preko krvnih žil v notranje organe, in hranila, ki gredo v pljuča, so v celoti popolnoma drugačna od tistih, ki gredo v vranico. Astralno telo je veliko pametnejše od človeka. Človek lahko le zagotavlja, da so usta polna, toda astralno telo je zmožno priskrbljene snovi tudi

human being. Man can only stuff the provisions into his mouth, but the astral body can distinguish them. It is like sorting two substances, throwing one in one direction to be used there and the other in another direction. This is what the astral body accomplishes. It selects certain substances to dispatch to the lungs, spleen, larynx and other organs. A wise distribution is at work within. The astral body is immensely wise, much wiser than we. The most educated person today would not know how to send the proper substances into the lungs, larynx or spleen; he would not even know what to say about it. But internally man can do this through his astral body.

The astral body, however, can become stupid — not as stupid as the human being can become, but stupid in comparison to its own cleverness. Let us assume that it thus becomes stupid. Man is born with a certain predisposition and is inwardly endowed with certain forces. The activity that the astral body develops for food substances occurs even if somebody sits down all day, immobile like an Oriental idol. His astral body still remains active, but that is not enough. We must also do something externally, and if we have no work to do we

razlikovati. To je kot razvrščanje dveh snovi, ločevanje enih na eno smer, da bi jih uporabili tam, drugih pa v drugo stran. To je tisto, kar izvaja astralno telo. Izbira določene snovi, da jih zatem pošilja v pljuča, vranico, grlo in druge organe. V njem, v astralnem telesu, je na delu zelo moder razdeljevalec. Astralno telo je neizmerno modro, veliko modrejše od nas. Najbolj izobrazena oseba danes ne bi vedela, kako poslati ustrezne snovi v pljuča, sapnik ali vranico; sploh ne bi vedel, kaj bi povedal o tem. Toda notranje lahko človek to stori prek svojega astralnega telesa.

Astralno telo pa lahko postane neumno – ne tako neumno, kot lahko postane človek, ampak neumno v primerjavi s svojo bistrumnostjo. Predpostavimo, da tako postane neumno. Človek se rodi z določeno nagnjenostjo in je navznoter obdarjen z določenimi silami. Dejavnost, ki jo astralno telo razvije v zvezi z živilskimi snovmi, se pojavi tudi, če nekdo ves dan sedi, nepremično kot orientalski kip. Njegovo astralno telo še vedno ostaja aktivno, vendar pa to ni dovolj. Nekaj moramo storiti tudi zunanje, in če nimamo nobenega dela, se moramo sprehoditi; astralno telo zahteva, da se vsaj

must go for a stroll; the astral body demands that we at least walk around. This differs with each individual. One person needs more physical activity, another less.

Let us suppose now that someone has certain predispositions from birth that make him into a sedentary person. It pleases his stupid head — or we could say his stupid ego — to sit around a lot. Now, if he is predisposed to sit around, but the astral body is predisposed to walk about, then his astral body will become stupid. This will also happen if somebody overexerts himself walking. In both cases the astral body will become stupid and will no longer accomplish things correctly. It will no longer properly sort out the food substances and transmit them to the appropriate organs; it will do all this clumsily instead. The astral body becomes too disorganized to send the right substances to the heart or larynx. Substances improperly transmitted to the heart, for example, will remain somewhere else in the body. They are not put in the organ where they belong but, since they are basically useful, neither are they eliminated with the feces. Instead, they are deposited somewhere else in the body. But a man cannot tolerate

sprehodimo. To se razlikuje pri vsakem posamezniku. Nekdo potrebuje več telesne aktivnosti, nekdo drug pa manj.

Predpostavimo, da ima nekdo že od rojstva določene predispozicije, zaradi katerih postane sedeč človek. Ugaja mu, da njegova neumna glava – ali lahko bi rekli njegov neumni ego – veliko sedi. Torej, če je nagnjen k temu, da bi sedel, astralno telo pa je nagnjeno k temu, da bi hodilo naokoli, potem bo njegovo astralno telo postalo neumno. To se bo zgodilo tudi, če se nekdo prekomerno sprehaja. V obeh primerih bo astralno telo postalo neumno in ne bo več pravilno izvajalo stvari. Ne bo več pravilno razvrščalo živilskih snovi in jih posredovalo ustreznim organom; vse to bo opravilo nerodno. Astralno telo postane preveč neorganizirano, da bi pošiljalo prave snovi v srce ali sapnik. Snovi na primer, ki se niso pravilno dostavile v srce, bodo ostale nekje drugje v telesu. Niso bile oddane organu, kamor spadajo, vendar, ker so v osnovi zanj uporabne, ampak se tudi ne izločijo z iztrebki. Namesto tega se odlagajo nekje drugje v telesu. Toda človek ne more prenašati, da bi bilo v telesu odloženo nekaj, kar ni del njegove pravilne dejavnosti; tega ne prenese.

having something deposited in his body that is not part of its proper activity; he cannot stand that.

So what happens with these improper deposits due to the malfunctioning astral body? What happens to us on account of that? Well, suppose we have in our body certain deposits that should have been directed to the larynx. Because someone's astral body does not function properly, "larynx refuse" is secreted everywhere in his body. The first thing that happens is that his larynx becomes weak. The organ does not receive sufficient sustenance, and thus the person suffers from a weakened larynx. But apart from that, his body contains larynx refuse, which is dispersed everywhere. As I have already told you, the human body is ninety percent water, and the refuse dissolves in this whole fluid organization. The pure, animated fluid that a man requires within him is now polluted. This is what happens so often within ourselves. Deposits meant for certain parts of the body dissolve in our fluid organization, contaminating it.

Say that the refuse of the larynx is dissolved in us and comes into contact with the stomach. It cannot cause damage there, because the stomach has what it needs and was

Kaj se torej zgodi s temi nepravilnimi nanosi zaradi nepravilnega delovanja astralnega telesa? Kaj se nam zgodi zaradi tega? No, predpostavimo, da imamo neke v telesu določene odložene snovi, ki bi jih morali usmeriti v sapnik. Ker astralno telo nekoga ne deluje pravilno, se "refluks grla" izloča povsod po njegovem telesu. Prva stvar, ki se pojavi, je, da grlo postane šibko. Organ ne dobi zadostne preživnine, zato oseba trpi zaradi oslabljenega grla. Toda poleg tega njegovo telo vsebuje refluks grla, ki je razpršen povsod po telesu. Kot sem že povedal, je človeško telo devetdeset odstotkov vode, odpadki pa se raztopijo v tej celotni tekočinski organizaciji. Čista, oživiljena tekočina, ki jo človek potrebuje v sebi, je zdaj onesnažena. To je tisto, kar se tako pogosto dogaja znotraj nas samih. Odložene snovi, namenjene določenim delom telesa, se v naši tekočinski organizaciji raztopijo in jo onesnažijo.

Recimo, da se odpadki sicer namenjeni grlu raztopijo v nas in pridejo v stik z želodcem. Tam ne morejo povzročiti škode, saj ima želodec tisto, kar potrebuje, in ni bil prikrajšan za nič. Toda telesne tekočine se pretakajo vsepovsod v

not deprived of anything. But the bodily fluids flow everywhere in the human organism and penetrate into the area of the larynx, which is already weakened. It receives this polluted fluid, this water in which the larynx refuse is dissolved, and specifically from this the organ becomes diseased. The larynx refuse does not affect the other organs, but it does cause the larynx to become afflicted.

Let us now consider a simple phenomenon. A sensitive person finds it pleasant to listen to another person speak beautifully. But if someone crows like a rooster or grunts like a pig, he will not find this so pleasant to hear, even if he understands what is being said. It is not at all pleasant to listen to a person crowing or grunting. Listening to someone who is hoarse is a particularly uncomfortable and constricting experience. Why do we experience such sensations while listening to another? It is based on the fact that in reality we always inaudibly repeat whatever the other is saying. Listening consists not only in hearing but also in speaking faintly. We not only hear what another says but also imitate it with our speech organs. We always imitate everything that someone else does.

Now imagine that you are near a

človeškem organizmu in prodirajo tudi v predel grla, ki je že oslavljen. Ta sedaj sprejme to onesnaženo tekočino, to vodo, v kateri je raztopljen refluks grla, in predvsem zaradi tega ta organ zboli. Refluks grla ne vpliva na druge organe, vendar pa povzroči, da grlo samo postane prizadeto.

Razmislimo sedaj o preprostemu pojavu. Občutljivi osebi se zdi prijetno poslušati drugo osebo, kako lepo govori. Če pa nekdo vpije kot petelin ali godrnja kot prašič, se ji to ne bo zdelo tako prijetno, tudi če razume, kaj govori. Sploh ni prijetno poslušati osebe, ki hripa ali godrnja. Poslušanje nekoga, ki je hripav, je še posebej neprijetna in omejujoča izkušnja. Zakaj imamo med poslušanjem drugega takšne občutke? To temelji na dejstvu, da v resnici vedno neslišno ponavljamo vse, kar drugi govori. Poslušanje se ne sestoji samo iz slišanega (v smislu vsebine), ampak tudi iz slabo izgovorjenega (v smislu, kako izgovorjeno zveni). Ne da le slišimo, kaj drugi reče, ampak ga tudi posnemamo z našimi govornimi organi. Vedno posnemamo vse, kar počne nekdo drug.

Zdaj si predstavljajte, da ste blizu osebe, ki je bolna z gripo, in čeprav ga morda ne poslušate in navznoter

person who is sick with flu, and though you may not be listening to him and inwardly imitating his speech, you feel sorry for him. This makes you quite susceptible and sensitive to him. The flu patient's fluid organization contains many dissolved substances, which contaminate the pure, living fluid I told you about and make it instead unhealthy for him. I even describe the nature of such a contaminated fluid organization.

Imagine that you have a piece of ground where you plant various things. Not everything thrives in every kind of earth, but suppose you want to plant onions and garlic in this particular spot. Should the earth be unsuitable, the onions would be small and the garlic buds still smaller, so you should also add to this soil something that contains sulphur and phosphorus. Then you would have the healthiest onions and garlic buds, and they would smell strong, too!

Now, when a man has influenza refuse within his body, the same substances are dissolved in his fluid organization that had to be added to the ground in order to produce the finest onion and garlic plants, and before long, the sick person begins to smell like these plants. Now, I associate with this, though I may not even be aware that I am

ne posnemate njegovega govora, se vam smili. Zaradi tega do njega postanete dovzetni in občutljivi. Tekočinska organizacija bolnika z gripo vsebuje veliko raztopljenih snovi, ki onesnažujejo čisto, živo tekočino, o kateri sem vam že govoril, in zato je ta nezdrava za njega. Opisujem celo naravo tako onesnažene tekočine.

Predstavljajte si, da imate košček zemlje, kamor posadite različne stvari. V vsaki zemlji ne uspeva vse, vendar domnevajmo, da želite na to dotično mesto posaditi čebulo in česen. Če bi bila zemlja neprimerna, bi bila čebula majhna, česnovi stroki pa še manjši, zato tej zemlji dodajate tudi nekaj, kar vsebuje žveplo in fosfor. Potem bi dobili bolj zdravo čebulo in česnovе stroke, pa tudi oboje bi dišalo močnejše!

Torej, ko ima človek v svojem telesu odpadke gripe, se v njegovi tekoči organizaciji raztopijo iste snovi, ki jih je bilo treba dodati v tla, da bi zrastle najboljše rastline čebule in česna, in kmalu bolna oseba začne smrdeti kot te rastline. V povezavi s tem, čeprav se morda tega niti ne zavedam, jaz sedaj sedim v tem vonju po čebuli ali česnu, kajti niti ni treba, da je ta tako zelo močan. Vonj, ki ga izžareva oseba, ki je zbolela za gripo, povzroči, da bolnikova glava

sitting in this odour of onion or garlic, because it need not be strong. The odour exuded by a person who is sick with the flu causes the patient's head to feel dull, because a certain organ in the head, the "sensorium," is not properly supplied with the substance it needs. As a result of having flu refuse within us, an organ in the mid-section of the head is not properly supplied. This odour is always like that of onions or garlic and can be detected by one with a sensitive nose. Just as we tune in on and imitate a shrill and rasping voice, so do we join in with what an ill person evaporates. As a consequence, our own astral body, our own activity, becomes disorganized. This disorder causes a chemical basis that in turn makes us contract the flu. It is like making soil suitable for onions and garlic. At first, then, the illness has nothing to do with bacteria but simply with the relation of one person to another.

If you want to plant predominantly onions and garlic in a garden, and you add to the earth

otopi, ker določen organ v glavi, „senzorium“ (del možganov, ki se ukvarjajo s sprejemom in interpretacijo čutnih dražljajev; gre za aparat zaznavanja organizma, ki ga obravnavamo kot "sedež občutka", kjer človek doživlja in si razlaga raznovrstna okolja, v katerih živi), ni pravilno preskrbljen s snovjo, ki jo potrebuje. Kot rezultat tega, ker imamo odpadke gripe znotraj nas, organ v srednjem delu glave ni pravilno oskrbovan. Ta vonj je vedno takšen kot tisti od čebul ali česna in ga lahko zazna tisti z občutljivim nosom. To je nekako tako, kot da se uglasimo na ta vonj in nato posnemamo drhteč in raskav glas, tako se dejanko pridružujemo oz. spojimo s tem, kar bolna oseba izpareva. Posledično naše lastno astralno telo, naša lastna aktivnost, postane neorganizirana, zmedena. Ta motnja povzroča kemijsko podlago, zaradi katere se okužimo in zbolimo za gripo. To je tako, kot bi zemljo naredili primerno za čebulo in česen. Torej, kot prvo, bolezen nima nič skupnega z bakterijami, ampak preprosto s povezavo med eno in drugo osebo.

Če želite na vrtu saditi predvsem čebulo in česen in dodajate v zemljo snovi, ki vsebujejo fosfor in žveplo, lahko zdaj počakate in rečete: „No, opravil sem svojo dolžnost. Želim

substances containing phosphorus and sulphur, you can now wait and say, "Well, I've done my duty. I want to harvest onions and garlic, and so with some kind of organic fertilizer I have added sulphur and phosphorus to the garden." But it would be foolish to think that this is all it would take to grow the onions. You would first have to plant the bulbs! Likewise, it would be foolish to maintain that in man's interior, bacteria are already growing in the environment that is being prepared.

They first have to be introduced into it. Just as the onion bulb thrives in soil rich in phosphorus and sulphur, so do the bacilli thrive within a sulphuric environment in the body. Bacilli are not even necessary for one person to catch the flu from another. Instead, by imitating with my fluid organization what is happening in the patient's fluid organism, I myself produce a favourable environment for the bacilli; I myself acquire them. The sick person need not bombard me with them at all.

When we look at the whole matter, we must reply in quite a specific way to the question, "What is it that causes us to be stricken with a certain disease?" We become sick when something injures us, and even in the case of

žeti čebulo in česen, zato sem z nekakšnim organskim gnojilom na vrt dodal žveplo in fosfor." Toda neumno bi bilo misliti, da je to vse, kar je potrebno za gojenje čebule. Najprej seveda moramo posaditi čebulice! Prav tako bi bilo neumno trditi, da v človekovi notranjosti že rastejo bakterije v okolju, ki ga šele pripravljamo.

Najprej jih je treba vnesti vanjo. Tako kot čebulica čebule uspeva v tleh, bogatih s fosforjem in žveplom, tako tudi bacili uspevajo v žveploovem okolju v telesu. Bacili sploh niso potrebni, da bi se ena oseba z gripo okužila od druge. Ampak jez sam z mojo tekočinsko organizacijo posnemam tisto, kar se dogaja v pacientovem tekočinskem organizmu, jaz sam ustvarjam ugodno okolje za bacile; jaz sam jih pridobim. Bolni osebi sploh ni potrebno, da me bombardira z njimi.

Ko pogledamo celotno zadevo, moramo na točno določen način odgovoriti na vprašanje: "Kaj dejansko je tisto, zaradi česar nas doleti določeno bolezen?" Zbolimo, ko nas nekaj poškoduje in tudi v primeru notranjih bolezni nas nekaj dejansko poškoduje. Poškoduje nas nečista tekočina, v kateri so

internal illnesses something is actually injuring us. The impure fluid, in which substances are dissolved that should have been digested, injures us; it injures us internally.

Now we can turn our attention to illnesses like hayfever. The incidence of hayfever depends much more on the time of year than on the pollen in the air. More than anything else, what makes a man susceptible to catching hayfever is the fact that his astral body is not properly excreting; it is not properly executing its activity that is directed more to the external surface. As a result, when spring approaches and everything begins to thrive in water, a person makes his whole fluid organization more sensitive and thus susceptible to this illness by dissolving certain substances in it. By dissolving various substances in this fluid organization, the fluids in a man's body always become a little diluted. The fluid organization in a man who has a tendency toward hayfever is always somewhat too large. The fluids are being pushed aside in all directions by what is dissolved in them. That is how a person becomes sensitive to everything that makes its appearance in spring, especially to pollen, those particles from plants that are now

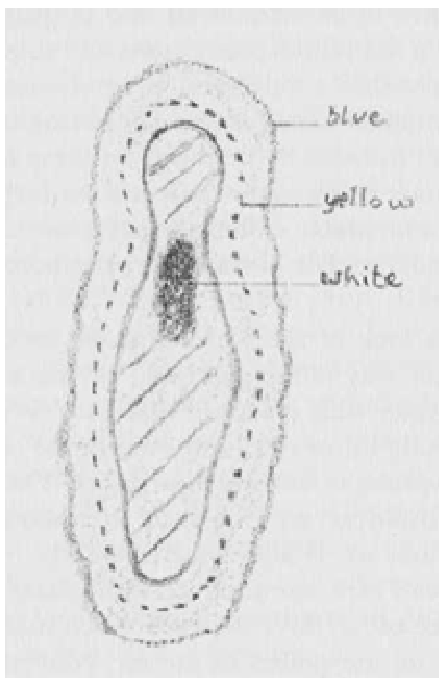
raztapljene snovi, ki bi jih bilo treba prebaviti; ta tekočina nas notranje poškoduje.

Zdaj lahko pozornost usmerimo na bolezen, kot je seneni nahod. Pojavnost senenega nahoda je veliko bolj odvisna od letnega časa kot pa od cvetnega prahu v zraku. Bolj kot karkoli drugega, kar naredi človeka dovzetnega, da ujame seneni nahod, je dejstvo, da njegovo astralno telo ne izloča pravilno; ne izvaja pravilno dejavnosti, ki je bolj usmerjena proti zunanji površini. Kot rezultat, ko se pomlad približa in vse začne uspevati in rasti v vodi, tudi človek na nek način naredi svojo celotno tekočinsko organizacijo bolj občutljivo in tako dovzetnejšo za to bolezen z raztapljanjem nekaterih snovi v njej, v tej tekočini. Z raztapljanjem različnih snovi v tej tekočinski organizaciji, se tekočine v človekovem telesu vedno nekoliko razredčijo. Tekočinska organizacija pri človeku, ki ima nagnjenost k senenemu nahodu, je vedno nekoliko prevelika. Zato se tekočine potisnejo v vse smeri, skupaj s tistim, kar je raztopljeno v njih. Tako postane človek občutljiv na vse, kar se pojavi spomladi, zlasti na cvetni prah, na tiste delce rastline, ki zdaj še posebej dražijo.

Če nos ne bil ograjen, bi seneni

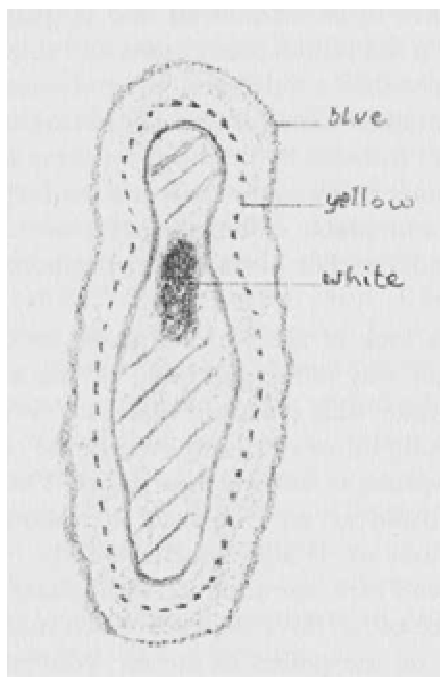
particularly irritating.

If the nose were not enclosed, hayfever could be induced by many other irritants. Pollen does enter the nose, however, and it cannot be well tolerated if one already has hayfever. Pollen does not cause hayfever but it aggravates it.



Our hayfever remedy is based on drawing the extended fluid organization in the body together again so that it becomes a bit cloudy and once again secretes what it had initially dissolved. It is really quite simple and based on nothing more than contracting the

nahod lahko povzročila številna druga dražila. Cvetni prah pa vstopi v nos, zato ga ni mogoče dobro prenašati, če že imamo seneni nahod. Cvetni prah ne povzroča senenega nahoda, ampak ga poslabša.



Naše sredstvo proti senenemu nahodu temelji na tem, da ponovno sestavimo razširjeno tekočinsko organizacijo v telesu, tako da postane nekoliko motna in ponovno izloči tisto, kar se je na začetku raztopilo v njej. Res je dokaj preprosto in temelji na nič drugem kot na skrčenju tekočinskega organizma na njegovo normalno

fluid organism to its normal size. It first becomes a little cloudy, and you have to watch that what is secreted from the fluidity is not later retained in the body. That is why it is beneficial for a person to perspire somewhat after having been inoculated with the remedy; it is good if he can move about and do something that induces perspiration right after the inoculation. The inoculation is always somewhat problematic when given to a person who is suffering from constipation, and the patient should first be asked if he is constipated. Otherwise, if the fluid organization is contracted, things accumulate too much and are not eliminated right away. This, of course, is not good. A person who is constipated should be given a laxative along with the inoculation.

Healing entails not only applying a medication but also adjusting life accordingly, so that the human body reacts in an appropriate manner to what has been given it. This naturally is of tremendous significance; otherwise, the person can be made even sicker. If you inoculate somebody with a remedy that is quite effective, even exceptionally good, but you do not see to it that the patient's digestion functions properly and that everything the remedy brings about

velikost. Najprej postane nekoliko moten in paziti morate, da se tisto, kar se izloča iz tekočinskega, pozneje ne zadrži v telesu. Zato je koristno, da se oseba po cepljenju z zdravilom nekoliko znojji; dobro je, če se lahko giblje in počne nekaj, kar sproži potenje takoj po cepljenju. Cepljenje je vedno nekoliko problematično, če ga dajemo osebi, ki trpi zaradi zaprtja, bolnika je zato treba najprej vprašati, ali je zaprt. V nasprotnem primeru, če se tekočinska organizacija skrči, potem se stvari preveč kopičijo in jih ne izločimo takoj. To seveda ni dobro. Osebi, ki je zaprta, je treba dati odvajalo skupaj s cepljenjem.

Zdravljenje pomeni ne le uporabo zdravil, ampak tudi ustrezno prilagajanje življenja, tako da človeško telo na ustrezen način reagira na to, kar mu je bilo dano. To je seveda izjemnega pomena; v nasprotnem primeru človek lahko postane še bolj bolan. Če nekoga cepite z zelo učinkovitim, celo izjemno dobrim zdravilom, vendar ne opazite pri tem, ali bolnikova prebava deluje pravilno in da se vse, kar zdravilo prinese, izloči, ga seveda odpeljete še globlje v bolezen.

is eliminated, you naturally drive him further into the illness.

With truly effective remedies it is important that the doctor know not only what medicine cures what disease but also what questions to ask the patient. The greatest medical art lies in asking the right questions and in being familiar with the patient. This is extremely important. Yet it is strange, for example, that we meet doctors who frequently have not even asked the patient his age, though this is significant. While he may use the same remedies, a doctor can treat a fifty-year old in a manner completely different from the way he treats one who is forty, for example. They should not be so schematic as to say, "This medication is right for this illness." For instance, it makes a great difference if you want to cure someone who is constantly afflicted with diarrhoea or someone who has chronic constipation. Such remedies could be tested, and here experiments with animals would be much less objectionable than they are in other areas. Regarding constipation or diarrhoea, you can easily learn how some remedy reacts in the general physical organism that men have in common with the animals by giving the same medicine to both a dog

Pri resnično učinkovitih zdravilih je pomembno, da zdravnik ne ve le, katero zdravilo zdravi bolezen, ampak tudi, katera vprašanja mora postaviti bolniku. Največja medicinska umetnost je v postavljanju pravih vprašanj in v seznanjanju s pacientom. To je izrednega pomena. Kljub temu je nenavadno, da na primer srečamo zdravnike, ki pacienta sploh niso vprašali glede njegove starosti, čeprav je to pomembno. Čeprav lahko uporablja enaka zdravila, lahko zdravnik petdesetletnika obravnava na povsem drugačen način, kot na primer zdravi tistega, ki je star štirideset let. Ne bi smeli biti tako shematični, da bi rekli: "To zdravilo je primerno za to bolezen." Na primer, zelo velika razlika je, če želite ozdraviti nekoga, ki nenehno trpi zaradi driske, ali nekoga, ki ima kronično zaprtje. Taka zdravila bi se lahko testirala in tukaj bi bili poskusi na živalih veliko manj sporni, kot na drugih področjih. Kar zadeva zaprtje ali drisko, lahko se zlahka naučite, kako neko zdravilo na splošno reagira fizičnem organizmu, ki je pri ljudeh skupno z živalmi, tako da se daje isto zdravilo psu in mački. Pes običajno trpi zaradi zaprtja, mačka pa zaradi driske. Čudovito znanje si lahko pridobite z opazovanjem stopnje razlike v učinku zdravila pri psu ali

and a cat. The dog regularly suffers from constipation, and the cat from diarrhoea. You can acquire a wonderful knowledge by observing the degree of difference in the medication's effect in the dog or the cat. Scientific knowledge really is not attained by university training in how to do this or that with certain instruments. True science results, rather, when common sense is aroused a little; then people know how they must conduct their experiments.

In sum, it is of prime importance to realize that an illness has its basis in the whole human organization. The individual organ becomes afflicted because the activity of the astral body directs substances to it that have been precipitated from within. The development of certain inner diseases like influenza, hayfever and even typhoid fever becomes comprehensible when we understand how substances improperly deposited in our bodies are dispersed in our fluid organism.

We are not only a "material man" but also a "water man," and, as I have already explained to you, we are also an "air man," whose form changes every moment. One moment the air is outside, and the next it is within.

Just as the solid substances that we contain within our bodies as

mački. Znanstvenega znanja resnično ne dosežemo z univerzitetnim usposabljanjem, kako narediti to ali ono z določenimi instrumenti. Resnična znanost daje rezultate, ko se vsaj malo vzbudi zdrava pamet; potem ljudje vedo, kako morajo izvesti svoje poskuse.

Skratka, najpomembnejše je spoznanje, da ima bolezen svoje temelje v celotni človeški organizaciji. Posamezni organ je prizadet, ker aktivnost astralnega telesa usmeri snovi, ki so bile van potisnjene oz. pahnjene od znotraj. Razvoj nekaterih notranjih boleznih, kot so gripa, seneni nahod in celo tifus, je razumljiv, ko razumemo, kako se snovi, ki se nepravilno odlagajo v naših telesih, razpršijo v našem tekočinskem organizmu.

Nismo samo "materialni človek", ampak tudi "vodni človek", in kot sem vam že pojasnil, smo tudi "zračni človek", katerega oblika se spreminja v vsakem trenutku. V nekem trenutku je zrak zunaj, v naslednjem pa v notranjosti.

Tako kot se trdne snovi, ki jih vsebujemo v telesu kot odpadke, raztopijo v vodi, tako tudi sama voda nenehno izhlapeva v nas. Na

refuse dissolve in the water, so does that water itself constantly evaporate within us. Within the muscles of your little finger, for example, are minute evaporations of water. Water constantly evaporates throughout your whole body. Furthermore, what is evaporating in the fluid organism penetrates into what you inhale as oxygen, which is also a vapor or gas. When water on the ground evaporates, it rises up into the atmosphere, and when water constantly evaporates in delicate processes within the fluid man, it penetrates into the air that we inhale. We cannot tolerate solid substances being dispersed in the fluids, and neither can we tolerate fluids evaporating into the air organism.

Take the case of a person whose lungs have become afflicted because something has occurred like the process that I have just described. This person can become afflicted with a lung disease, which can be cured if it arose from the wrong substances being deposited in the water man. But let us assume that the lung's affliction is not pronounced enough to become apparent. After all, the human organs are sensitive. The condition does not reach the point where the lungs become so strongly afflicted

primer v mišicah vašega malega prsta obstajajo neznatna izhlapevanja vode. Voda nenehno izhlapeva po vsem telesu. Poleg tega tisto, kar izhlapi v tekočinskem organizmu, prodre v tisto, kar vdihnete kot kisik, kar je prav tako para ali plin. Ko voda na tleh izhlapeva, se dvigne v ozračje, in ko voda nenehno izhlapeva iz občutljivih procesov znotraj tekočinskega človeka, prodre v zrak, ki ga vdihavamo. Ne moremo prenašati trdnih snovi razpršenih v tekočinah, prav tako ne moremo prenašati tekočin, ki izhlapevajo v zračni organizem.

Vzemite primer osebe, ki ima prizadeta pljuča, ker se je zgodilo nekaj podobnega procesu, ki sem ga pravkar opisal. Ta oseba lahko zboli za pljučno boleznijo, ki jo je mogoče pozdraviti, če izhaja iz napačnih snovi, ki se odlagajo v vodnem človeku. Toda predpostavimo, da prizadetost pljuč ni dovolj izrazita, da bi postalo očitno. Konec koncev so človeški organi občutljivi. Stanje ne doseže točke, ko pljuča postanejo tako močno prizadeta, da se vnamejo, ampak postanejo le malo neskladna. Oseba lahko prenaša to rahlo neskladje, toda v njegov

that they are inflamed, but they do become a little indisposed. The person can tolerate this slight indisposition, but substances now enter into his fluid organism that really should penetrate the lungs. In this case, the fluids within the lungs have the wrong kinds of substances dissolved in them; and these substances evaporate, especially if the lungs are not completely well.

Thus, in the case of the quite obvious internal diseases, the water man receives something inappropriate from the solid substances, and in this case something inappropriate reaches the point of evaporation and mingles with the oxygen that is inhaled. The fact that water evaporates inappropriately and unites with oxygen damages the nervous system in particular, because the nerves require healthy oxygen, not oxygen that has evaporations in it from the contaminated fluid of the water man. Contaminated fluid evaporates into the lungs, and this fluid may be responsible for their slight indisposition. Something that should not evaporate does, and this is damaging to the nervous system. The person does not become radically ill, but he does become insane.

It can be said that internal

tekočinski organizem zdaj vstopajo snovi, ki bi morale v resnici prodreti v pljuča. V tem primeru imajo tekočine v pljučih v sebi raztopljene napačne vrste snovi; in te snovi v pljučih izhlapijo, še posebej, če pljuča niso povsem zdrava.

Tako v primeru povsem očitnih notranjih bolezni vodni človek prejme nekaj neprimernega iz trdnih snovi in v tem primeru nekaj neprimernega doseže točko izhlapevanja in se pomeša s kisikom, ki se vdihne. Dejstvo, da voda izpareva neprimerno in se združi s kisikom, škoduje zlasti živčnemu sistemu, ker živci potrebujejo zdrav kisik in ne kisik, ki nosi v sebi hlape iz onesnaženega fluida vodnega človeka. Onesnažena tekočina izhlapi v pljuča in ta tekočina je lahko odgovorna za rahlo indisponiranost, rahlo obolelost pljuč. Nekaj, kar ne bi smelo izhlapeti, izhlapi in to škoduje živčnemu sistemu. Oseba ne postane radikalno bolna, ampak postane nora.

Lahko rečemo, da notranje telesne bolezni temeljijo na nečem v človeku, kar povzroči razpršitev

physical illnesses are based on something in man that causes improper substances to be dispersed in his fluid organism. But so-called mental illnesses are in reality not mental at all, because the mind or spirit does not become ill. Mental illnesses are based on body fluids evaporating improperly into oxygen and thereby disturbing the nervous system. This can happen when some organ is so slightly impaired or indisposed that it cannot be detected externally. You see, then, that man must continually process substances correctly so that nothing inappropriate disperses in his fluids and that his fluids in turn do not improperly evaporate. But even in everyday life there is a process that causes improper evaporation of water, and this becomes noticeable when we are thirsty. We cure the thirst by drinking; we free our water, so to speak, from what is inappropriately evaporating within it and wash away what is incorrect.

So we can say that in hunger there is actually the tendency to physical illness, and in thirst there is the predisposition to mental illness. If a man does not properly nourish himself, he forms the basis for organic diseases, and if he does not quench his thirst rightly, he may bring about some form of mental

neprimernih snovi v človekovem tekočinskem organizmu. Toda tako imenovane duševne oz. mentalne bolezni v resnici sploh niso duševne, ker um ali duh ne zbolita. Duševne bolezni temeljijo na telesnih tekočinah, ki nepravilno izhlapijo v kisik in s tem motijo živčni sistem. To se lahko zgodi, ko je neki organ tako rahlo okvarjen ali oslavljen, da tega na zunaj ni mogoče zaznati. Vidite, torej, da mora človek nenehno pravilno predelovati snovi, da se v njegovih tekočinah ne razprši nič neprimerne in da tekočine posledično ne izhlapevajo nepravilno. Toda tudi v vsakdanjem življenju pride do procesa, ki povzroči nepravilno izhlapevanje vode in to postane opazno, ko smo žejni. Žejo zdravimo s pitjem; tako rekoč osvobodimo našo vodo pred tistim, kar je v njej neprimerno izhlapevalo, in izperemo tisto, kar je nepravilno.

Tako lahko rečemo, da pri lakoti dejansko obstaja nagnjenost k telesnim boleznim, pri žeji pa nagnjenost k duševnim boleznim. Če se človek ne prehranjuje pravilno, ustvarja s tem temelje za organske bolezni in če žeje pravilno ne poteši, lahko pride do neke oblike duševnih bolezni. V nekaterih okoliščinah je težko zaznati neustrezno potešeno žejo, še

illness. In some circumstances, the improper quenching of thirst is difficult to detect, especially if it occurs in infancy. At this stage one cannot clearly distinguish between assuaging thirst and hunger since both are satisfied by milk. Therefore, if through the mother's milk or that of a wet nurse something harmful comes into the organism, this can much later cause the fluid organism to evaporate incorrectly and thus lead to some mental disorder. Or let us say a person is wrongly inoculated. An ill-chosen inoculation with one or another cow lymph or diseased human lymph can afflict the organs that work upon the water, even though the water itself does not become directly diseased. As a result of an inappropriate inoculation, a person's evaporation processes may not function correctly, and later he may be disposed to some kind of mental illness.

You will have noticed, gentlemen, that nowadays a great many people become afflicted with dementia praecox, so-called "youthful insanity," which extends, however, quite far beyond the years of youth. This illness, in which people begin mentally to deteriorate in their youth, originates in great part from the wrong kind of feeding during

posebej, če se pojavi v dojenčku. V tej fazi ni mogoče jasno ločiti med ublažitvijo žeje in lakote, saj se oboje poteši z mlekom. Če torej iz materinega mleka ali iz dojilje v organizem pride nekaj škodljivega, lahko to kasneje povzroči, da tekočinski organizem nepravilno izhlapeva in tako vodi do neke duševne motnje. Lahko tudi rečemo, da je človek napačno cepljen. Napačno izbrana cepiva bodisi zaradi enega ali drugega kravjega vimena ali zaradi obolele človeško limfe lahko prizadene organe, katerih delovanje bazira na osnovi vode, čeprav sama voda ne postane neposredno obolela. Zaradi neprimerne inokulacije oz. cepljenja človekovi procesi izhlapevanja ne morejo pravilno delovati, zato je kasneje lahko nagnjen k določeni vrsti duševne bolezni.

Gospodje, opazili boste, da danes veliko ljudi trpi zaradi demence (demenca praecox), tako imenovane »mladostne norosti«, ki pa sega precej daleč čez leta mladosti. Ta bolezen, pri kateri se ljudje v mladosti začnejo duševno slabšati, v veliki meri izvira iz napačne vrste hranjenja v najzgodnejših letih otroštva. Ni dovolj le kemično preučiti otroško mleko; treba je pogledati povsem

the earliest years of childhood. It is not enough merely to examine chemically the baby's milk; one must look into completely different aspects. Because people have ceased to pay attention to feeding in our age, this illness arises with such vehemence.

You will have realized from all this that it does not suffice simply to train doctors to know that a certain remedy is good for a certain illness. One must rather seek to make the totality of life healthier, and for that one must first discover all that is related to a healthy life. Anthroposophy can provide this understanding. It aims at being effective in the field of hygiene and seeks to comprehend correctly questions of health.

drugačne vidike. Ker so ljudje že v naši dobi prenehali biti pozorni na hranjenje, se ta bolezen postaja očitna s takšno vehemenco, silovitostjo.

Iz vsega tega boste spoznali, da ne zadostuje zgolj usposabljanje zdravnikov, da vedo, da je določeno zdravilo dobro za določeno bolezen. Človek si mora prizadevati za bolj zdravo življenje v celoti in za to je treba najprej odkriti vse, kar je povezano z zdravim življenjem. Antropozofija lahko zagotovi to razumevanje. Njen cilj je biti učinkovit na področju higiene in iskati pravilno razumevanje o vprašanjih glede zdravja.