



**Brane Žilavec**

## **Nova kultura prehranjevanja, ki izhaja iz antropozofske slike človeka in razumevanja vloge prehrane v razvoju človeštva**

\*\*\*\*\*

[www.newfoodculture.info](http://www.newfoodculture.info)

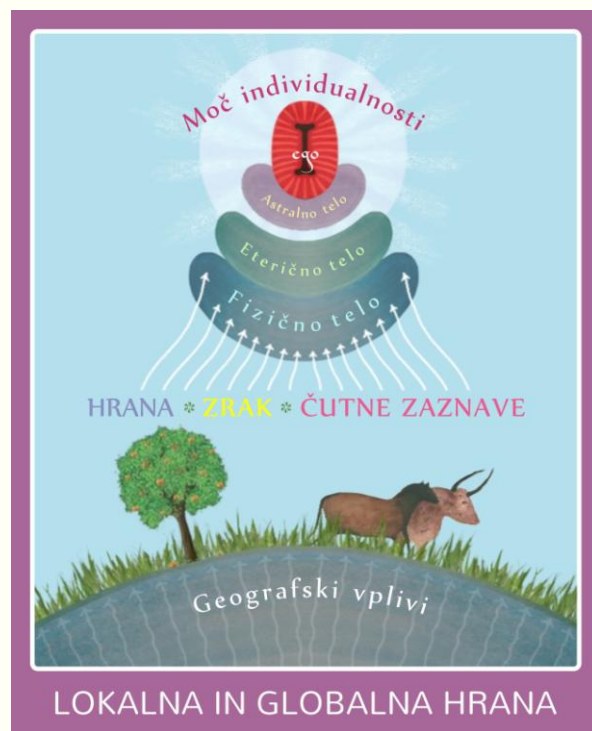
\*\*\*\*\*

Kadar govorimo o kulturi prehranjevanja, je potrebno vedeti, da je prvotni pomen besede *kultura* »obdelovanje zemlje« [1] in da najdemo šele med figurativnimi pomeni tistega, ki ga dandanes pripisujemo tej besedi – to je »gospodarski, znanstveni, npravni itd. razvoj človeka v njegovi ustvarjalni dejavnosti in iz nje izvirajoče pridobitve in vrednote.« [2] V razvoju človeštva govorimo o različnih kulturah (npr. perzijska, egiptovska, starogrška itd.) in v sedanjem času obstajajo narodi in celo regije s svojimi tipičnimi kulturami (npr. kitajska, škotska, istrska kultura itd.), ki obsegajo načine bivanja, običaje in kulturno življenje, ki so plod specifičnih življenjskih okoliščin, vrednot in videnja sveta dotičnih človeških skupnosti.

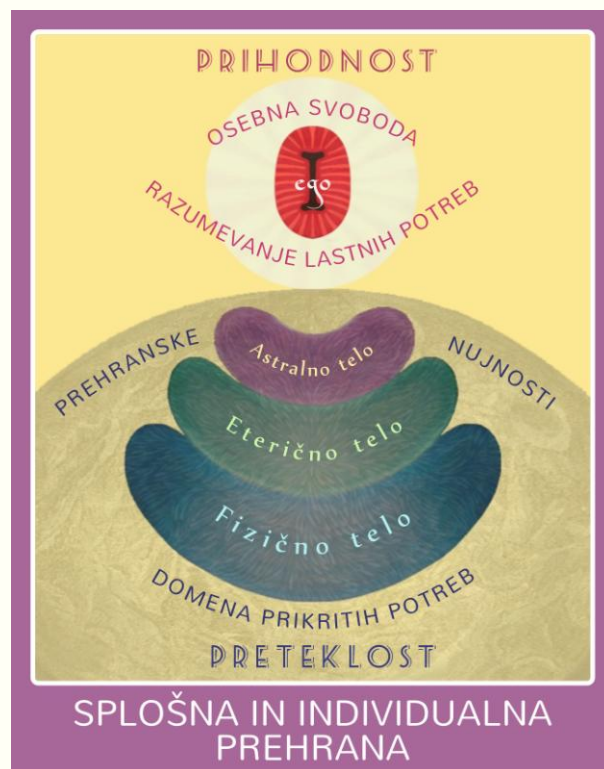
### **Nasprotje med tradicionalnimi in novimi kulturami prehranjevanja**

Sestavni del vseh obstoječih kultur je tudi kultura prehranjevanja. Le-ta je v preteklosti v veliki meri slonela na lokalnih virih hrane, ki so bili odvisni od specifičnih naravnih okoliščin in klimatskih razmer. Današnji ljudje, ki so pod vplivom materializma, si ne morejo niti predstavljati Zemljo kot živ organizem, ki vsebuje v različnih predelih njene

oble različna eterična ozračja in podzemeljske sile. Ti raznovrstni geografski vplivi vplivajo na razvoj ljudi preko čutnih vtisov, zraka in hrane, ki jo jedo. Poznavanje teh vplivov je bila podlaga za izbor določenih kulturnih rastlin in pasem živali, ki so služile za prehrano specifičnega prebivalstva v skladu z njihovim poslanstvom. Za ilustracijo si lahko vzamemo primer staroegipčanske kulture prehranjevanja, ki je slonela na pšenici in ječmenu, kljub temu, da je nilska delta idealen kraj za vzgojo riža. Riž so pričeli vzgajati v Egiptu šele po prihodu Arabcev okoli leta 600.



Od starodavnih kultur do danes se je glede tega veliko spremenilo, predvsem v zadnjih stoletjih s pomočjo znanstveno-industrijske revolucije. Le-ta je povzročila, da se tako hrana kot ljudje zlahka gibljejo iz enega kraja ali kontinenta na drugega. Tako je prišlo do mešanja ras, narodov in kultur. Čeprav dandanes – v času prevlade globalnega trga in supermarketov – z redkimi izjemami verjetno ne obstajajo več pristne tradicionalne kulture prehranjevanja, lahko še vedno občutimo njihov vpliv ne samo na podežlju, temveč tudi v sodobnih velemestih. Te se izražajo v izboru jedi in prehranskih navadah prebivalcev. Na primer, v Londonu obstajajo trgovine z indijsko hrano, s pakistansko hrano, s poljsko hrano itd. V njih se oskrbujejo priseljenci iz teh držav. To je posledica dejstva, da so prehranske navade tako ukoreninjene v ljudeh, da jih prinesejo s seboj v nova življenjska okolja. Vendar pa to ni vse, kajti v novem okolju obstaja večja izbira. Ljudem so na voljo jedi, ki pripadajo kulturi hitrega prehranjevanja (fast food); na voljo so jim jedi, ki jih nudijo druge kulture prehranjevanja; poleg tega pa so jim na voljo tudi številne knjige, ki ponujajo nove stile prehranjevanja, kot so vegetarijanstvo, presna prehrana, dieta z nizkim glikemičnim indeksom itd. Dejstvo je, da smo danes izpostavljeni tako veliki izbiri živil in načinov prehranjevanja, kot še nikoli prej v zgodovini človeštva. To predstavlja velik izziv za vse posameznike, ki ne sledijo več tradicionalnim prehranskim navadam, ki so podpirale njihovo zdravje na najboljši možni način v skladu s podedovanimi lastnostmi njihovega organizma. Ljudje se z velikimi težavami orientirajo v obilju moderne ponudbe in zlahka zaidejo v to ali ono skrajnost na področju prehrane.



### Nasprotje med splošnimi in individualnimi prehranskimi potrebami

Dandanes je med najbolj popularnimi pripomočki za izbor ustrezne prehrane sledenje odkritjem moderne prehranske znanosti o učinkih te ali one hrane na človeka. Pri tem se popolnoma spregleda dejstvo, da ta pristop izhaja iz predpostavke, da vsi ljudje pripadajo eni živalski vrsti – to je človeštvu. V živalskem svetu velja pravilo, da je hrana vseh živali, ki pripadajo določeni vrsti, enaka. Vendar pa to ne velja za ljudi. To dokazuje obstoj različnih prehranskih kultur, ki ne bi bile možne, če ne bi imele različne rase, narodi in plemenske skupnosti različne značilnosti fizičnega, eteričnega in astralnega telesa. [3] Dejstvo je, da se ljudje v njihovem telesnem ustroju razlikujejo med seboj mnogo bolj, kot se na splošno zavedajo.

S pomočjo poznavanja človeka, ki ga omogoča antropozofija, nam postane jasno, da ne moremo najti enega samega načina prehranjevanja, ki bi ustrezal vsem ljudem na svetu. To še posebej velja za sedanji čas, ko lahko odkrijemo v človeku dva dela, ki nasprotujeta drug drugemu. »Noben človek ne pripada v celoti človeški vrsti in noben ni zgolj posameznik. Vendar vsak človek postopoma osvobaja večjo ali manjšo področje njegovega bitja tako od splošnih lastnosti živalskega življenja, kot tudi od prevladovanja predpisov, ki so plod človeških avtoritet.« [4] Takšno osvobajanje ne bi bilo možno, če ne bi bil v vsakem človeku prisoten Jaz – duhovno jedro človeka – ki omogoča razvoj individualnosti. To je tisti član človeške organizacije, ki ima v sebi potencial, da s pomočjo dolgotrajnega delovanja razvije v sebi sile, ki lahko preobrazijo njegovo duševno življenje in njegove navade; ne samo to, presežejo lahko celo dedne omejitve, ki so plod preteklega razvoja. Stopnja razvoja osebe je seveda odvisna od tega, v kolikšni meri je Jaz v preteklosti že uspel preoblikovati astralno telo, eterično telo in fizično telo, ki jih je podedoval od plemenske skupnosti oz. družine, naroda in rase, v kateri se je rodil. Ta uvid o obstoju polarosti med tem, kar pripada različnim skupinam ljudi, ter med tem, kar je vir njegove individualnosti, je ključnega pomena za pravilno razumevanje človeške prehrane. Brez

zavedanja te dvojne narave človeka se ni možno izogniti številnim zablodam in stranpotem – v eno ali drugo smer – v izbiri načina prehranjevanja.

S pomočjo tega uvida lahko razumemo, zakaj smo ravno v današnjem času soočeni s tako velikimi problemi na področju prehrane in s pojavom mnogih bolezni, ki so posledica nepravilnega prehranjevanja. Ljudje so v preteklosti pripadali določeni prehranski kulturi po svojem rojstvu in zato ni bilo nobene potrebe po izbiri, kateri smo izpostavljeni danes. Kajti v davni preteklosti »so ljudje živeli v majhnih plemenskih skupinah. Ljudje še niso občutili samih sebe kot ločenih posameznikov. Posamezni človek je občutil samega sebe docela, kot da je del plemenske skupine ali družine, prav tako kot je roka del telesa. Moderni ljudje z njihovim zelo drugačnim načinom razmišljanja si ne morejo v resnici predstavljati, kako izgleda pripadanje plemenu ter občutenje sebe kot dela plemenskega telesa« [5] – ali telesa družine, klana, naroda itd. V takšnem okolju seveda ne moremo govoriti o svobodni izbiri življenjskega stila, kajti vsi elementi specifične kulture – tako duhovni kot praktični – so bili določeni s strani duhovnih vodij. To je seveda vključevalo tudi specifične kulture prehranjevanja, ki so pripadale tradicionalnim krvnim skupnostim.

V sedanjem času ljudje še vedno pripadajo skupnostim, čeprav ne na enak način kot v preteklosti, kajti »sedaj živimo v obdobju prehoda. Vsa pripadnost skupinski duševnosti se mora postopoma odstraniti. Namesto tega mora priti v ospredje individualna narava vsake osebe.« [6] To se manifestira v svobodni izbiri svetovnega nazora, vere, etičnih vrednot ter vseh elementov življenjskega stila, kot so izbira poklica ter načinov bivanja, oblačenja in prehranjevanja.

Če pogledamo na vse današnje probleme v modernih družbah s tega vidika, potem lahko vidimo, da je razvoj naše lastne individualnosti – tega, čemur se ne moremo izogniti, če želimo sodelovati v pozitivnem razvojnem toku – povezan s številnimi stranpotmi, zablodami in nevarnostmi. Na področju prehrane so posledice teh napak vidne v obliki številnih in raznovrstnih zdravstvenih težav. Več kot očitno je, da je prehod iz tradicionalnih skupnosti, kjer so bila prehranska pravila in navade uniformne, v prihodnje obdobje, ko bo prehranska kultura izhajala iz sožitja individualnih načinov prehranjevanja, zelo velik izziv za današnje ljudi.

## Nasprotje med prehranskimi zapovedmi in svobodno izbiro prehrane

Dosedaj smo si ogledali dva ključna razloga, ki sta v ozadju sodobnih prehranskih problemov. Prvi je prehod iz lokalne v globalno ponudbo živil in velika izbira načinov prehranjevanja; drugi je prehod iz tradicionalnih načinov prehranjevanja k individualnemu izboru. Zato ni presenetljivo, da je na voljo veliko knjig, ki nam ponujajo ta ali oni sistem prehranjevanja, ki naj bi razrešil vse naše težave s prehrano. Dejstvo je, da ni bilo nikoli prej v razvoju človeštva na voljo več prehranske literature, kot je to primer v tem času, pa vendar nam vse to znanje ne pomaga veliko, da bi se izognili zmedi in našli primerne rešitve.

Med vzroki za takšno stanje je dejstvo, da prevladuje na področju zdravja in prehrane vera v avtoritete, najsi so to znanstveniki, zdravniki in prehranski strokovnjaki, ki delujejo na konvencionalnem področju, ali tisti, ki pripadajo različnim alternativnim metodam zdravljenja. To je med drugim razvidno tudi iz tega, da večina knjig o prehrani ponuja seznam prehranskih zapovedi v obliki 'Jejte to' in 'Ne jejte tega', ki naj bi vodile k dobremu zdravju ali odrešitvi od te ali one bolezni. Problem je le v tem, da obstajajo na tržišču

številne prehranske 'biblije', katerih prehranske zapovedi se ne skladajo ali si celo nasprotujejo.

Kaj je rešitev iz te zagate? Rešitev je v dosegi resničnega poznavanja našega lastnega bitja in njegovega ustroja ter vloge in učinkov, ki jih ima prehrana. In takšno znanje nam omogoča duhovna znanost. Na primer, če ne poznamo štiridelne narave človeka (fizično telo, eterično telo, astralno telo, ego), potem ne moremo razumeti učinkov hrane pravilno, kajti le-ta ne vpliva samo na fizično telo, temveč tudi na eterično telo, astralno telo in ego organizacijo. Moderna znanost se ukvarja predvsem z raziskovanjem učinkov materialnih snovi, ki so prisotne v hrani; v zadnjih desetletjih je glavna te raziskav na nivoju kemičnih reakcij v telesu. Rezultati teh raziskav so dostopni v obliki izjemno zapletenih zemljevidov t.i. metabolnih poti, ki se odvijajo v različnih delih telesa in v telesnih celicah. To, kar se le redko omenja, je dejstvo, da na njih vidimo procese, ki pridejo v obstoj s sodelovanjem tako velikega števila faktorjev, da je nemogoče z gotovostjo reči, kateri faktorji so odločilni in kateri niso. Pravzaprav so ti zemljevidi podobni cestnemu omrežju velemesta, kjer je nemogoče z gotovostjo reči, kje je začetek določenega procesa in kje konec, kajti vse poti so medsebojno povezane. Potemtakem ni presenetljiva izjava duhovne znanosti, da »v fizično-zaznavnem svetu ni resnično ničesar tako zapletenega, kot je zapletena narava človeškega bitja. Ta je bolj zapletena kot karkoli drugega na svetu. V njegovi obliki in strukturi, v pogojih njegovega življenja in resnično v vseh možnih pogledih je človek celoten svet, mikrokozmos, ki se razlikuje od makrokozmosa. Vse zakone in vse skrivnosti sveta se lahko najde v njem.« [7]

Zaradi vsega tega je ključno vprašanje: »Kako lahko dosežemo ustrezno razumevanje prehrane, če se na samem začetku soočamo s tako velikansko oviro, kot je zapletenost človeškega organizma?« Edina rešitev je v pristopu, ki ga uporablja antropozofija. Le-ta priznava dejstvo, da »vse v človeškem organizmu deluje na vse ostalo. Vendar ne bomo prišli nikamor, če imamo o tej prepletenosti le splošne abstraktne ideje; rezultate bomo dosegli le, če bomo lahko razvili konkretno idejo o naši zgradbi in o tem kako vse, kar je okoli nas, sodeluje v našem nastajanju. V duhovni znanosti se mora postopek razlikovati od tistega, ki se ga uporablja v drugih sistemih razmišljanja. Duhovna znanost mora najprej predstaviti širši pogled na dejstva in realnosti življenja ter šele nato preučevati podrobnosti.« [8] To je ena od ključnih razlik z znanostjo, kjer je fokus na podrobnostih. V nasprotju s tem pa je antropozofija bogat vir širokih pogledov oz. arhetipov, ki predstavljajo univerzalne lastnosti in povezave. Med njimi so tudi *temeljni prehranski principi*, ki predstavljajo lastnosti in odnose med različnimi člani, sistemi in organi človeka, ter med raznovrstnimi splošnimi učinki hrane, ki veljajo za vse ljudi.

Za boljše razumevanje, kaj je s tem mišljeno, bom opisal moje izkušnje z uvajanjem ekološkega kmetijstva v Slovenijo v letih 1990-98. Moje poznavanje biološkega pridelovanja hrane je slonelo izključno na nekaj knjigah, ki so opisovale osnovne principe in metode tega pristopa. Sam nisem imel nobenih osebnih izkušenj z biološkim vrtnarjenjem in v vseh teh letih nisem imel priložnosti obiskati niti ene certificirane ekološke kmetije v tujini. Kljub temu pa sem bil sposoben predstavljati prednosti ekološkega pristopa v javnosti ter ga uspešno braniti pred napadi nasprotnikov, vključno s konvencionalnimi kmetijskimi strokovnjaki. To, kar mi je omogočilo tovrstno delovanje, je bilo razumevanje *temeljnih principov ekološkega kmetijstva*. Na primer, medtem ko je cilj konvencionalnega pristopa hranjenje rastlin z mineralnimi gnojili, se v ekološkem pristopu veliko skrbi posveča vzdrževanju mikroorganizmov v zemlji, kar posredno vpliva pozitivno na rast in zdravje rastlin. Ta pristop je povzet v temeljnem principu: »Samo živa zemlja omogoča rast vitalnih in zdravih rastlin.«

Kasneje, ko sem prihajal v stik z ljudmi, ki so prakticirali različne prehranske pristope – v tistem času so bile poleg vegetarijanstva popularne predvsem makrobiotika in presna prehrana – se mi je zastavljalo vprašanje: »Kako je mogoče, da se ljudje lahko pozdravijo s tako nasprotujočima načinoma prehranjevanja kot sta makrobiotika in presna prehrana?« Odgovor sem našel v edini knjigi o antropozofski prehrani, ki mi je bila takrat dostopna. [9] Ta odgovor je sedaj na voljo v obliki temeljnega prehranskega principa *Surova in kuhana hrana*, katerega povzetek je v obliki naslednje slike in kratkega besedila: [10]



Uživanje surove in kuhane hrane spodbuja različne dele človeškega organizma in posledično različne duševno-duhovne lastnosti. Surova hrana spodbuja dejavnosti 'zunanjega človeka' – to je dejavnosti čutil in pripadajočega živčnega sistema – kar nam omogoča, da smo v stiku s tem, kar vstopa v nas iz zunanjega sveta. Kuhana hrana spodbuja 'notranjega človeka' – toplotni organizem, ki je prežet s silami ega. S primerno izbiro kuhanih in surovih jedi mora vsak posameznik najti svoje lastno zdravo ravnovesje med tema dvema nasprotnima značajema človeške osebnosti – med enim, ki nas povezuje s svetom, ter drugim, ki nas ločuje od sveta in spodbuja razvoj naše lastne osebnosti.

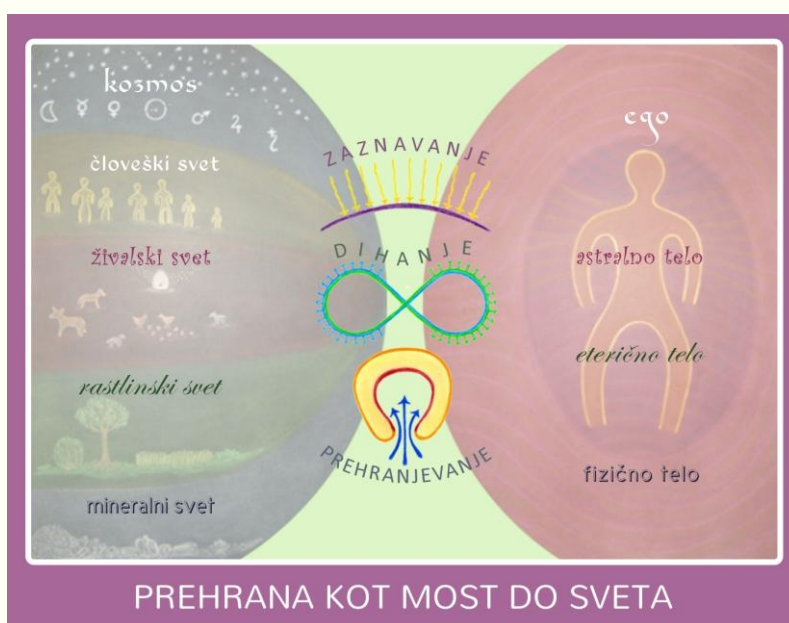
To je bilo moje prvo odkritje temeljnega prehranskega principa, ki mi je pomagal razumeti, zakaj lahko obstajata dva načina prehranjevanja, ki si nasprotujeta, pa vendar lahko oba pod ustreznimi pogoji delujeta zdravilno. Vzrok temu lahko najdemo *v samem ustroju človeka* in v dejstvu, da obstajajo ljudje, ki imajo bolj razvitega 'zunanjega človeka' in ljudje, ki imajo bolj razvitega 'notranjega človeka'. Prav tako je na osnovi tega uvida razvidno, zakaj lahko tako makrobiotika kot presna prehrana delujeta škodljivo, če se z njuno pomočjo spodbuja razvoj tistega dela človeka, ki že prevladuje. Edini način, da se izognemo neprimerni uporabi teh načinov prehrane, je boljše poznavanje lastne osebnosti.

Kasneje, ko je v Sloveniji izšel vodič skozi ponudbo različnih alternativnih prehranskih sistemov, ki so prišli v obstoj v zahodnih državah, me je to vzpodbudilo k ideji, da bi zbral in opisal temeljne prehranske principe, ki bi služili kot resnični vodič k ustrezni izbiri med raznovrstnimi načini prehranjevanja. Vendar pa v tistem času še nisem imel dovolj znanja za izvedbo te naloge. Delovanje v Sloveniji, ki je bilo osredotočeno na promoviranje naravne prehrane, je bilo vir bogatih izkušenj; to kar je primanjkovalo je bilo poznavanje duhovno znanstvenih ozadij. V tistem času ni bilo v Sloveniji še nobenega prevoda Steinerjeve knjige; kar mi je bilo dostopno, je bilo omejeno število srbohrvaških prevodov (večinoma v obliki tipkanih skript). Šele s prihodom v Anglijo so se mi na široko odprla vrata do Steinerjevih del in ostale antropozofske literature. Tako se je pričelo moje obdobje

resnega študija, ki ni vključevalo samo antropozofskih knjig o prehrani – teh v resnici ne obstaja veliko – temveč v glavnem Steinerjeve knjige, ki opisujejo raznovrstne vidike duhovnega ozadja kozmičnega in človeškega razvoja (t.i. ezoterično ozadje). V njih so se mi razkrile številne pomembne skrivnosti razvoja sveta in ustroja človeka, brez katerih ne bi bil sposoben prepoznati in opisati temeljnih prehranskih principov. Ti so plod mojih uvidov na podlagi Steinerjevih opisov, mojih osebnih izkušenj ter sistematičnega preverjanja s strani tega, kar mi je bilo dostopno iz ostalih virov (znanstvena odkritja, družbeni trendi, prehranske šole in sistemi, prehranske izkušnje posameznikov itd.).

Sedaj so te prehranske arhetipske zakonitosti na voljo vsem, ki želijo prevzeti odgovornost za lastno prehrano in se osvoboditi vpliva prehranskih avtoritet. Kajti le poznavanje samega sebe in vloge prehrane, ki ga omogoča antropozofska duhovna znanost, nam resnično omogoča ustrezno izbiro prehrane in osvoboditev od sledenja prehranskim pravilom. Vse to je sestavni del v procesu *prevzemanja odgovornosti za lastno zdravje*; in to je sestavni del postopnega *prevzemanja odgovornosti za lastni duhovni razvoj*.

Bolj zavestno prehranjevanje lahko dosežemo samo s pomočjo duhovne znanosti, kajti »le-ta se ukvarja z razumevanjem. Duhovna znanost ne daje pravil, temveč želi le pojasniti, kakšne so stvari v resnici. Ne zavzema se za ta ali oni način prehrane – kar dejansko počne, je, da omogoči ljudem razumeti kakršenkoli način prehranjevanja. Potem lahko vsak uredi svoje življenje tako, kot sam hoče, skladno s temi velikimi zakonitostmi obstoja.« [11] Jasno je, da takšnega razumevanja ne moremo doseči preko noči, temveč je potrebno v ta namen vložiti nekaj časa in truda. Pot do večje svobode vsekakor ni možno doseči s pomočjo ene knjige, ki vsebuje deset zapovedi za 'pravilno prehranjevanje', temveč samo s postopnim pridobivanjem znanja o bolj skritih namenih, ki so v ozadju dejstva, da preko mostu do zunanjega sveta, ki ga predstavlja prehranjevanje, sprejemamo vase snovi iz mineralnega, rastlinskega, živalskega in človeškega kraljestva (materino mleko), ki imajo velike vplive na razvoj naše celotne osebnosti. Zaradi tega obstaja nevarnost, da »nas napačna hrana lahko zlahka preoblikuje v to, kar jemo,« [12] vendar pa si lahko s pomočjo poznavanja temeljnih prehranskih principov, ki so na voljo na spletni strani *Nova kultura prehranjevanja* [13] »prizadevamo, da postanemo svobodni in neodvisni. Potem nas hrana, ki jo jemo, ne bo ovirala pri doseganju polne možnosti tega, kar naj bi mi kot ljudje morali biti.« [14]



Čeprav je prehrana le eden izmed vidikov človeškega razvoja, pa nam mora biti popolnoma jasno, da brez ustreznega razumevanja in pristopa k problemom prehrane ne moremo pričakovati dobrega izhoda. Ta bo možen samo takrat, ko se bomo podali v zavesten razvoj lastne individualnosti na vseh področjih našega življenja, vključno s prehrano. Kajti »moralo bi nam postati jasno dejstvo, da mora človeštvo v vedno večji meri prehajati v zavestnejši način prehranjevanja,« [15] zaradi tega, ker živimo sedaj v času, »ko mora vsak posamezen človek razviti sebe kot posameznika. Še zlasti v naši moderni dobi duše zavesti [16] je ena od najbolj pomembnih zadev ta samo-vzgoja individualnosti.« [17] To je tudi v skladu z ciljem celotnega zemeljskega razvoja, v katerem se je Jaz – duhovno jedro našega bitja – spustilo iz duhovnega sveta v telesne ovojnice (astralno, eterično in fizično telo), ki jih sedaj postopoma preoblikuje v višje člane človeškega bitja. Ti visoki ideali človeškega razvoja so vsekakor vredni svoje cene in napora, ki ga zahteva dolgotrajno in potrpežljivo spoznavanje lastnega bitja in vloge prehrane v kozmičnem razvoju človeštva.

\*\*\*\*\*

### Opombe:

- 1, 2 Verbinc, Slovar tujk
- 3 Osnovni opis različnih teles človeka je na voljo v članku *Devet članov celovitega človeškega bitja*, Svitanje, Zima 2016.
- 4 Steiner, The Philosophy of Freedom
- 5 Steiner, Berlin, 1.04.1907
- 6 Steiner, Munich, 4.12.1909
- 7, 8, 11 Steiner, vir neznan
- 9 Gerhard Schmidt, The Dynamics of Nutrition
- 10 Skoraj vsi prevedeni teksti vsebujejo sliko in krajši povzetek vsebine, ki služita kot pripomoček za prepoznavanje arhetipskih razmerij in povezav, ki so opisani v tekstu, ter njihovo ohranjanje v spominu.
- 12, 14 Steiner, Munich, 8.01.1909
- 13 Trenutno število temeljnih prehranskih principov (51 v avgustu 2018) ni dokončno, kajti v pripravi je še en princip in – če se izkaže potreba – morda v prihodnje še kakšen.
- 15 Steiner, Berlin, 22.10.1906
- 16 Doba duše zavesti oz. duhovne duše se je pričela leta 1413 s pojavom renesanse in bo trajala 2160 let. Ena od lastnosti duše zavesti je izolacija v notranjem kontemplativnem življenju, ki se lahko razvije samo v popolni svobodi od vseh zunanjih prisil in avtoritet.
- 17 Steiner, Zurich, 10.10.1916