

## Részletek a Táplálkozás és tudatfejlődés című könyvből

Az alábbiakban részletek olvashatók a

- 2.2.1. **A legfőbb étrendi irányzatok** c. fejezetből;
- 2.3.2.3. **A tudatállapot alakulása a táplálkozással összefüggésben** c. fejezetből;
- 2.4.3.6. **A testépítő fehérjék. Az egészséges étrendről** c. fejezetből;
- 2.8. **A méz mint formában tartó szubsztancia** c. fejezetből;
- 2.11.2.2.1. **A növényi és az állati természetű élelmiszerek felépítéséhez kapcsolódó tudati hatások** c. fejezetből;
- 2.16.3.1. **A szellemi útkeresés zsákutcái a táplálkozással összefüggésben. A vegán étrend szellemi háttere** c. fejezetből
- 2.13.3.1. **Az alkohol mint az egészség megrontója**
- 2.13.3.3. **Jézus Krisztus viszonya az alkoholfogyasztáshoz** c. fejezetből;
- 2.16.2.2. **A cukor- és a burgonyafogyasztás hatásai a tanulásra. A mogyoró** c. fejezetből;
- 2.13.2.1.2. **A hüvelyesek mint tudattompítók** c. fejezetből.

Részletek a 2.2.1. **A legfőbb étrendi irányzatok** c. fejezetből

"Nem lehet igazságként azt állítani, hogy a húsmentes vagy a húsos étrend mindenkinek előnyös volna. Minden ember különbözik, ezért mindenkinek más az ideális. Mindenesetre minden embernek magának kell eldöntenie, hogy milyen ételt és italt vesz magához, legalábbis, ha döntéshelyzetben van. Az antropozófiai szellemtudomány ehhez az elvhez tartja magát. A jelenlegi emberiség tudatilag éretté vált a döntésre. Megérett arra, hogy felelősen döntsön étrendjéről. Senkit nem kell követni, csak saját énünket, aki jó esetben ahhoz a korhoz igazodik, amelyben él.

Táplálkozás szempontjából jelentősége van annak, hogy az ember bármilyen táplálékot magához vehet: ásványit, növényit, állatit, sőt emberit is, (anyatej formájában). Főleg a változatosságra érdemes ügyelni. Azért lehetnek táplálékaink az állatok, a növények és az ásványok, mert velünk együtt jöttek létre. Valaha egységes Föld-masszát alkottak velünk. Ugyanazokból a szubsztanciákból és erőkből differenciálódtak ki, amelyekből a mi testiségünk és erőink is létrejöttek. Még az ásványok, a természeti környezet élettelen dolgai, a talaj sós képződményei sem csupán arra valók, hogy járjáljunk rajtuk. El is fogyaszthatjuk őket. A növények sem csak arra valók, hogy oxigént juttassanak a levegőbe, vagy arra, hogy örömről teljen változatos formáik, színeik és illataik észlelésében, hanem arra is, hogy legfőbb táplálékaink legyenek. [...]"

"Táplálkozással kapcsolatban bizonyára sokan tapasztalták már, hogy az egyes étrendi irányzatok szószólói a maguk által helyesnek tartott diéta mellett érvelnek. Sokan kardoskodnak valamelyik

étrend mellett vagy ellen, vagy tesz-nek epés, gúnyos megjegyzéseket a másik étrendjére. A vegyes étrendet folytató húsevők gyakran próbálják rábeszélni a vegetáriánusokat, hogy egyenek húst is, mert megbetegszene, vitaminhiányuk és hiánybetegségük lesz. Az sem ritka, hogy a vegetáriánusok vagy a vegánok próbálják rábírní vegyes étrenden élő társaikat a hús, tojás, tej elhagyására. Egészen gyakori, hogy lenézik húsevő – gúnyosan csak „dögevőnek” nevezett – társaikat. A gunyoros hangvétel a vegyes étrendűeknél is előfordul, ők meg gyakran gazevőknek és fűzabálóknak nevezik a húsmentesen étkezőket.

Minden rábeszélés és gúnyolódás helytelen, nemcsak morális szempont-ból, hanem azért is, mert ezek a vélemények és megjegyzések a valóságos tények kellő ismeretének hiányán alapulnak. Egyébként minden egyoldalú vélemény szükségképpen hibás, akármiről is szóljon. Nem rábeszélésre és epés megjegyzésekre, hanem megfontolásokra van szükség. Ahány ember, annyiféle. Még egy betegség gyógyulásához hozzájáruló diétát sem szabad ráerőszakolni senkire. Csupán közölni kell a várható hatásokat, és a beteg szabad döntésére bízni, hogy követi-e az ajánlást vagy sem. Nem is lehet felelősséggel tanácsolni e téren semmit sem, hiszen nem ismerjük részletesen a másik emésztését, életfolyamatait és egyáltalán teljes testi-lelki-szellemi lényét. Még a magunkéról is keveset tudunk, nemhogy a másikéról. A táplálkozástudomány emésztésről és tápanyagokról összegyűjtött, fizikai ismereteken alapuló étkezési ajánlásai is legfeljebb általános érvényűek.

A jelenlegi tudomány ajánlásaitól eltérő módokon is lehetséges egészségesen és hosszú évtizedekig élni. Az antropozófia a szabadság jegyében tevékenykedik, nem agitál semmire. Közöl bizonyos ismereteket, amelyeket mindenki átgondolhat, majd eldöntheti, hogy a közöltekből mit és milyen mértékben vesz figyelembe. Így kell eljárni azzal is, ami ebben a könyvben áll."

### Részlet a 2.3.2.3. **A tudatállapot alakulása a táplálkozással összefüggésben** c. fejezetből

[...] A gyermek tudata két-három éves korában kezd a mai felnőtt tudatához hasonlóná válni. Ettől az időtől érzi magát az ember énné, valakinek. Ekkor kezd önállóan, éntudattal gondolkodni, valamint személyesen emlékezni. Minden ösztönös érzékfeletti képessége jelentősen visszaszorul, és elkezd fizikai érzékszervekre alapozott személyes lelki életet élni. A kisgyermek emésztőrendszere nagyjából három éves kora után válik éretté az állati húsok, gyökerek, valamint a kásáknál nehezebb gabonaételek, például kenyerek, illetve hatásaik fokozatos felvételére, persze csak sütve vagy főzve. Ezek emésztésével csak akkor birkózik meg különösebb nehézségek nélkül, ha a könnyebben feldolgozható növényi ételek emésztése, és az abból történő testfelépítés viszonylag jól megy már neki. Az ásványi természetű, a halott vért és hatásait tartalmazó húsok és egyéb – Nap-hatást nem vagy alig tartalmazó – szubsztanciák, valamint a kemény héjjal rendelkező hőkezelt gabonamagvak, illetve az ezekből készített kenyerek és egyéb ételek fogyasztása is ezután következhet csak. Ezzel egyidejűleg indul meg az individuális személyiség kialakulása, noha a kisgyermek ebben az időszakban nagyon erősen a szüleihez, főleg édesanyjához tartozónak érzi magát. Ez ahhoz hasonló tudatállapot, ami régen felnőtt korban volt jellemző emberiség szinten. Az emberek a lemúriai és az atlantiszi korban az istenekhez tartozónak érezték magukat. Hasonlóan néztek fel az istenekre és a szellemekre, mint most a gyermek a szüleine. Azután az istenek

közvetlen látásának lehetősége lassan elveszett. Ekkor a néphez, törzshöz tartozás érzése volt az, ami azt a támaszt nyújtotta a felnőtt emberi léleknek, amit régebben az isteni, ma pedig a szülői, családi, rokoni gondoskodás és támogatás jelent a későbbi gyermekévekben. A népnek, törzsnek voltak istenei, majd ősatyái, és a néphez tartozás egyben a népi istenekhez, majd az ősatyákhoz való tartozást, feltekintést is magában foglalta. Az akkori emberek tudták és érezték, hogy hálások lehetnek isteneiknek, népük vezetőinek, atyáinak. A mai gyermek is érzi, hogy szüleihez, családjához tartozik, és nekik köszönheti földi létét. Azokkal érzi magát egynek, akikkel a testi származás összeköti, ahogy ez régebben az emberiségben is oly fontos volt.

Az emberiség kezdetben természetes módon együtt élt az istenekkel. Később elveszítette a közvetlen észleleti kapcsolódását felénk. Ekkor érzésszinten vágyott a velük való újbóli kapcsolódásra, ezért vallások jöttek létre, amelyek ezt az összeköttetést továbbra is biztosították. A földre születő emberi lélek ugyanezekre az állapotokra megy át. Születésével megszakad a teljesen közvetlen kapcsolata az istenekkel. Két-három évig még belelát az istenek világába, de ezt nem képes gondolkodó éntudatába felvenni, mivel az csak két-három éves korában születik meg. Vágyik az istenekkel való teljesebb kapcsolatra, de a kapcsolat az éntudat megszületése után még jobban elhalványul. A gyermek ekkor mélyen vallásos érzésekkel él, amelyet szülei irányában fejleszt ki. Később, iskoláskorban, amikor a gyermek már sokat megért a vallások tanaiból, kifejezetten hasznos, ha vallásos nevelésben részesülhet, hiszen nagyjából azt kívánja újra megélni, amit az emberiség korábban megélt, amikor a tisztánlátás – fokozatosan történő – elmúlása következtében évezredekken keresztül kénytelen volt vallásos tanok formájában ápolni az istenekhez fűződő viszonyát.

Gyermekkorunk tudatállapota többé-kevésbé az emberiség gyermekkorának ismétlése, csak kicsit más szinten..."

#### Részlet a 2.4.3.6. **A testépítő fehérjék. Az egészséges étrendről** c. fejezetből

"...A fehérjebevitel kérdése azonban még egyszerűbb. A jelenlegi táplálkozástudomány szakembereitől gyakran hallani, mennyire fontos, hogy elegendő fehérjéhez jussunk. Azon az állásponton vannak, hogy a növények vagy nem tartalmaznak elegendő fehérjét, vagy ha tartalmaznak is, a fehérjék nem a szükséges arányban tartalmaznak esszenciális aminosavakat. Azt állítják, hogy ha csak ezekből jutnánk fehérjékhez, nagy valószínűséggel fehérjehiány alakulna ki. Ezért javasolják, hogy a bevitt fehérje fele lehetőleg állati eredetű legyen. Erre persze nagyon sok vegán rácáfol, hiszen ezen ajánlások be nem tartásával sem alakul ki náluk fehérjehiány. A szakemberek abból a téveszméből indulnak ki, hogy az a fehérje, illetve aminosav épül a testbe, amit megesszünk, majd megemésztünk. Ez alaptévedés. Ha így volna, akkor tényleg sokat számítana, hogy a tápanyagok egy étkezésen belül ideális arányban és elegendő mennyiségben tartalmaznak-e esszenciális aminosavakat.

Kevesen tudják, hogy fehérjékből nagyon nehezen lehet túl keveset fogyasztani. Azt is kevesen tudják, hogy a növényi élelmiszerek – gyümölcsök, zöldségek, gabonák, gyökerek – szinte mindegyike minden aminosavat tartalmaz, még az esszenciálisakat is, csak általában igen kis mennyiségben, nem a modern diétetika által javasolt arányban.

Mivel a természetben termő növények általában mindenféle esszenciális aminosavat tartalmaznak, velük is minden gond nélkül biztosítható a szükséges mennyiségű és megfelelő összetételű fehérje. Ez még csak nagyon változatos étkezést sem igényel. Tejjel és tojással együtt különösen könnyen biztosítható minden szükséges aminosav, azonban többnyire nélkülük is. Vannak olyan vegán étrendűek, akik csak zöldségeket és gyümölcsöket fogyasztanak hónapokon, éveken át, mégsem fehérjehiányosak. Kell ennél frappánsabb igazolás a tényekre?

Mindez igazán csak antropozófiai alapon tehető érthetővé. A tápanyagok és a fehérjék szerepe az ösztönzés, ami ..."

#### Részlet a 2.8. **A méz mint formában tartó szubsztancia** c. fejezetből

"Miként a fotoszintézisre képes növények szubsztanciája elsősorban a Nap erőivel áll rokonságban, úgy a mézszubsztancia még szorosabban. A méz minden növénynél koncentráltabban sűríti magába a kozmosz Holdon túlról érkező alakító erőit.

[...]

Két táplálékszubsztancia van, amely a tevékenység alakulását, képzését és a felépülés formáját kiemelkedő módon segíti, a tej és a méz. Mindkettőt kizárólag fizikai és éteri erők alkotják. Különleges – növényi szintű – nedvekről van tehát szó. A tej ugyan asztrálesttel rendelkező állati lényekben termelődik, a méz pedig a méhek állati szervezetén belül keletkezik a növényi nektár (vagy a mézharmat) átalakításával, e szubsztanciák asztrális erőket mégsem tartalmaznak.

Ahogy a tej elengedhetetlen a földi élet kezdetén, és inkább gyerekeknek való, úgy a méz különösen idős korra ajánlható. Ha figyelembe vesszük ezek fogyasztásánál az életkort, pontosabban az ember fejlődési tendenciáit, akkor ideális élelmiszereknek tekinthetők. A tej az inkarnálódást, a megtestesülést, a méz az egészséges exkarnálódást, testi léttől való eltávolodást támogatja, általában. Esetenként azért a tej is lehet hasznos idős korban, a méz pedig gyerekkorban. Mindenesetre a tej általában az élet első, a méz a második felében jótékony hatású.

A tej különösen az emberi élet első hónapjaiban játszik fontos szerepet. Jelentősége aztán sokat veszít az évek előrehaladtával. Felnőttként nem is feltétlenül kell fogyasztanunk. A földi megtestesülésbe mindig a Hold erőinek a segítségével lépünk be. A helyes átmenet miatt aztán a megszületés után is a Holdnak kell előbb működnie a táplálkozásban a tejen keresztül. Aztán főleg az élet delétől, 30-35 éves kortól a Nap és a kozmosz hatásai is jótékonyan működhetnek a méz által a testet egészségben tartva a lelki-szellemi fejlődés további kibontásához. Így történt ez az emberiség történeti alakulásánál is: előbb a Hold-táplálkozás, majd egyre inkább a Nap-táplálkozás segítette a fejlődést. Testi életünk során is előbb a Hold tejben megbúvó erői, majd a növényi étellel összefüggő – a mézben pedig koncentráltan jelenlévő – Nap-erők tartanak formában.

A tej az éntudat egészséges földi kialakításához járul hozzá, a méz a hosszan tartó egészséghez és a szellemi kibontakozáshoz. Miután a tej révén sikerül egészséges módon belépni a felnőttkorba, a méz segít jó formában megőregedni, és így is maradni a halálunkig.

Az élet kezdetén a Föld nehézségi és éntudatot adó erejébe illeszkedünk, amely a Hold erőinek segítségével, illetve a tej fogyasztása nélkül nemigen menne. Ebben a folyamatban a Hold érzékfeletti

formáló erői hatnak a tejből kiindulóan. Minden ember szervezete tartalmazza ezeket a képző erőket. E nélkül szerveink folyton elfajulnának, eldeformálódnának, sőt akár rákos burjánzások alakulhatnának ki benne. Az anya tejében is benne vannak a Hold kozmikus-képző erői, és a tej-szubsztancián keresztül átáramlanak a gyermekbe a szoptatás vagy a tej cumis üvegből történő felszívása során. Mire elérjük az élet delét, a szervezetben a leépítő erők kerülnek túlsúlyba a felépítő erőkkel szemben. Addigra az éntudat olyan fokig kifejlődik, hogy komolyabb és önálló szellemi fejlődésre is képessé válunk. Ekkor nem annyira a Hold, mint inkább a Nap és a távoli csillagok formáló erőit igényli a szervezet. Ezután elég, ha ritkán fogyasztunk tejet vagy tejterméket, de akár az sem baj, ha sohasem. Az élet második fele alapvetően a szabadon megragadható szellemi lehetőségek ideje. Ennek nem a Hold-szerű, a földi létbe belekapcsoló, hanem a Nap-szerű, szabadon engedő táplálékok, így különösen a méz fogyasztása felel meg leginkább.

A tej tehát a születés utáni első években, esetleg évtizedekben, a méz pedig különösen a halál előtti évtizedekben jótékony hatású élelmiszer. A tej a kozmoszból földi testbe inkarnálódó embert harmonizálja a földi viszonyokhoz Hold-erőkkel, a méz pedig az akarat szabad kibontásának lehetőségeit támogatja a halálhoz közeledő emberben Nap-erőkkel. A tej a Hold erőivel a Földhöz, a méz a Holdon kívüli erőivel a Földön és Holdon kívüli kozmoszhoz segít egészségesen és jó formában kapcsolódni. Mindegyik szebbé teszi az emberi alakot és jó formában tart. A test egésze, valamint a szervek is ezektől az alakító erőktől tartják meg egészséges, többnyire gömbölyded, kozmikus alakképzéssel rokon formájukat. Alakító erőkhöz persze egyéb élelmiszerek elfogyasztása révén is hozzájutunk, csak kisebb mértékben.

Az ősi bölcsességkincsből fennmaradt a tejjel-mézzel folyó Kánaánról vagy országról szóló mondás. A Bibliában 16-szor jelölik így Izraelt. Ez persze nem úgy értendő, mintha valóban az a földterület lenne a legalkalmasabb az emberi életre, amit a Biblia megjelöl, inkább csak azt, hogy a zsidó nép számára ideális hely volt. A mondás abból az ősi tudásból eredt, amely tudott a tej és a méz erőteljes szellemi alakító hatásairól. Az antropozófiai szellemi kutatás számára ismét feltárultak ezek a tények, és az újbóli felfedezés nyomán láthatjuk csak be e mondás mély értelmét. Mert ahol gyerekkorban a tej és tejtermékek, idős korban pedig főleg a méz rendszeresen része az étrendnek, az csak olyan hely lehet, ahol minden szerv és emberi alak szép és mindenki jó formában van (GA 230), legalábbis a körülményekhez és a karmikus összefüggésekhez képest.

A tej inkább a gondolati és érzelmi oldalt, a méz az akaratit oldalt szolgáló működésnek nyújt támaszt. A tej képző hatásai főleg a fejből sugároznak a test többi részébe, a méz pedig az akarattal összeszövődő altesti működést, az anyagcserét gyorsítja, ezzel is javítva a fejen kívül zajló életfolyamatokat és ellenállóbbá téve az immunrendszert. [...]"

**Részletek a 2.11.2.2.1. A növényi és az állati természetű élelmiszerek felépítéséhez kapcsolódó tudati hatások c. fejezetből**

"... A vegetáriánus vagy vegán étrendet folytató embernek aktívabbnak kell lennie önmagához képest, mint ha húst is enne. Ha a vegyes étrendről áttér a húsmentesre, akkor a személyesen

alakítható szellemi és lelki életére is jobban ügyelnie kell, mint előtte. Ez azzal függ össze, hogy az élő testet áthatja a lélek és a szellem is, és az élő testnek, valamint a léleknek és a szellemnek harmóniában, egyensúlyban kell együttműködniük. Húsmentes étkezésnél a test felépítését – tudat alatt – több szellemi építő-alkotó erővel viszi végbe a szervezet, ezért ehhez a szubjektív, tudatos életben is több alkotási, építő tevékenység illik. A húsmentes étrendre való áttérés ezért bizonyos életmódváltást kíván. Aki úgy dönt, hogy ezután nem eszik húsos ételleket, annak új tartalmat kell vinnie a lelki-szellemi életébe, egyszerűen szólva belsőleg is aktívabbá kell válnia, ha nem akarja, hogy az étrendváltásából adódó megbetegedési kockázatokat megnövelje.

Az ember lénye akkor munkálkodik harmonikusan, ha a testi és a lelki-szellemi élete megfelelnek egymásnak. A hús elhagyásával több növényi ételt fogyasztunk, és ezáltal alkotóerő-többletre teszünk szert szubjektív tudati életünkben. Ha a hús elhagyása miatt erősebbek leszünk felépítő, azaz testképző erőinkben, akkor a szellemi teljesítőképességeinket is ehhez kell igazítani. Ha tehát valaki áttért a vegetáriánus vagy vegán étrendre, akkor jól teszi, ha szabad lelki-szellemi ténykedésre felszabadult erőit aktívan, építő módon, életének új tartalmat adva használja fel. Ez aztán feltételezhetően a B12-, K- és A-vitamin stb. feldolgozást és a vasszívódást, hasznosulást is javítja a szervezetben. A vegánoknak fokozottan ajánlatos ügyelnie minderre, hiszen ők tojásos ételt sem fogyasztanak.[...]"

"[...] Sok vegyes étrendről áttért vegetáriánus azt állítja – általában a valóságnak megfelelően –, hogy fittebbnek, rátermettebbnek, energikusabbnak érzi magát. Rudolf Steiner, G. B. Shaw és Lev Tolsztoj is beszélt erről a tapasztalatáról. Ezt minden vegán és vegetáriánus megfigyelheti magán, ha kreatív és aktív életet él. Ha nem túl gyenge az ember emésztése, akkor erősebbnek fogja magát érezni vegetáriánusként vagy vegánként, mint húsos étrend mellett. A többleterő egy része testileg is érezhető. A teljesítőképesség, a szellemi teherbírás megnő. A szervezet a lebontási fázisban tehermentesítve van a rombolási munka egy része alól, miközben a felépítésben könnyebbséget jelent, hogy aktívabban, kreatívabban tevékenykedhet. A vegetárius vagy vegán táplálkozás legfőképpen azért lehet előnyös, mert a szervezetet tehermentesíti a rombolási munka egy része alól. Aki viszont a húsmentes étrend hatására nem érzi annyira erősnek magát, mint előtte, vagy túlságosan felfűvődik, vagy nem él szellemileg aktívabban, valószínűleg jobban teszi, ha mégiscsak eszik időnként húst és (tojást) is."

**Részlet a 2.16.3.1. A szellemi útkeresés zsákutcái a táplálkozással összefüggésben. A vegán étrend szellemi háttere c. fejezetből**

"Az emberek régebben nem voltak vegánok. A vegánizmus egy viszonylag új keletű, 20. századi, civilizációs „találmány”. Nem találni az emberiség korábbi korszakaiban egyetlen nagy vallást vagy világszemléletet sem, ami a tej elhagyását előírta vagy ajánlotta volna. Az ősi bölcsesség tisztánlátó korában mindenki fogyasztott tejet és tejtermékeket. A hagyományosan vegetáriánus népek, mint az indiaiak, sose hagyták el a tejet. Az ősi kelet nagy bölcsei és beavatottjai nem voltak vegánok. Sőt, voltak olyanok, akik a kizárólagos tejtermékfogyasztásból adódóan gyógyító képességekkel is rendelkeztek. Ez egy igencsak megfontolandó tény. Húsok tiltása ugyan korábban is előfordult, de a

tej és a méz tiltása sohasem fordult elő, pedig a tej egyértelműen állati eredetű, a méz pedig a méhek révén részben állati eredetűnek mondható.

Külön érdekes, hogy míg mostanság pont a spirituális útkeresők körében jelentős a tej és a tejtermékek fogyasztásának elhagyása, ráadásul hitük szerint éppen a szellemi előrehaladással való összefüggésben, úgy a múltban voltak emberek, akik kifejezetten a tej hatásait használták ki, hogy atavisztikus szellemi képességeiket ezáltal növeljék, és különösen az úgynevezett idegbetegségek gyógyítására való képességeikhez ilyen módon jussanak hozzá..."

Részlet a 2.13.3.1. **Az alkohol mint az egészség megrontója** című fejezetből.

Sokan tudják, hogy az alkohol ártalmas, de azt kevesen, hogy kábítószer. Aki alkoholt iszik, az valójában kábítószerzik. Ezt jó, ha mindenki tudatosítja, főleg, ha egyébként elítéli a kábítószerfogyasztást. Már egy csepp is kábít és rombol, csak nem olyan látványosan, mint a több deciliternyi. A rendszeres alkoholfogyasztás rengeteg ember életét rövidíti meg évekkel, évtizedekkel. Az alkohol káros hatásaihoz képest a marihuána fogyasztása feltehetően még napi szintű használat esetén is sokkal kisebb károkat okoz. Persze senkit sem biztatnék semmiféle kábítószer élvezetére, még az olyan gyengére sem, mint amilyen a marihuána. Egyetlen kábítószer használata sem segít a tudat erősebbé tételében és fejlesztésében. Mindegyik ártalmas, a marihuána is. Aki a jelenlegi korban felvilágosultan, komolyan és felelősséggel áll saját tudatfejlődéséhez, soha nem él kábítószerrel. Aki nem szeretne semmilyen hatása alá sem kerülni, az jó, ha óvatos, mert rendszerint az úgynevezett alkoholmentes italok sem teljesen mentesek az alkoholtól.

Az alkohol Európában és Európán kívül a legtöbb országban legális drog. Miközben más drogok használatát általában tiltják és üldözik, az alkohol fogyasztása nem jár jogi szankciókkal. Senkit sem zárnak börtönbe alkoholfogyasztásért, meg az alkohol okozta elkábulásért és lerészegedésért sem. Pedig az alkoholfogyasztás rendkívüli mértékben növeli a bűncselekmények számát is. Alkoholtól elkábulva jobban hajlik az ember hibák és bűncselekmények elkövetésére, mint józanul.

Nem nehéz észrevenni, hogy az alkoholnak – más kábítószerekkel ellentétben – kitüntetett szerepe van civilizált társadalmunkban, aminek mély és régről gyökerező háttere van. Társadalmunk az alkoholfogyasztást, és mindent, ami vele kapcsolatos, természetesnek és normálisnak tart. Sőt! Az alkohol nemcsak elfogadott, hanem államilag preferált és dotált kábítószer. Hatalmas méreteket öltő pusztító hatásai ellenére nemcsak megtűrjük, hanem sok helyen támogatják is az előállítását és kereskedelmét. Ezt annak ellenére teszik, hogy minden statisztikai felmérésből az derül ki, hogy egyetlen más narkotikum használata sem okoz annyi idő előtti elhalálozást, megbetegedést, és nem növeli olyan mértékben a bűnözést és az emberi kapcsolatok meglazulását, tönkremenetelét, mint az alkoholfogyasztás. Annak ellenére, hogy az alkohol nem is tartozik az erős kábítószerek közé, széleskörű használata miatt mégis a legtöbb pusztítást okozza a kábítószeresek közül, mégpedig évszázadok óta.

Vajon miért támogatja társadalmunk a sör, bor, pezsgő stb. céljára történő szőlő- és gyümölcsstermesztést, és ezzel az alkohol előállítását? Vajon mi áll ennek hátterében? Nem csak gazdasági, pénzügyi és foglalkoztatási érdekek. Nem csak az elmúlt évszázadokból és évezredekéből

származó tradíciókhoz való ragaszkodás, hiszen a bortermelést és az alkoholfogyasztást egykor az emberiség bölcs szellemi vezetése iktatta a földi életbe.

Miért tettek ilyet a bölcs istenek? Miért adtak lehetőséget a kábítószer-fogyasztásra és az alkoholfogyasztásból adódó lezűllésre? A válasz evidens: a tudatfejlődés érdekében. Mielőtt azonban részletesen elmagyaráznánk az alkohol emberiségfejlődésben betöltött szerepét, vázlatosan áttekintjük az alkohol köré szövődő mítoszok nagy részét, miközben elrettentésül ártalmas egészségügyi hatásait – legalább jelzésszerűen – felsoroljuk. Természetesen itt különösen ragaszkodunk a természettudományosan bizonyított tényekhez és a tényekre alapozott – egészségügyi – megállapításokhoz.

Az alkoholról elterjedt az a mondás, hogy kismértékben orvosság, nagymértékben mérge. Nos, ez féligazság. Az alkoholfogyasztás még kis mennyiségben sem orvosság, és ez orvosilag is sokszorosán igazolt tény. Igaz viszont a másik mondás: az alkohol öl, butít és nyomorba dönt. A WHO 2012-es felmérése alapján a Földön 100 emberből 6 elhalálása az alkohol számlájára írható. Ez nem kis szám. Magyarországon 434 000 az alkoholisták, azaz majdnem minden 20. ember. Ebből közel 12 000 embert tartanak nyilván alkoholelvonókban.

Az elmúlt évszázadokban rendkívül sok téves néphit szövődött az alkohol állítólagos kedvező hatásai köré. Az ezekről szóló mendemondákat a fogyasztáshoz fűződő gazdasági érdekek is ismétlődő módon újragrgerjesztik és manipulálják. Még jobban táplálják őket az alkoholt élvezők önámító érzései és gondolatai. Milyen sokszor tapasztalhattuk már az alkohol gyógyító hatásairól felröppent hamis állítások kritikátlan elfogadását és közkedveltségét! Még orvosok is terjesztik a tévhiteket, jellemzően elfogultságból, meggondolatlanságból vagy azért, mert ők is szoktak élni az alkoholos italok élvezetével. Ez mutatja, hogy a legtanultabb, legértelmesebb emberek közül is sokan az öncsalás áldozataivá válhatnak. Milyen jóleső érzés tölt el sok alkoholos italt fogyasztó embert, ha orvosi vélemény formájában kap megerősítést az alkoholfogyasztás egészséges hatásairól! Ha azonban kicsit is utánanéznünk a természettudományosan igazolt tényeknek, mindjárt nyilvánvalóvá válik, hogy bizony az említett orvosok félrebeszélnek. Rendkívül sok orvosi kutatás igazolja, hogy az alkohol kedvező hatásairól felröppent vélemények és tudósítások egyoldalúak és félrevezetőek. Persze az alkoholtartalmú italoknak is lehetnek jótékony hatásai, de csak azért, mert az alkohol mellett valamilyen kedvező hatású összetevőt is tartalmaznak. Mindenesetre ezek rendszerint messze eltörpülnek az alkoholból származó rengeteg kártékony és nagyon kártékony hatás mellett.

Nézzük tehát sorjában!

Először is az alkoholnak egyáltalán nincs egészségítő hatása. Legfeljebb azoknak az egyéb anyagoknak van, amelyeket az alkoholos italok az alkohol mellett tartalmaznak. Leggyakrabban azt hallani, hogy a vörös bor jót tesz a szívnek, hiszen piros, mint a vér, meg hogy ezt saját tapasztalatból állítják. Ezzel szemben az igazság az, hogy mindenféle alkohol a szívizom elfajulását okozza, és ez alól a vörösborban lévő alkohol sem kivétel. Az ugyan igaz, hogy átmenetileg serkenti a szív működését, de ezzel voltaképpen a ritmikus életműködésbe avatkozik sokkal ártalmasabb módon, mint az alkaloidok. Nem igaz, hogy csökkenti a szívroham kockázatát és a vérrögök képződését. Éppenséggel növeli. A vörösborban persze nemcsak alkohol van, hanem például flavonoidok is, amelyek antioxidánsokként hatnak. A vörös szőlőlében is ugyanilyen flavonoidok találhatóak. A flavonoidokról tudjuk, hogy gyakran jótékonyan és egészségítően hatnak. Ha



tényleg vannak a vörösbornak jótékony hatásai, akkor azok a flavonoidoknak és más vegyületeknek köszönhetőek, semmiképpen sem a borból lévő alkoholnak. Azért kár egészséget romboló bort vagy bármilyen más alkoholtartalmú italt fogyasztani, hogy flavonoidokkal védjük az egészségünket. Sok színes gyümölcsben, zöldségben és a gabonamagban is van szívre vagy egészségre jótékony hatású flavonoid. Inkább ezekkel célszerű élni.

Az elfogyasztott alkohol egyébként lényegében mindent károsít a szervezetben. A szervezet saját alkoholt viszont – érdekes módon – nem ártalmas. Ez azonban nem is olyan érdekes és meglepő, hiszen tudjuk, hogy ami nem emberi természetű az emberi szervezetben, az idegen és valamennyire biztosan mérgező hatású, mérgező tendenciák hordozója. Az alkohol idegen anyagként szívódik fel, és ezért oly ártalmas az egészségre. Ezzel szemben az emberi szervezet által előállított alkohol emberi természetbe van ágyazva, azaz emberi, ezért nem ártalmas és nem részegítő hatású.

Szóval az elfogyasztott alkohol károsítja és gyengíti a gyomrot, májat, lépet, hasnyálmirigyet, immunrendszert, emésztést, anyagcserét, idegrendszert, mozgás-képességet stb. Az alkoholnak még a bomlástermékei is erősen mérgező hatásúak, és jelentős károkat okoznak mindenfelé a szervezetben, míg ki nem ürülnek. Az alkohol kétféle módon is hozzájárul a szövetek és szervek savasításához, amiről a lúgosításról szóló 2.15.1. fejezetben részletesebben is szólnunk majd. A káros hatások tömkelege mellett legfeljebb elvétve találunk némi jótékony mellékhatást. – Így például étvágygerjesztő hatású lehet, mert a gyomor sósavtermelését serkenti. A túl sok gyomorsav viszont több kárt okoz a legtöbb embernél, mint amennyi haszna van az étvágytalanság megszüntetésében vagy az emésztés elősegítésében, főleg ha azt nézzük, hogy Európában és Amerikában az emberek nagy hányada nem étvágytalansággal, hanem túlsúllyal küszködik. Az alkohol tehát általában savtúltengést és gyomorbántalmakat okoz. – Állítólag érzéstelenítőként is jól működhet. Ez kétséges, átmenetileg talán igen, de hosszabb távon irritáló és fekélyesítő hatású. – Szomjat is olt. Bizonyos szempontból ez is igaz, viszont a sejtektől vizet és oxigént von el, tehát inkább dehidratáló, ezért az életfolyamatokra kifejezetten kedvezőtlenül hat. – Nem alkalmas meghűléses betegségek gyógykezelésére sem, hiszen gyengíti az ellenálló képességet. – Az alkoholnak nincs jótékony hatása az úgynevezett jó, HDL koleszterin szintjére sem, de vannak alkoholos italok, amelyekben valóban előfordulnak olyan vegyületek, amelyek jótékonyan hatnak a vérkoleszterin állapotára. Az alkohol negatív hatásai mindig jelentősebbek ezekben az italokban, mint a pozitívak, tehát a koleszterin javítása érdekében is főleg alkoholtartalmú italt inni, megteszi helyette például a szőlőfogyasztás és a testmozgás. – Mondják azt is, hogy az esti, lefekvés előtti alkoholfogyasztás ellazít, és megkönnyíti az elalvást. Ez általában igaz, csak hogy aztán pár óra múlva az alvást mégiscsak megzavarja, nyugtalanná teszi, akár rémálmokat is okozva.

A legelterjedtebb legenda, hogy a vörösbort javítja a vér állapotát, holott a vér anyagi összetételét – a triglicerid- és húgysavszint emelkedését okozva – egyértelműen hátrányosan befolyásolja, és ez csak a testi szintű károsodás következménye. Ebből kifolyólag mozdítja elő a köszvény és az érlemezés kialakulását is. A rákos megbetegedések kialakulásában is hangsúlyos szerepet játszik, szintén ezzel összefüggésben. Néhány rákfajtánál ez már természettudományosan igazolt tény.

Az alkohol tehát biztos, hogy csak tönkreteszi a vért, és a véren keresztül a szervezet minden szervére ártalmasan hat. A vitaminokban és ásványokban gazdag szőlő ellenben valóban hasznos lehet nem csak a vér, hanem az egész szervezet számára. Minden népi hiedelem ellenére az alkohol

tehát különösen a vérre és a szívre káros, amelynek mélyebb összefüggéseire az alábbiakban világítunk rá.

Ezzel azonban nem merítettük ki az alkohol káros hatásainak sorát. További hatásokról, és azok háttéréről a következő és a 2.15.1. fejezetben lesz még szó.

### Részlet a 2.13.3.3. **Jézus Krisztus viszonya az alkoholfogyasztáshoz** c. fejezetből

"Jézus Krisztus tevékenysége is kapcsolódott az alkoholhoz, pontosabban a borhoz, de ennek valóságos értelme és üzenete még nem került a köztudatba. Ma általában félreértik az ezzel kapcsolatos működését, és azt hiszik, hogy a kábító bor fogyasztása az idők végezetéig jogos lehet, mivel Jézus Krisztus is borivó volt. Ez azonban tévedés. Jézus Krisztus soha nem ivott alkoholt vagy részegítő italt, még a kánai menyegzőn és az utolsó vacsorán sem. Sőt valószínűleg a tanítványai sem ittak. Mostantól az érzéki tapasztalatokhoz egyre több érzékfeletti élményt fogunk gyűjteni. A tudatos és megkülönböztetésekre képes érzékfeletti tudatot alkoholfogyasztással csak akadályozni lehet. Krisztus nem akadályozónak jött, hanem segítőnek. Ő azt szeretné, ha a szellemi fejlődés előrehaladó útján haladnánk, személyes énként kellő megerősödésével, józanul, felelősen, mindenféle alkoholfogyasztást elhagyva. Egyelőre még a keresztények többsége sem értette meg Őt ebben. A kánai menyegzőn (Ján2,1:10) Jézus Krisztus azt mondja, hogy az ő ideje még nem jött el. Nem jött el, hiszen a borivásnak még legalább a 12.-16. századig missziója volt. A vizet ezért borrá „váltottatta”, de – éppen, mert nem jött el az Ő ideje – nem szubsztanciálisan változtatta borrá. A kánai menyegző vendégei vizet ittak, de Krisztus hatására úgy érezték, mintha bort ittak volna. János evangélista egyébként nem is írja, hogy a víz borrá változott volna. Ez az esemény téves értelmezése csupán. Nem bort ittak, hanem vizet, amelyet Jézus Krisztus „mágikus” hatására borízúnak érezték. Krisztus ezzel egy átmenetet teremtett a jövő felé. Mivel az ott lévők bort akartak inni, de csak víz volt, viszont a – nemsokára esedékes – vízivás korszaka még nem köszöntött be, ezért csak vizet kaptak, amit borízúnak érezték. Ez az átmenet abba a vízivó, alkoholmentesen élő korba, amikor a vizet víznek is érezzük, és aminek előkészítésében Jézus Krisztus is közreműködött.

Krisztus a józanság és az éberség előmozdítója. A borízú víztől nem is vesztette el senki sem a józanságát. Mégis minden az akkori alkoholfogyasztó kornak felelt meg, hiszen úgy érezték, hogy bort isznak.

Krisztus aztán földi tevékenykedése vége felé világosabban is megmutatta, hogy minek is kell az elkövetkezőkben eljönnie a táplálkozást illetően..."

### Részlet 2.16.2.2. **A cukor- és a burgonyafogyasztás hatásai a tanulásra. A mogyoró** c. fejezetből

"A szélsőségesen melankolikus és szangvinikus gyerekek szabálytalan májműködéssel rendelkeznek, ami a cukorfogyasztással és a máj cukorfeldolgozásával függ össze. A máj fontos feladata, hogy a saját cukorból glikogént állít elő, főleg a nappali órákban. Ez a működés

rendellenes a szélsőségesen szangvinikus és melankolikus gyerekeknél, ami persze általában nem olyan mértékű, hogy fizikai szinten, orvosi vizsgálattal könnyen észre lehetne venni. Mégis beteges. Nem egy vészes betegség, de érdemes kezelni, mégpedig speciális diétával. Ennek a beteges működésnek elsősorban nem testi, hanem tudati étellel összefüggő tünetei vehetőek észre: túl erős melankolikus vagy szangvinikus formájában. A melankolikus májműködése túl intenzív, a szangvinikusé pedig túl gyenge, legalábbis a glikogén előállításával kapcsolatos munkájában.

A májműködést valamelyest normalizálni lehet külső beavatkozással, a cukorfogyasztás szabályozásával. A túlzottan melankolikus gyerek szüleinek tudniuk kellene, hogy gyermekük lelki életét kissé elevenebbé tudják tenni, ha több cukrot, szénhidrát alapú édességet adnak neki. Ezzel egyúttal – bármilyen hihetetlennek tűnik – egészségesebbé is fogják tenni, kivéve, ha nála mindennek nincsen valamiféle ellenjavallata, például cukorbetegség. A cukorról tudjuk, hogy erősíti az egoitást, a lélek érzésben történő fejlődését. Ez a hatás elsősorban a vérben talál otthonra, de a májműködéssel is összefügg. A szélsőségesen melankolikusnak ezért a cukor valósággal gyógyszer. Ha több cukrot ehet, mint előzőleg, akkor a saját cukor mennyisége is megnő és a felfokozott májműködése normális irányba mozdulhat a cukorral való megnövekedett munkája által. Ezzel a melankóliára, mélabúra való hajlama is csökkenhet. A hatás elsősorban azon alapul, hogy a megnövekedett cukorfogyasztás hatására előálló több saját cukor (glükóz) képes mintegy magára húzni, lekötni a máj túlzóan intenzív tevékenységének egy részét, miáltal a rendellenes májműködésből fakadó melankólia is gyengülni tud. Egyébként a cukorfogyasztás érzést általánosan erősítő hatása is feltehetően ezen alapul fizikai szinten.

A cukor lehet akár finomított is. Melankolikus temperamentum esetén az is jótékonyan fog hatni, főleg gyerekkorban. Mindenesetre a méz és a gyümölcs sokkal értékesebb cukrot tartalmaz. Ha a melankolikus gyermek nem akar édes gyümölcsöt enni, a finomított cukor is kedvezően fog hatni rá.

A szélsőségesen szangvinikus – és minden figyelemhiányos hiperaktivitási zavarban szenvedő – gyereknél éppen fordított a helyzet. Bennük túl gyengén működik az, ami a szélsőségesen melankolikus társaikban túl intenzíven. A túlságosan szangvinikus gyereknél serkenteni kell a máj cukorfeldolgozó képességét. Étrendjében ezért fokozatosan, lassan csökkenteni kell a cukor mennyiségét, hogy a máj amúgy is csekély tevékenykedése végre „saját lábára állhasson”, megnövekedhessen a lecsökkentett mennyiségű cukor támogatása mellett. Legalább egy ideig, hétről hétre kevesebb cukros ételt kell e cél érdekében kapnia, míg túlzott elevenisége nem válik normális szintűvé (GA 303). A gyengébb májműködést cukormegvonással lehet intenzívebb tevékenykedésre bírni, illetve önmagában erősebbé tenni. A szangvinikus testi alapjai és tudati következményei ennek hatására fognak gyengülni."

Részlet a 2.13.2.1.2. **A hüvelyesek mint tudattompítók** c. fejezetből

"Az étkezési célra hasznosított növények közül a hüvelyesekben található a legtöbb fehérje. Miért? Mert ezeket erőteljesebben megéri a kozmikus környezet lelkesége, asztralitása. A hüvelyesek fehérjei nem mérgezőek, de voltaképpen úgy jönnek létre, hogy bennük a fehérjeképződés olyan irányban zajlik, ami ha tovább menne, akkor mérgező fehérjék keletkezhetnének.

A hüvelyes étkezési növényeket (bab, borsó, lencse, szója stb.) fehérjében gazdag magvaikért termesztik. A többi étkezési növényhez képest jóval nagyobb fehérjetartalmukat különleges keletkezésüknek köszönhetik. Ez abban áll, hogy a virágzást és a termés kialakítását a levelek régiójában végzik. Ebből következik, hogy náluk a kozmikus lelkiesség érintése intenzívebb, mélyebbre hat: nem a levelek régiója felett, hanem a levelek között bontakozik ki, ami bőségebb fehérjeképződéssel jár.

Alapesetben a növényeket a lelkiesség, a kozmikus asztrálitás legfelül, a virágrégióban érinti meg, és nem érinti a levélrégiót. Ez általában akkor zajlik így, ha a virágok a levelek fölé nyúlnak. Azáltal, hogy hüvelyeseknél a virágzás mintegy a levélrégióba húzódva zajlik, a kozmikus asztrálitás is erősen beavatkozik a magtermések kifejllesztésébe, a fehérjeképzést felfokozva. Ezért oly gazdagok fehérjékben. Fehérjéik azonban nem igazán értékesek, főleg az emberi lélek és szellem számára. A testnek, az anyagcserének a tisztább asztrális hatásokban képződő fehérjékre van inkább szüksége. Olyan fehérjékre, amelyek a gyümölcsök-ben találhatóak.

Az emberi éntudat és egyáltalán az éber tudat asztrálistestben éli ki magát. Az én jóvoltából jelentősen önállóvá, sőt individuális jellegűvé vált tudat megérzi a hüvelyes termések hatását, mivel a szervezet nagyon érzékeny a kívülről jövő tápanyagok asztrális hatásaira, hiszen ez esetben is arról van szó, hogy az asztrálist éteri és fizikai részükben hordozzák a hüvelyes termések.

Dietetikai szempontból – ami jelenleg még egyet jelent a materialista szemponttal – a hüvelyes termések – különösen a szójabab – fehérjéi nemcsak a nagy mennyiségben való előfordulásuk, hanem aminosav összetételük miatt is elég értékesnek számítanak. Antropozófiai oldalról ez az ismeret kiegészíthető. Fehérjéik ugyanis éppen a mélyebb asztrális befolyásban történt felépülésük miatt nem is olyan értékesek, és a tudat elevenségére gátlóan hatnak, ami viszont egyáltalán nem hasznos. Bizonyos mértékig hátráltatják az én éber szellemi kibontakozását. Tompává, szellemileg nyomottá teszik a fejet, a gondolkodást, sőt az alvást is. A püthagoreusok ezzel tisztában voltak, ezért körükben tilos volt a hüvelyesek fogyasztása, hogy szellemi törekvéseiket táplálkozással ne hátráltassák."