

# Upřímná zpověď Miluše Kubíčkové v roce 2012

## *aneb Jak se vyvíjel můj vztah ke zdravé výživě, zejména k masu a cukru*

Kdysi jsem na jednom jógovém semináři poprvé týden nejedla maso. Protože jsem se cítila velmi dobře, pokračovala jsem a masa jsem se docela snadno vzdala. Pach masa a uzenin mně pak byl tak odporný, že jsem řeznické obchody daleko obcházela. Dnes už jsem velkorysejší, jsem-li na návštěvě, neodmítnu rybu nebo drůbež, sama si to však nevařím. Jen uzeninu odmítám.

Méně snadné bylo vzdávat se cukru a potlačit chuť na sladké. Teoreticky jsem pochopila, že rafinovaný cukr není pro můj organismus, dokonce ani pro duši vhodný. A tak jsem se s velkým úsilím cukru po delší čas zcela vyhýbala. Právě tehdy, v roce 1988, jsem napsala brožuru Proč se vyhýbat bílému cukru, a to s upřímným přesvědčením, že lidem hledajícím nový způsob života pomáhám, když jim to teoreticky vysvětlím.

Po určité době naprosté cukrové askeze se pokušitel cukr neodbytně opět přihlásil. Jednou jsem šla kolem cukrárny, které jsem se však nevyhnula. Naopak, libá vůně zákusků mně byla příjemná. Pokušitel nakonec zvítězil, s chutí jsem snědla pár dortíků. Pak se však dostavila duševní muka, výčitky, sebeobviňování a opětovné velké úsilí se cukru zcela vyhýbat, vždyť přece vím, jak je škodlivý. Dokud jsem byla mladší, ještě to šlo, chuť na sladké pomáhaly utišit hrozinky, kokosová moučka, dušená mrkev, trocha medu a další přírodní sladidla, jako třeba na troše másla podušený a mírně osolený banán.

Pokušitel se však nevzdával, čím víc jsem chuť na cukr vůlí potlačovala, tím více mě lákaly koláče, zákusky, sušenky a další sladkosti. Začala jsem přemýšlet o významu svobodného rozhodnutí a o důsledcích jakéhokoli násilí, nátlaku. Rozhodla jsem se nad neodbytným pokušitelem vyvrát. Svobodně jsem si dovolila jednou, později někdy i dvakrát denně, dopřát si ke kávě - neslazené! - něco „nezdravě“ sladkého a byl pokoj. Vlček se nažral a koza zůstala celá.

Dnes je mně téměř osmdesát osm let. Díky Bohu, hlava mně myslí, paměť slouží, cítím se vcelku dobře. Proto mohu potvrdit informaci dr. Steinera - nikoli doporučení, nikdy nic nedoporučoval, respektoval svobodné rozhodnutí každého - že starší člověk, aby byl zakořeněn a stál pevně na zemi, potřebuje trochu medu, dokonce i nějakou tu sladkost a k tomu třeba také kávu.

Vztah k jakékoli potravě se zákonitě mění, vyvíjí, a to nejen podle nových informací, ale také dle kondice, duševního stavu, věku a jiných konkrétních okolností. Důležité je svobodné rozhodnutí, nikoli nátlak. Proto pro zvládnutí občasných „stařeckých“ depky je určitě vhodnější kousek čokolády než jen případná antidepresiva.

Potřebu bílkovin, tuků, cukrů, sacharidů a solí - minerálů člověk většinou uspokojuje smíšenou stravou. Přitom jiný význam má pro něj strava rostlinná a jiný živočišná. Rostlinná výživa spolu s neviditelným vnitřním světlem pomáhá budovat nervovou soustavu. K tomu se vyjádřil Rudolf Steiner takto: „Co se vybuduje pomocí slunečního světla jako rostlina, to zničí lidské astrální tělo, ale včleňuje tím člověku nervový systém a pozvedá jej k vědomému životu. Co se zjevuje jako světlo je vnějším výrazem duchové podstaty, navenek jako sluneční světlo, v člověku neviditelně v podobě astrální.“

V tomtéž duchu je třeba si uvědomit, že to, co odebíráme z rostliny je vždy čerstvé, neboť neproběhla proměna světla v nervovou soustavu. Co však požíjeme z živočišné potravy prošlo proměnou, protože zvíře má také astrální tělo, tedy nervy. Názor, že se tělu ušetří práce, když přijme něco již předpřipraveného, jako je tomu v živočišné stravě, je zavádějící. Přijímá-li člověk stravu neproměněnou, to je rostlinnou, stává se pohyblivějším a samostatnějším. Zvíře potravu zpracovává nedokonale, člověk to pak musí dohonit. To co přijímá do svého organismu, působí na jeho nervový systém.

Zde opět doslovně Rudolf Steiner: „Potrava ze zvířecí říše působí zcela specifickým způsobem na nervový systém a tím na tělo astrální. U rostlinné stravy zůstává nervový systém nedotčen... Ten, kdo ví, jak mnoho závisí v lidském organismu na nervovém systému, ten pochopí, co to znamená... Svě potravě z rostlinného světa vděčí člověk za to, že může hledět vzhůru k velkým souvislostem věcí... Tam, kde se člověk nechá uchvátit hněvem, antipatií, předsudky, tam za to vděčí potravě z živočišné říše. Tak existují u určitých národů, které přijímají více rostlinnou stravu, více vlohy k spiritualitě. Jiné národy vyvíjejí více statečnost, pevnost, odvážnost, smělost, které jsou k životu také nutné.“

K silnějšímu duševnímu prožívání přispívá zejména cukr. Proto po něm touží děti a starší osoby. Podle Rudolfa Steinera duchovně vyvinutější člověk prožívá cukernou substanci jako něco, co přispívá k pevnosti a posiluje jakousi přirozenou sobeckost (sebecpocit): „Právě ten, kdo prodělává duševní vývoj, může pozorovat potřebu přijmout něco cukru... Požíváním cukru se vytváří, lze říci, jakási nevinná egoita... Jistý přídavek cukru k potravě dává člověku možnost stát oběma nohama na Zemi... Lze pak prožívat požívání cukru takto: Přijímám něco, co mi dává jakoby mimovolně jistou pevnost, aniž

mne to morálně snižuje.“ Pokud se požívání cukru drží v určité míře, pomáhá to lidem projevat se osobitěji. Podle statistiky je dokázáno, že v zemích, kde se jí více cukru lidé dokáží snadněji vyjadřovat svůj osobnostní charakter, v porovnání se zeměmi, kde se požívá méně cukru.

K velmi silně chuťově pociťovaným pochutinám patří vedle čaje zejména káva, která působí značně povzbudivě. „Zvláště silně to pociťují lidé duchovně vyspělejší,“ konstatuje Steiner. „Nadměrné požívání kávy je jistě zdravotně nevhodné, nicméně v přiměřených dávkách přispívá k určité pevnosti, zakořeněnosti.“