

## ШЕСНАДЦАТЫЙ ДОКЛАД

г. Дорнах, 22-е сентября 1923 г.

Итак, господа<sup>1</sup>, что мы обсудим сегодня?

*Спрашивающий:* В отношении питания. Я хотел бы спросить, существует ли в других странах какая-нибудь особенность в употреблении картофеля в пищу, то есть взаимосвязь с ним в ином отношении, нежели, скажем, в том, которое характерно для европейцев?

*Доктор Штайнер:* Давайте сегодня еще раз обсудим общие вопросы питания и его взаимосвязи с духовным миром. Как Вы знаете, картофель появился в Европе лишь в новое время. Я уже говорил Вам, что раньше картофель не входил в пищевой рацион европейцев. В то время люди питались иначе, в основном другими продуктами. Сейчас мы, конечно же, не сможем ответить на этот вопрос, не рассмотрев взаимосвязей между духовным миром и питанием.

Как Вы помните, — однажды я уже на это указывал, — человек живет, в сущности, за счет четырех веществ. Первое из них — белок, который он получает, в принципе, из всех продуктов питания. Это вещество в некой, я бы сказал, типичной, в высшей степени характерной для него форме, содержится, конечно же, в курином яйце, но, при этом, входит в состав всех продуктов. Итак, первое вещество — это белок. Кроме того человек усваивает жиры, но, не только за счет употребления в пищу животного жира — жиры, так или иначе, содержатся во всех продуктах. Как Вы знаете, в некоторых продуктах питания содержание жира может увеличиваться: это происходит, например, когда молоко превращают в сыр, и т. д. Третий вид питательных веществ — это те вещества, которые мы называем углеводами. Мы получаем их из растительной, и, конечно же, и из других видов пищи. И всё же, углеводы содержатся в основном именно в таких продуктах, как пшеница, рожь, чечевица, фасоль, а также в картофеле, причем в картофеле их содержание наиболее велико. Последнее из того, что необходимо человеку для жизни, но что он, как правило, рассматривает всего лишь как добавку, хотя эти вещества являются крайне важными для жизни — это соли. Сейчас мы получаем их в первую очередь в виде поваренной соли, но, вместе с тем, они содержатся во всех продуктах питания. Таким образом, мы можем с уверенностью сказать: для существования человека необходимо, чтобы его пищевой рацион состоял из белков, жиров, углеводов и солей.

---

<sup>1</sup> Рабочие-строители Гетсанума в г. Дорнах, Швейцария — *Прим. Д. Роде*

Теперь я хочу подробно остановиться на том, какое значение имеют для человека эти столь разные питательные вещества, которые мы потребляем в различной форме, питаясь различными продуктами. Для начала рассмотрим соли.

Соли, потребляемые даже в незначительных количествах, являются чрезвычайно важным для человека питательным веществом, а не просто вкусовой добавкой. Мы солим нашу пищу не только потому, что хотим получить, скажем, приятный, слегка кисловатый привкус. Мы солим ее для того, чтобы иметь способность мыслить как таковую. Соли, как питательное вещество, должны поступать в мозг, чтобы мы вообще могли мыслить. То есть, они по большей части связаны с нашим мышлением. Например, если кто-то страдает такой болезнью (ведь это уже болезнь), при которой все соли, содержащиеся в пище, откладываются у него в желудке или в кишечнике и не поступают через кровь в мозг, то он становится слабоумным, глупым. Именно этот факт нам следует принять во внимание.

Без сомнений, у нас должно быть ясное представление о том, что дух существует, но он должен каким-то образом проявляться на Земле в веществах для того, чтобы вообще иметь возможность проявиться. И потому, если мы занимаемся духовной наукой, нам необходимо знать, какое воздействие дух оказывает на материю. Иначе ситуация выглядела бы таким образом, как если бы мы сказали: создавать механизмы — это нечто материальное; мы — люди духовные, мы не хотим ничего материального, следовательно, мы не хотим сперва покупать железо, сталь; мы хотим создавать машины из духа. Конечно же, это нелепость, ведь для начала необходимо наличие материала. Таким образом, созидающему духу нужно, чтобы в природе повсюду была материя. И если человеку что-то мешает усваивать соли, и они откладываются в желудке и кишечнике вместо того, чтобы вместе с кровью поступать в мозг, то человек становится глупым.

Разумеется, опять не все так просто. Человек не может потреблять соль непосредственно в том виде, в каком она встречается в природе. Так, если бы Вы проделали, — а это возможно, — небольшую дырочку, ведущую в мозг, и стали бы вливать туда по капле раствор соли, это не принесло бы никакой пользы, потому что соль должна пройти через желудок. При попадании соли в желудок и кишечник (обратите внимание на тот факт, что соль уже растворилась на языке), она растворяется там еще больше, и ее концентрация становится все меньше и меньше. После воздействия, оказанного на соль человеком, она поступает в мозг уже в «одухотворенном» состоянии. Значит, все не настолько просто, чтобы взять и направить соль в чистом виде прямоком в мозг. Человек, на мозг которого соль воздействия не оказывает, глупеет.

Теперь давайте рассмотрим углеводы, т. е. те вещества, которые мы преимущественно получаем с горохом, фасолью, пшеницей, рожью и картофелем. Углеводы способствуют, прежде всего, тому, что мы, люди, обладаем человеческим обликом. Если бы мы не питались углеводами, наш человеческий облик претерпевал бы всевозможные искажения. В связи с этим у нас не было бы

нормальной формы носа, нормальной формы ушей. У нас не было бы того человеческого облика, который мы имеем сейчас. Углеводы воздействуют на нас таким образом, что внешне мы выглядим как люди. Их действие направлено на то, чтобы мы во всех отношениях выглядели как люди. Если же организм человека устроен так, что углеводы не поступают в мозг, а откладываются в кишечнике и желудке, то человек чахнет. Тогда мы наблюдаем, как он постепенно изнемогает, становится осунувшимся, слабеет, и как он, в каком-то смысле, больше не может сохранять свой облик. То есть, углеводы способствуют тому, что мы вообще можем обладать соответствующим человеческим обликом.

Итак, Вы видите, что мы, по сути, должны постоянно получать соответствующие питательные вещества. Соли воздействуют преимущественно на переднюю часть мозга. Воздействие углеводов приходится главным образом на заднюю часть мозга, на эти слои (*рисует*). Очень скоро выясняется, что человек, в организме которого усваивается слишком мало углеводов, и они не доставляются к этим слоям мозга, постоянно хрипит и не способен говорить ясно и четко. Если Вы слышите человека, который прежде мог говорить абсолютно нормально, а теперь вдруг заговорил сиплым голосом, можете сказать себе: у него что-то не в порядке с пищеварением. Он не может нормально усваивать углеводы, и они не доходят до соответствующих областей мозга. При этом его дыхание также не в порядке, равно как и его речь. Так что мы можем сказать: соли воздействуют преимущественно на способность человека мыслить. Углеводы, например, оказывают влияние на речь и на все, что с ней связано. Следовательно, необходимо, чтобы мы эти углеводы получали.

Теперь о жирах. Как Вы видите, господа, углеводы оказывают влияние на наш внешний вид, т. е., по сути, они служат одной цели — сформировать наш облик. Но в нас должно присутствовать и то, что нас наполняет. Это задача жиров. Жиры действуют таким образом, что там, где углеводы сформировали облик, форму, появляется свободное место для того, чтобы туда в свою очередь поступало жировое вещество. Следовательно, жиры служат для того, чтобы у нас внутри был правильный материал. Только в случае с жирами это проявляется весьма необычным способом.

Видите ли, я уже говорил прежде о том, что у человека есть «Я», астральное, эфирное и физическое тело. Естественно, жиры откладываются в физическом теле. Но самым важным из того, что способствует отложению и сохранению жира в живом состоянии (ведь нам необходим именно живой жир), является эфирное тело. Это эфирное тело играет главную роль при отложении жира. Астральное тело, в свою очередь, является наиболее важным для ощущений.

А теперь давайте представим: если человек бодрствует, его астральное тело находится внутри него самого, но если же он спит, оно пребывает снаружи. Когда человек бодрствует, и астральное тело действует внутри эфирного, там постоянно перерабатываются жиры, а в физическом теле все смазывается жиром. Когда он спит, астральное тело находится снаружи, и жир не перерабатывается, а

откладывается. При бодрствовании жиры непрерывно используются для смазки, а во время сна откладываются. Нам необходимы оба вида жира: отложившийся и тот, который смазывает тело изнутри.

Но во время продолжительного сна (прежде такое встречалось чаще, нежели сейчас<sup>2</sup>, например, у таких людей, как рантье; они ничего не делают, не правда ли?), жир откладывается также и днем, при так называемом бодрствовании, которое на самом деле является сном. Тогда у человека появляется пузо и множество жировых отложений по всему телу! Итак, мы видим, что правильность процесса отложения жира зависит от того, насколько действительно функционально человек использует свой жир, ведь жир вырабатывается постоянно. Если человек ест как раз столько, сколько ему нужно, то это правильно. Если же он постоянно ест и ничего не расходует, у него растет пузо.

То, что я Вам рассказал, на подсознательном уровне очень хорошо понимают фермеры и используют это при разведении свиней. Для выращивания свиней сальных пород следует добиться того, чтобы эти животные вообще перестали смазывать свое тело изнутри и у них откладывалось всё то, что они съели. Режим жизни этих животных также должен быть организован соответствующим образом.

Конечно, может быть и так, что жир у человека не откладывается нормально из-за того, что он болен. Рантье в этом отношении абсолютно здоровы, у них жир откладывается. Но ведь может случиться и так, что у человека не откладываются углеводы, тогда его голос становится охрипшим. Также возможна ситуация, что жиры откладываются неправильно и просто выходят вместе с содержимым кишечника. Тогда для того, чтобы что-то смазать, остается слишком мало жира. Или в случае, если мы испытываем недостаток в продуктах питания и вынуждены голодать, в нас едва ли может что-то смазаться. Жиры — это, собственно, тот материал, который мы помещаем в тело. Что же происходит с человеком, вынужденным голодать, или же с человеком, обладающим пищеварительной системой, устроенной таким образом, что жиры в ней не откладываются, а выводятся вместе с содержимым кишечника? Такой человек, не имеющий наполняющего тело материала, становится все более духовным. Но такое духовное становление человек перенести не может. В этом случае дух сжигает его. Таким образом, он не только продолжает терять в весе, внутри у него образуются газы, вызывающие появление того, что называют бредом и подобных ему явлений, а также появляется состояние, возникающее во время голода: голодное помешательство. Это всегда разрушает, всегда приводит к разрушению тела. Так что, если человек получает слишком мало жиров, происходит то, что можно назвать истощением, или «чахоткой»: человек чахнет.

---

<sup>2</sup> В период после Первой Мировой войны было много голодающих. — *Прим. Д. Роде*

Теперь о белках. Видите ли, они должны, так сказать, быть с самого начала. Белок уже присутствует в яйцеклетке еще до появления существа, как человеческого, так и животного. То есть, мы можем сказать: белки — это то, что, по сути, формирует человека, развивает его; это то первоначальное, что лежит в основе всего. Сперва из белка должно сформироваться все тело. Это понятно? Можно также утверждать следующее: белок вообще должен быть с самого начала, для того, чтобы человек смог появиться на свет. В матке матери белок формируется в виде маленького комочка. Яйцеклетка оплодотворяется, после оплодотворения этот белок, при вышеописанных обстоятельствах, получает способность формироваться в человека. Но, само собой разумеется, белок необходим человеку постоянно. И поэтому в нашем рационе он должен присутствовать всегда. Ведь, если человек получает слишком мало белка или не может нормально его усваивать, из-за нехватки этого вещества он будет истощен (что постепенно приведет его к смерти). Человек сразу же умрет, если в какой-то период своей жизни останется совсем без белка. Белок необходим человеку как для возникновения, так и для жизни. Так что мы могли бы сказать: того, в чьем организме белок не усваивается, ждет смерть.

А теперь поговорим еще раз об отдельных продуктах питания. Если мы рассмотрим соли, то наше внимание будет сосредоточено преимущественно на передней части головы — там внутри откладываются соли. Немного позади откладываются углеводы, которые обуславливают то, что мы имеем человеческий облик. Немного дальше откладываются жиры, которые, выходя оттуда, заполняют весь организм, так как жиры не сразу поступают непосредственно в тело, сначала они с кровью попадают в голову и лишь оттуда распределяются по всему телу. Все проходит через голову, даже белки.

Теперь поговорим о существенных различиях между углеводами. Если Вы рассмотрите такие продукты как чечевица, фасоль, горох, рожь и пшеница, то сможете утверждать, что мы получаем углеводы из плодов. Ведь то, что образуется из почвы в пшенице, и есть плод. В случае чечевицы, мы тоже имеем дело с плодами. Плодам свойственно перевариваться уже в желудке и кишечнике, после чего энергия поступает в голову. О том, что чечевица и фасоль перевариваются в кишечнике, мы все знаем благодаря тому своеобразному состоянию, которое возникает при употреблении их в пищу. Всё это: рожь, пшеница, чечевица, фасоль, — переваривается в кишечнике. Итак, плоды прежде всего обладают одной характерной особенностью: они как следует перевариваются уже в кишечнике.

Но плоды картофеля мы не можем употреблять в пищу. Если бы мы съели его плоды, то получили бы порцию ядовитых веществ, очень ядовитых веществ. Таким образом, в случае картофеля мы не можем есть то, что едим, питаемся чечевицей, фасолью, горохом, и т. д. или другими полевыми культурами, рожью, пшеницей. Ну, так что же мы едим у картофеля? Да то, что находится внизу: клубни. А клубни, корни и подобные им части растений являются тем, что хуже всего переваривается в

кишечнике. В кишечнике перевариваются плоды, но то, что является плодами картофеля, мы есть не можем. Мы едим клубни, но это не настоящие корни, а утолщенный стебель. И вот, картофель съеден и попадает сначала в желудок, а затем в кишечник. Там он сразу перевариться не может, и поступает в кровь в неперевааренном виде. Теперь, когда картофель попадает в соответствующие слои мозга, он, вместо того, чтобы, сразу же переправляться в тело, как это произошло бы с рожью и пшеницей, сначала должен перерабатываться здесь, в мозгу. Таким образом, когда мы едим настоящий ржаной или пшеничный хлеб, они нормально перевариваются у нас в желудке и кишечнике, и мы не должны обременять нашу голову заботой о пищеварении, т. е. она сразу же может распределять вещества дальше по телу. Если мы употребляем в пищу картофельный хлеб или картофель, оказывается, что голова должна сначала послужить для переработки картофеля.

Но если голова сперва должна использоваться для переваривания картофеля, она больше не в состоянии отвечать за мыслительный процесс, т. к. для мышления ей необходима энергия; живот отнимает у нее эту энергию для осуществления процесса пищеварения. Так что, если человек ест слишком много картофеля (что происходит все чаще и чаще с тех пор, как это растение было впервые завезено в Европу и приобрело свое значение как пищевой продукт), голова принимает все меньше и меньше непосредственного участия в мыслительном процессе, и человек все чаще и чаще теряет способность мыслить при помощи центральной части головы; тогда он больше думает при помощи передней ее части. Но использование передней части головы, находящейся в зависимости от солей, все чаще и чаще приводит к тому, что человек становится по сути лишь расчетливым рационалистом. И именно потому глубинное мышление в Европе фактически сошло на нет с того момента, как употребление в пищу картофеля приобрело популярность.

Сейчас мы должны ясно понимать, что человек формируется не только благодаря энергии, получаемой им на Земле, об этом я говорю Вам постоянно: человек формируется благодаря всему тому, что его окружает, человек — творение Солнца, Луны и звезд. И если уж он ест картофель, то использует среднюю часть своей головы только для того, чтобы переварить этот продукт. Тогда человек изолирует себя от окружающего мира и больше не признает того, что в нем есть. Тогда он заявляет: «Это всё чепуха, что было сказано о мире, о том, что духовность приобретается при соприкосновении с ним». Можно сказать и так: чрезмерное употребление картофеля в пищу это, собственно, и есть то, что явилось одной из основных причин возникновения материализма в новое время.

Разумеется, дело обстоит таким образом, что те, кто не имеет достаточно средств и вынужден употреблять в пищу картофель, потому что он долгое время был дешевым продуктом питания, равно как и зажиточные люди, которые могут позволить себе купить больше продуктов, воздействующих на переднюю часть головы, могут просто добавлять в свою пищу больше соли и различных пряностей. Пряности действуют на переднюю часть головы также как и соли. Вследствие этого

одни люди становятся рационалистами, а другие легко позволяют им ввести себя в заблуждение, потому что не могут больше использовать свою голову для мыслительного процесса. Вообще, между картофелем и духом существует совершенно особая взаимосвязь. Картофель сделал живое мышление материалистичным по сути.

Если теперь мы рассмотрим структурную организацию человека, мы должны будем сказать: физическое тело образуется в первую очередь из белка. Белок связан с рождением и смертью физического тела человека. Деятельность эфирного тела связана главным образом с жирами. Деятельность астрального — с углеводами, и, наконец, область действия нашего «Я» связана с солями.