



**PAR SEPTIŅĀM PLANĒTĀM UN
AR TĀM SAISTĪTAJIEM KOKIEM**



PAR UZTURU



**PAR RITMIEM KOSMOSĀ,
ZEMĒ UN CILVĒKĀ**

Volfganga Jorgesa kopsavilkums



Inge Beate Jorgesa-Stanghofa

**LAUKU MĀJSAIMNIECĪBA
UN UZTURS**

**Von den sieben Bäumen der sieben Planeten;
Über die Ernährung;
Rhythmen im Kosmos, Erde und Mensch.**

Zusammengetragen von Wolfgang Joerges.

Tulkojums no vācu valodas:

ILZE ŽOLA

Redakcija:

JŪLIJA DOBROVOĻSKA

Auszug aus der Meisterarbeit für ländliche
Hauswirtschaft mit dem Schwerpunkt **ERNÄHRUNG**
von I.B.Joerges-Stanghov, Witten, 1987.

Tulkojums:

JŪLIJA DOBROVOĻSKA

**PAR SEPTIŅĀM PLANĒTĀM
UN AR TĀM SAISTĪTAJIEM KOKIEM**



M Ē N E S S

Un runā sudrabortais Mēness maijā caur ziedošo ķiršu koku, kura ziedi vasarā nobriest par augļiem:

“Ak, cilvēk, līdzīgi augam arī tu pārveido zemo par augsto, attīri savas dziņas, nobriedini un ievāc savas dzīves augļus “.

Mūža posms un planētas īpašības:

No dzimšanas līdz septītajam dzīves gadam bērns pārsvarā atrodas Mēness ietekmē.

Sakarības starp cilvēka tipu, planētām un augiem

Mēness tipa cilvēkam augu pasaulē līdzīgi ir eļļas augi. Nenotiek brīva mijiedarbība ar apkārtējo pasauli. Līdz pat dziļam vecumam galvenā interese ir vērsta uz paša dzīves norisēm.

Planēta : Mēness; nedēļas diena: pirmdiena;

patskanis: ei [ai]; metāls: sudrabs; krāsa: violeta;

koks: ķirsis; orgāns: smadzenes un dzimumorgāni;

preparāts: ozolu miza (505); ietekme: kaļķis; labība:

rīsi.

RĪSI

Rīsi ir sens austrumu kultūraugs. Tā sēju, stādīšanu un novākšanu vienmēr tika pavadīti ar kulta rituāliem. Ūdens un siltums ir tie elementi, kuros rīsa grauds var dīgt. Ar rīsu diētu cilvēkā tiek rosināta šķidrums regulācija. Pateicoties rīsu sakarībai ar siltumu kopā ar ūdeni, tie dziļi iesniedzas vielu maiņas norisēs un spēcina cilvēka gribu, neuzkurinot to par daudz. **Rīsi ir flegmātiķu labība.** Šis temperaments piemīt austrumu kultūrām piederīgajiem cilvēkiem, šo kultūru augļus mēs varam redzēt kā mierīgas vērošanas spēju, kuras augstākā pakāpe ir meditācija. Tomēr austrumniecisks raksturs nav sasniedzis tādu aktivitāti, lai attīstītu rietumu cilvēkam piemītošo apziņu. Rīsi arī nestimulē tam nepieciešamo organisko bāzi, kā to dara mūsu vietējie graudaugi. No citas puses, mūsu nemierīgajai rietumu civilizācijai trūkst vērojošas, kontemplantīvas pamatnostājas. Tādēļ arī rīsiem kā austrumnieciska uztveres veida pārstāvim jāatrod pienācīga vieta uz mūsu galda.



MARSS

Un runā žuburainais ozols, kas kalpo dzelžainajam Marsam:

**“Ak cilvēk, sakņojies dziļumos un sniedzies augs-
tumos, esi spēcīgs un stiprs. Esi cīnītājs, bruņinieks
un aizstāvis”.**

No 42. līdz 49. dzīvības gadam cilvēks parasti atrodas Marsa ietekmē. Viņam ir nopietna attieksme pret attīstību, dominē garīgā būtība.

Marsa tips, līdzīgi krūmiem augu valstībā, agri dzīvo tā, it kā jau būtu sasniedzis 42 līdz 49 gadu vecumu.

Planēta: Marss; nedēļas diena: otrdiena; patskanis: e;
metāls: dzelzs; krāsa: sarkana; koks: ozols;
orgāns: žults pūslis; preparātaugs: nātre (504); iedarbī-
ba: dzelzs; labība: mieži.

MIEŽI

Ir trīs darbības, kuras lieliski raksturo miežus: silīcija process, kas parādās bagātīgajā akotu veidojumā, iesala process, ko izmanto iesala ieguvei un alus gatavošanai un gļotu veidošanās, kas saistībā ar silīciju izceļ miežus kā diētisku līdzekli kuņģim, zarnām un plaušām.

Silīcijskābes process stiprina saistaudus un mugurkaula skriemeļu saites. Ar to, lietojot pārtikā miežus, var novērst patreiz tik bieži izplatītos stājas traucējumus, sevišķi bērniem. Bez tam mieži ierosina un atbalsta nervu – sajūtu sfēras funkcionālās izpausmes.

Vieliskie procesi muskuļu un nervu sistēmā ir saistīti ar cukura procesiem, kas miežos, kā tas parādās iesala veidošanās procesā, ir sevišķi spēcīgi. Piedevām vēl bagātīgais B1 vitamīna saturs grauda malējās kārtās, bez kura cukurs nevar iekļūt asinīs un nervu šūnās ar elpošanas starpniecību. Pateicoties silīcija procesiem, mieži ir pieslēgti gaismai. Tādēļ mieži var iztikt ar īsāku veģetācijas periodu nekā pārējie graudaugi. Senajos laikos mieži bija grieķu pamata ēdiens. Grieķi ziedoja svētītu miežu novilkumu dievieteī Dēmetrai. Vēl grieķu kultūras ziedu laikos Attikā tika audzēti vienīgi mieži. Kad vēlāk no aizjūras ievēda un deva priekšroku kviešiem, vietēja zemniecība un kultūra pagrima.



MERKURS

Un runā dzīvi sudrabetais Merkurs caur dzīvīgo gobas augšanu un tās spārnotajām sēklām:

“Ak, cilvēk, rosies, esi kustīgs, dzīvīgs un ātrs”.

No 7. līdz 14. dzīves gadi norisinās Merkura ietekmē. Notiek apziņas spēju atraisīšanās. Daļa dzīvības spēku kalpo domāšanai.

Merkura tips atbilst vītenaugu auguma formai; viņam piemīt īpatnējas izveicības noslēpums.

Planēta: Merkurs; nedēļas diena: trešdiena; patskanis: i;
metāls: dzīvsudrabs; krāsa: dzeltena; koks: goba;
orgāns: plaušas; preparātaugs: kumelīte (503);
ietekme: kalcijs; labība: prosa.

PROSA

Prosas skaras veidojums ir skrajš tāpat kā auzām un rīsiem. Graudi ir ietverti cietā apvalkā, kas ir jāatšķeļ nost.

Divas īpašības padara prosu par sevišķi vērtīgu pārtikas produktu: silīcija un siltuma veidošana. Cilvēka organismā silīcija dinamika ar siltumu tiek aizvadīta uz perifēriju, un tā iedarbojas sajūtu orgānos un ādā. Ar to sniegtais atbalsts mūsdienu cilvēkam, kas ir pakļauts spēcīgai apkārtnes ietekmei, ir liela palīdzība. Siltuma strāvojums darbojas pretī zināmai laikmeta parādībai, proti: mākslīgi sakāpinātās intelektualitātes, nepietiekošo kustību un uztura produktu dēļ, kas nav caurstrāvoti ar kosmisko ietekmi un turklāt satur organismam svešas vielas, cilvēka ķermenī veidojas aukstuma perēkļi. Tas ir cēlonis vairumam civilizācijas slimību kā arterioskleroze, reimatisms un vēzis.

Prosu var audzēt arī Eiropā, bet tās dzimtene ir dienvidi. Afrikāņi pārtiek galvenokārt no tās. Prosa atbilst arī viņu **sangviniskam temperamentam.**

4

JUPITERS

Un kļava, Jupitera koks, kurai metāls alva ir svēts, runā ar savām izplēstajām lapām:

„Ak cilvēk, pārvari steigu un nemieru sevī, meklē miera stundas, kurās var piedzimt labestība un viedums”.

Jupitera ietekme ir vispēcīgākā no 49. līdz 56. dzīves gadam. Tā ir dzīves augstākā virsotne.

Auguma forma ir līdzīga kļavas kokam.

Planēta: Jupiters; nedēļas diena: ceturtdiena;
patskanis: o; metāls: alva; krāsa: oranža; koks: kļava;
orgāns: akna; preparātaugs: pienene(506);
ietekme: silīcijs; labība: rudzi.

RUDZI

Rudzi ir cēlušies no Austrumeiropas, līdz pat mūsdienām lielākā to eksportētājzeme ir Polija. Austrijā rudzus vienkārši sauc par labību (*Korn*), tātad tā tur ir iedzimta labība, tāpat kā ASV par labību (*corn*) sauc kukurūzu.

Rudzi ir spēka pilni pēc auguma, bet arī kā pārtika. Tāpēc tie prasa no cilvēka stipru gremošanas sistēmu, kas ne katram ir. Šādos gadījumos palīdz graudu kaltēšana. Taču, patērējot spēkus graudu sagremošanai, cilvēks saņem tos daudzkārt atpakaļ. Tādēļ rudzi ir vajadzīgi fizisku darbu strādājošiem un arī augošiem jauniešiem. Līdztekus locekļu spēcīnāšanai tie dod arī formējošo spēku, kas izstaro no galvas un stiprina sirdi un plaušas. Saturot kāliju, rudzi atbalsta cilvēka dzīvības funkcijas.

No visiem citiem graudaugiem tie atrodas vistuvāk kviešiem un, tāpat kā no tiem, no rudziem var cept labu maizi.



VENĒRA

Varam radniecīgā Venēra runā jaunavīgajā, balti mirdzošajā bērzā, kas ar saknēm gan vārgi turas pie zemes, toties dzer daudz gaismas:

“Ak cilvēk, veido savu dvēseli. Ar maigumu un mīlestību apbrīno pasaules skaistumu”.

No 14. līdz 21. gadam ir visspēcīgākā Venēras ietekme. Dzīvības un dvēseles spēki sākumā ir piesaistīti pie organiskiem procesiem. Daļa šo spēku atbrīvojas apzinātai pielietošanai un veido bāzi dvēseles procesiem.

Venēras tips atspoguļojas Alpu kalnu augos. Reaģē pilnīgi vadoties pēc dvēseles stāvokļa.

Planēta: Venēra; nedēļas diena: piektdiena;
patskanis: a; metāls: varš; krāsa: zaļa; koks: bērzs;
orgāns: nieres; preparātaugs: pelašķi (502);
ietekme: kālija veidošanās un sērs; labība: auzas.

AUZAS

Auzas ir ziemeļu platuma grādu un piejūras klimata augi. Angļu biežputra ir pasaulē labi pazīstama .

Auzas caurstrāvo spēcīga sulas straume, un tās ar saviem daudzajiem posmiem pieslēdzas Saules gaismas un siltuma veidojošiem spēkiem. Auzu stiebrs, graudiem gatavojoties, diezgan ilgi paliek zaļš. Gludais, salīdzinoši mīkstais salms ir noderīgs lopu barošanai, jo bagātīgi satur minerālvielas un pat olbaltumu.

Cilvēka organismā auzas impulsē veidojošos vielu maiņas procesus un tās var atjaunot līdzsvaru traucētos olbaltuma procesos. Šodien tik izplatītajiem traucējumiem organisma minerālvielu jomā auzas var būt noderīgas sava bagātā minerālvielu un mikroelementu satura dēļ. Auzas noder arī diabētiķiem, ierosinot cukura vielmaiņu, un turklāt tās ierosina organismā procesus, kas veido pamatu cilvēka gribasspēka atraisīšanai. Šajā ziņā mēs varam tās attiecināt uz **holērisko temperamentu**. Ne par velti saka: *“ihn sticht der Hafer”* (burtiski: viņu dursta auzas, bet latviski tas nozīmē: viņš nevar savā ādā norimties, vai – viņu nelabais dīda!)

Jaunās ģermāņu tautas Ziemeļeiropā (ap 5.gs.), kas pārsvarā pārtika no auzu barības un ko romieši nicinoši apsaukāja par “auzu rijējiem”, pēc sava temperamenta bija holēriķi.



SATURNS

Un Saturns, kas ir kā no svina, runā tumšajos meža kokos - eglēs, dižskābaržos un cipresēs:

“Ak cilvēk, jūti atbildību par sava laika un visas cilvēces postu. Uztver nopietni un ar visu sirdi uzdevumus, kurus tev uzliek dzīve.”

No 56. līdz 63. dzīves gadam sāk iedarboties Saturns. Arvien izteiktāka kļūst spēku mazināšanās.

Saturna tips augu pasaulē atbilst skuju koku augšanas tipam, jau agri sāk dzīvot ar vecumam raksturīgiem spēkiem.

Planēta: Saturns; nedēļas diena: sestdiena;
patskanis: u; metāls: svins; krāsa: zila (indigo)
koks: ciprese; orgāns: liesa;
preparātaugs: baldriāns (507); ietekme: fosfors;
labība: kukurūza.

KUKURŪZA

Pretstatā citiem graudaugiem kukurūza izaug liela un varena. Putekšnīcas atrodas irdenās skariņās auga galotnē, bet raupjās vālītes ar sēklām - lapu padusēs.

Atbilstoši savam augumam kukurūza piešķir cilvēka pārtikai zināmu smagumu, kas neiedarbojas vis uz ķermeni, bet gan tā ietekme ir jūtama garīgā un dvēseliskā jomā. Cilvēki kļūst cietāki un pievēršas vairāk visam materiālajam. Tas ir sajūtams Amerikas kontinentā, kas ir kukurūzas dzimtene. Indiāņi skaidri uzrāda **melanholiskā temperamenta** iezīmes.

Arī mēs varam izmantot kukurūzu mūsu ēdienu kartē, bet ar mēru. Tai vajadzētu bagātīgi pievienot garšaugus, mūsu gaismas un siltuma devējus.

Kukurūzai ir liela nozīme, ja ir gremošanas traucējumi ar alerģiju pret lipekļa olbaltumu. Šādos gadījumos kukurūzas olbaltums ir labi sagremoājams.



SAULE

Un runā caurgaismotais, augšup sniedzošais osis, kas ir zeltainās Saules koks:

“Ak cilvēk, esi taisns un cēls. Neiznieko sevi necienīgajam. Apzinies labi savu cilvēka dižciltību.”

Saules ietekme ir visstiprākā no 21. līdz 42. dzīves gadam. Sāk izpausties cilvēka gara būtne.

Saules tipa cilvēki, tāpat kā zāle augu pasaulē, patiesībā ir visnormālākie, taču diemžēl tie ir sastopams reti.

Planēta: Saule; nedēļas diena: svētdiena; patskanis: au; metāls: zelts; krāsa: zelts (balta); koks: osis; orgāns: sirds; preparāti: ragu mēsli (500) un ragu silicijs (501); iedarbība: zemes atdzīvināšana un gaismas aktivizēšana; labība: kvieši.

KVIEŠI

Kvieši ir vidusdaļas graudaugi, tai pašā laikā tie ir visplašāk izplatīti. Kvieši pārvalda pasaules tirgu, tos audzē kā intensīvu kultūraugu, kas labi reaģē uz minerālmēsli lietošanu, dodot rekordražas. Kvieši ļauj ar sevi manipulēt gan maltuvēs, gan ceptuvēs. Sniegbaltie kviešu milti, tortes, maizītes un citi mīklas izstrādājumi novirza ēstgribu noteiktās sliedēs.

Mums ir jāpārvar deģenerācijas tendence, kas parādās visur, kur iet bojā kultūra, un ir jāpievēršas tādiem kviešiem, kas ir auguši veselā augsnē un kuriem tiek pārstrādāts viss grauds, nevis atsevišķas grauda daļas.

Šādi kvieši, pareizā veidā sagatavoti, ir vieglāk sagremojami nekā rudzi. Tādēļ arī saka, ka pārsvarā garīga darba strādniekiem ir jādod priekšroka kviešiem.

PAR UZTURU

“Kurš pareizi saprot UZTURA nozīmi, tas saprot arī, kur sākas dziedināšana.”

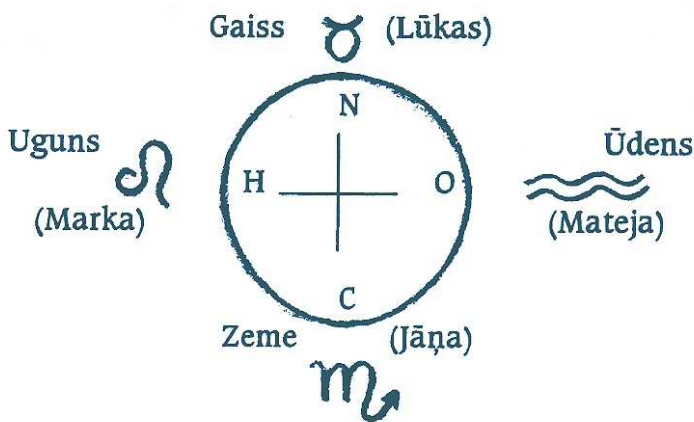
R.Šteiners

Savās ikmēneša pēdējās trešdienas sanāksmēs 1994. gadā mēs vienmēr esam nodarbojušies ar “Uztura dabiskajiem pamatprincipiem”, kā tos mums ir devis Rūdolfs Šteiners. Turklāt esam aplūkojuši trīsdaļīgo cilvēka organismu tā fiziskajā izteiksmē, kur tas parādās arī kā dvēseliskā cilvēka nesējs domāšanā (nervu-maņu sistēma), jušanā (ritmiskā sistēma) un gribā (vielu maiņas sistēma). Esam aplūkojuši augu tā apgrieztā attieksmē pret cilvēku attiecībā uz pārtikas uzņemšanas procesu. Esam varējuši ieskatīties arī četru cilvēka būtnes daļu būtībā (fiziskā miesa, ēteriskā miesa, astrālā miesa un Es-organizācija) un to funkcionālās norisēs. Un tomēr mums pietrūkst vēl kaut kas tāds, kas mūs patiesi padara par cilvēku. Mēs esam cēlušies no olbaltuma šķidrumā, un no tā esam izveidojuši savu cieta ķermeni. Augs to dara otrādi – tas sašķidrina cieta vielu [graudu, sēklu]. Savas veidošanās laikā tā pārveido minerālvielas, kas ir pierādams ar fotoattēliem, iegūtiem ar fluorescences mikroskopa starpniecību. Ja mēs tagad trīs locekļu sistēmas [galva, rumpis, kājas] “saskaitām” ar četrām cilvēkbūtnes sastāvdaļām, mēs iegūsim skaitli “septiņi”, kas mūs

pavada visu mūžu daudzās norisēs. Te mēs varam uzskaitīt: Septiņas planētas, septiņas planetārās inteliģences, septiņi pasaules uzskatu noskaņojumi, nedēļas dienas, septiņi metāli, krāsas, koki, augu grupas, graudaugu sugas, septiņi minerālās pasaules kultūras laikmeti, septiņi cilvēka galvenie orgāni un beidzot mūsu pašu tapšanas gaita septiņgadu ritmā.

Ja mēs tagad vēl šīs trīs locekļu sistēmas “sareizināsim” ar četrām cilvēkbūtnes sastāvdaļām, mēs nonāksim pie skaitļa divpadsmit: Divpadsmit maņas kā cilvēka fiziskās miesas pārstāves. Divpadsmit pasaules uzskati redzesloka paplašināšanai, divpadsmit tonkārtas ievēd mūs sfēru harmonijā, divpadsmit krāsu loks aizved mūs pie pasaules ētera un divpadsmit Zodiaka zvaigznāju tēli - pie debesjuma.

Lai mēs varētu pareizi saprasties, mums vēl ir vajadzīga mūsu valoda ar tās septiņiem patskaņiem un divpadsmit līdzskaņiem, bet vai ar to pietiek, lai atbildētu uz jautājumu: **kas** es esmu kā cilvēks? Es domāju, ka nē! Ja aplūkosim augā veidoto olbaltumu, uzzinām, ka tas veidojas četrus pasaules spēku kopdarbības rezultātā. Oglekļa konstrukcijas matricā ar skābekļa starpniecību tiek iestrādāta dzīvība, ar slāpekļa starpniecību – sajūtas un ar ūdeņraža starpniecību - vieliskā miesā tiek ienests gara uguns. Šīs ir četras organiskās pasaules pamatvielas, ko varam iedomāties kā pasaules krustu vai arī kā atmosfērisko krustu. Tiem tad ir pakārtoti četri evaņģēliji.

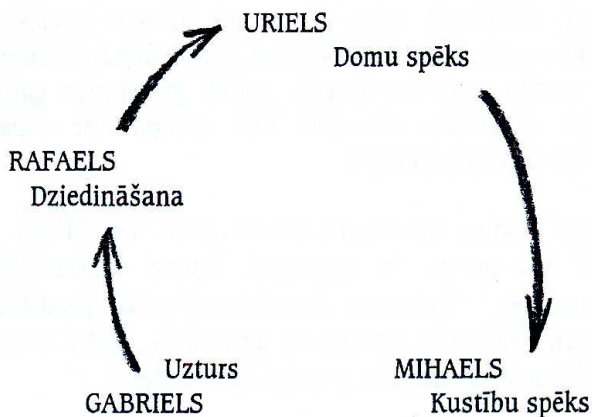


Šeit vēl jāmin planētu garu (ercenģeļu) darbība gada-laikos, kā Rūdolfš Šteiners to apraksta četrās lielās kosmiskās imaginācijās: „Mihaela rudens imaginācija, Gabriela Ziemassvētku imaginācija, Rafaela Lieldienu imaginācija un Vasaras vidus Uriela imaginācija Jāņu laikā. Jums jāiedomājas, ka šo būtņu - Gabriela, Rafaela, Uriela un Mihaela spēki staro no kosmosa, ieplūst cilvēkos un viņus veido. Ja tas, kas citādi cilvēkam ir tikai uzturs, tiek apgarots, caurausts ar elpas noslēpumaino spēku, tad tas top par dziedinošu spēku. Izskatot visas pārvērtības, kas notiek ar ārējām vielām gremošanas sistēmā, var saprast Gabriela spēku, uztura spēku nozīmi cilvēkā. Taču šos spēkus pārvalda elpošanas sistēma, un, turpinot darboties tālāk elpošanas sistēmā, tie kļūst ne tikai par izsalkumu un slāpes remdējošiem spēkiem, ne tikai par cilvēku uzlabojošiem spēkiem, bet arī par slimo cilvēku iekšēji koriģējošiem spēkiem. Bet kad elpošanas dāvātie spēki iesniedzas cilvēka galvā, tie kļūst par dziedinošiem

spēkiem, par cilvēka garīgiem spēkiem, kas darbojas maņu uztverē un domāšanā.“

Tā mēs esam ieslēgti starp pasaules garu (garīgā pasaule), Visuma spēkiem un centrālajiem Zemes organisma spēkiem. Augs kā Zemes dvēsele ir tāds savas atvērto kausu sistēmas dēļ. Mēs cilvēki tādi esam pēc dzimšanas un nabas saites pārgriešanas vēl apmēram līdz trešajam dzīves gadam, līdz galvā aizaug avotiņš. No šī brīža sāk rosīties cilvēka gars, un viņam būs jāmeklē savs izziņas ceļš.

To visu Rūdolf Šteiners nosauca ne savādāk kā “Kristietības caurausto dabaszinātņi”. Tas nozīmē izziņāt dabu tā, lai šīs atziņas jūsu valodā atbilstu ēteriskajam Kristum.



Ercenģeļu ietekme pēc Rūdolf Šteintera zīmējuma

**SVARĪGĀKO PĀRTIKĀ LIETOJAMO
AUGU KOPSAVILKUMS
UN TO UZTURA VĒRTĪBA ATTIECĪBĀ
UZ DAŽĀDĀM
CILVĒKA ORGĀNU SISTĒMĀM**

No dr. E. Hāgemana darba materiāliem studējot
Rūdolfu Šteinera garazinātni

Rīsi, kukurūza, prosa, mieži, rudzi, kvieši, auzas – baro MAŅU-NERVU SISTĒMU, RITMISKO SISTĒMU un VIELU MAIŅAS - LOCEKĻU SISTĒMU.

Redīsi, rutki, melnsakne, bietes, cukurbietes (biešu cukurs), selerijas, kartupeļi – baro NERVU- MAŅU SISTĒMU.

Dažādi kāposti, kolrābji, spināti, balodenes, salāti, endīvijas, loki un pētersīļi baro RITMISKO SISTĒMU. Šeit var pieskaitīt arī niedru cukuru.

Dažādi augļi, ķirbji, melones, gurķi, tomāti, zirņi, pupas, soja, saulespuķu sēklas, zemes rieksti un dažādi citi rieksti, kā arī medus, kas kalpo vairāk kā dziedniecisks līdzeklis, baro VIELU MAIŅAS-LOCEKĻU SISTĒMU.

Starpnieku uzdevumu starp RITMISKO un VIELU MAIŅAS-LOCEKĻU SISTĒMU pilda ar zaļām pākstīm novāktas negatavas pupas.

Apšaubāmi kā uztura līdzekļi ir nakteņu dzimtas augi - TOMĀTI un KARTUPEĻI. Tomātu ļoti spēcīgie dzīvības spēki ir nepiedienīgi audzelīgi, ar tieksmi paša organismā veidot anormālus orgānus. Tādēļ ar tiem būtu jāuzmanās, ja ir nosliece uz vēzi. Bet pārmērīga kartupeļu lietošana uzturā rada izmaiņas smadzenēs, cilvēki kļūst saprātīgi, bet neveikli. “Zināmā mērā materiālisms jaunākā laikā nav nekas cits kā kartupeļu ēšanas sekas!”.

DZĪVNIEKU VALSTS UZTURLĪDZEKĻI gandrīz bez izņēmuma baro tikai VIELU MAIŅAS-LOCEKĻU SISTĒMU. Pārsvārā uzturā lietojot dzīvnieku valstības produktus, cilvēks pievēršas savai personībai, iegremdējas personiskajā, bet ar augu valstības barību rada sev iespēju vairāk pievērsties garīgajam. Ļoti dažādā dzīvnieku astralitāte visvairāk tiek uzņemta ar nepārstrādātiem dzīvnieku valstības uztura līdzekļiem.

Īpašu vietu starp uztura līdzekļiem ieņem piens un PIENA PRODUKTI: “Sviests, siers un piens ir produkti, kuros dzīvniekā piedalās galveno-kārt ētermiesa.” “Lēmums lietot uzturā piena produktus nozīme vienādā mērā gan vēlēšanos uzturēties uz Zemes, pildīt uz Zemes savu misiju, gan vēlēšanos būt ne tikai vienīgi Zemes dēļ.”

Pārtikas uzņemšana no minerālu valstības ir ļoti ierobežota ar sāļiem, kas kalpo nervu-maņu sistēmai: “Sāļi ietekmē galvenokārt domāšanu”.

1924. gadā nolasītā Lauksaimniecības kursā R.Šteiners atzīmēja, ka cilvēki, tāpat kā dzīvnieki saņem divu veidu uzturu – parasto, zemes un otru, – kosmisko uzturu. Šis otrais tiek uzņemts ar sajūtu orgāniem. Tātad, runa ir par diviem, būtiski atšķirīgiem organizmiem procesiem. Tādējādi būtiski tiek paplašināta oficiālā uztura mācība. Kosmiskais uzturs, būdams uztverts ar maņu orgāniem, veido no kosmiskiem spēkiem cilvēka un dzīvnieku vieliskās substances.

PAR ZEMES UN PAR „KOSMISKO” UZTURU Vispārējās atziņas

Iepriekšējos izklāstos mēs iepazināmies ar atsevišķu organismu uzbūvi. Šos organismus – dzīvniekus un cilvēkus – var aplūkot arī tajā aspektā, kādu barību tie savā dzīves laikā uzņem. Šeit jāņem vērā arī tas ļoti nozīmīgais elements, ko Šteiners pirmo reizi apzīmēja kā **kosmisko uzturu, ko uztveram ar visiem maņu orgāniem**. Lauksaimniecības kursā viņš nostāda zemes izcelsmes gan cilvēku, gan dzīvnieku lietotos fiziskos pārtikas produktus pretī kosmiskajam uzturam, līdz ar to paplašinot līdzšinējo oficiālo uztura zinātni. Kosmiska pārtika tiek uzņemta ar visiem maņu orgāniem un no kosmiskajiem spēkiem cilvēkos un dzīvniekos veidojas fiziskas vielas, kamēr zemes izcelsmes produkti kalpo tikai kā enerģijas avots, “kurināmais” (izņēmums ir galva).

Tagad seko fundamentāls Rūdolfā Šteinera izklāstījums par šo tēmu no Lauksaimniecības kursa, kur tiek salīdzināti zemišķā un kosmiskā uztura uzdevumi.

”Parasti domā, ka vissvarīgākais uzturā ir tas, ko mēs ikdienā ēdam. Bet lielākā daļa no parastā uztura nav domāta, lai to kā substanci (vielu) uzņemtu organismā, bet gan, lai tajā esošos spēkus atdotu ķermenim, lai iekustinātu ķermeni... Turpretī tas, kas ķermenim ir vajadzīgs, lai nogulsnētu sevī substanci, kuru cilvēks atkal atgrūž, ik pa septiņiem gadiem atjaunodams sava ķermeņa substanci, tas lielākoties tiek uzņemts caur maņu orgāniem, caur ādu, caur elpošanu. To, ko ķermenis uzņem sevī kā substanci, kas tam jānogulsnē, tas pastāvīgi uzņem ārkārtīgi smalkā dozējumā un sabiezina to tikai organismā. Tas uzņem to no gaisa, un tad sacietina, sabiezina tiktāl, ka mums tas jānogriež nost kā nagi, mati utt. Ir absolūti nepareizi izvirzīt formulu: barības uzņemšana, tās iziešana cauri ķermenim, nagu un ādas nolobīšanās u.tml., bet gan šis process ir jānoformulē šādi: elpošana, vissmalkākās substances uzņemšana caur maņu orgāniem, pat caur acīm, tad ceļš caur organismu, izraidīšana. Īstenībā tas, ko mēs uzņemam caur kuņģi, ir svarīgs ar to, ka tas ievada ķermenī iekšēju enerģiju kā degvielu, spēku gribai, kas darbojas ķermenī.“

Par to, ka vienīgi maņu orgāni ir vidutāji starp makrokosmosu un cilvēku, Šteiners saka:

”Cilvēka maņu uztveres sistēma nepieder pie viņa būtības, bet to zemes dzīves laikā viņā ir iebūvējusi apkārtējā pasaule. Uztverošā acs telpiski atrodas

cilvēkā, bet pēc savas būtības tā atrodas pasaulē. Cilvēks iesniedzas ar savu garīgi dvēselisko būtņi tajā, ko pasaule piedzīvo caur viņa maņām. Cilvēks neuzņem sevī savu fizisko apkārtni, bet viņš ieaug tajā ar savu garīgi dvēselisko būtību”.

MAŅU IESPAIDI IR „KOSMISKS UZTURS”

Ne tikai šajā sakarībā Rūdolfš Šteiners pievērsš mūsu uzmanību tam, ka Es un astrālā miesa ar attiecīgo maņu orgānu palīdzību tiecas pie uztveres objekta. Redzē Es darbojas lineārā virzienā un uztver punktuāli. Astrālā miesa uztver apkārtni sfēriski, taču neasi. To var novērot ikdienā. Lineārā uztvere, kas notiek ar Es starpniecību, tiek precīzi vingrināta ikvienā dabas novērojumā. Sfēriskajā uztverē ar astrālo ķermeni ir īpaši jāvingrinās aktieriem un eiritmistiem, lai grupu uzvedumos viņi varētu uztvert savus partnerus arī aiz muguras. Tāpat arī visiem transporta līdzekļu vadītājiem ir jāvingrina sfēriskā, astrālā uztvere.

No turpmāk sekojošajiem fundamentālajiem R.Šteinera iztīrājumiem mēs varam saprast, ka katrā uztveres aktā uztverošais subjekts nonāk ciešā saskarē ar uztveramo objektu tā, ka tajā ieburtās elementārbūtņes, pateicoties šai uztverei, daļēji tiek atburtas un caur maņu orgānu vārtiem nonāk uztverošā subjekta ēteriskajā miesā kā neapzinātas imaginācijas:

„Un tieši tāpat, kā mēs, atverot acis, vai piedāvājot ārpasaulei savas ausis, uztveram krāsas un sajūtam gaismu vai skaņas, tā mēs pastāvīgi uztveram arī

iespaidus no elementārās pasaules, kuri tad izsauca mūsu ētermiesā imaginācijas... Lai arī šīs imaginācijas ikdienā neienāk tieši, nepastarpināti mūsu apziņā, tas nenozīmē, ka tām mūsu dzīvē nav nekādas nozīmes; īstenībā tās ir daudz nozīmīgākas visai mūsu dzīvei nekā jutekliskie iespaidi tādēļ, ka mēs esam saistīti ar savām imaginācijām daudz intensīvāk, daudz intīmāk nekā ar jutekliskiem iespajdiem... Mēs piederam šai elementārajai pasaulei tādā ziņā, ka mūsu ētermiesa nāk no šīs pasaules, un tā ir instruments komunicēšanai ar šo elementāro pasauli.”

Rūdofls Šteiners apraksta kādu īpašu uztveres objektu: „Īstenībā cilvēks nemaz neuzturas savas ādas ietvaros. Kad cilvēks redz šo buķetīti, tad viņš ar savu Es un astrālo miesu ir šajā buķetītē iekšā, un viņa organisms ir atspoguļošanas aparāts un atspoguļo viņam lietas. Īstenībā tās vienmēr ir izplatītas pāri horizontam, kuru jūs pārraugāt... Dvēsele ir kopā ar buķetīti tur ārā. Tas, ka acs redz buķetīti apzināti, ir atkarīgs no tā, ka acs saistībā ar smadzeņu aparātu atspoguļo dvēselei to, ar ko tā dzīvo kopā... Tādējādi cilvēks patiesi ar savu dvēseliski garīgo būtņi atrodas tajā pasaules daļā, kuru viņš pārrredz, un viņš redz to apzināti tādēļ, ka viņa organisms viņam to atspoguļo; un naktī atspoguļošanas aparāts tiek pavilkts nost, tad viņš vairs neko neredz. Tā pasaules daļa, ko mēs redzam, ir mēs. Tas ir viens no ļaunākajiem majas jeb ilūzijas trikiem, ka cilvēks domā, ka atrodas savā ādā. To viņš nedara. Īstenībā viņš atrodas lietās, kuras redz. Kad es stāvu pretī kādam cilvēkam, tad es ar savu Es un astrālo miesu

atrodos viņā iekšā.” „Mēs patiesi esam šajā buķetītē, tā teikt, iekšā... Uztvere taču balstās tajā, ka lietas atspoguļojas mūsu organismā... Tad, kad cilvēks stāv pretī priekšmetam arī ar pavisam parasto redzi un ar fiziskiem priekšstatiem, viņš nav tikai fiziskajā priekšmetā iekšā. Viņš vienmēr ir arī garīgajās būtnēs, kuras nav fiziski iemiesotas. Būtībā cilvēks vienmēr atrodas ainās, kuras gaišreģis daļēji redz. Tās vienmēr ir viņam apkārt, viņš vienmēr ir tajā iekšā. Tās paliek neredzamas tādēļ, ka cilvēciskā uztveres spēja ir pārāk trula un pārāk rupja, lai uztvertu ar savām rupjām maņām smalkas, kustīgas būtnes un veidojumus.”

Es domāju, ka šeit minētās „garīgās būtnes” var uzskatīt par elementārām būtnēm, kuras veido uztveramā objekta fizisko un ēterisko miesu, respektīvi, ir tajā ieburtas. Cilvēka maņu orgāni no savas puses uztver vērojamajā objektā mītošās elementārbūtnes, lai arī normālā kārtā uztverošais cilvēks nevar šo procesu apzināties.

Kad Rūdolfš Šteiners runā par īpašiem ēteriskiem spēkiem, tad tos var aplūkot kā līdzvērtīgus atbilstošajām elementārbūtnēm: “Acis ir ciešā kopsakarībā ar zemes gaismas ētera spēkiem, kurā darbojas silfīdas, garšas sajūta – ar ķīmiskā ētera spēkiem, kas ir darbības lauks undīnēm... Mūsu ožas sajūta ir kopsakarībā ar dzīvības ēteri, kurā rosās gnomi”. Siltuma sajūta ir saistīta ar “telpu caustrāvojošo siltuma ēteri” , kurā mīt salamandras jeb uguns gari.

Šai sakarībā ir jāievēro, ka uztveres procesos runa ir par norisēm ēteriskajā sfērā un ka šajā garīgajā sfērā ne laikiem, ne telpai nav nozīmes.

Pavisam vispārināti vēl ir jāievēro, ka visus dzīvības procesus var izprast tikai kā pastāvīgi vairāk vai mazāk ilgstošas ritmiskās fāzēs noritošo elementārbūtņu ieburšanu un atburšanu.

„Tam, kas ir ieburts matērijā iekšā, un cilvēkam ir kaut kas kopīgs. Cilvēkā pastāvīgi ienāk kaut kas no apburtajām elementārbūtnēm, proti, no agra rīta līdz vakaram. Kad jūs uztverat, no jūsu apkārtnes pastāvīgi saceļas pulks elementārbūtņu, kuras bija apburtas un arī turpmāk tiks apburtas pasaules sabiezināšanās procesā. Šādu būtņu pulks pastāvīgi iet jūsos iekšā... Cilvēks, kurš garīgi pārstrādā ār pasaules uztverē gūtos iespaidus, kurš ar savām idejām un jēdzieniem veido priekšstatus par garīgo pasaules pamatu, atpestī savā garīgajā procesā elementārbūtnes no to apburtības.”

Šie Rūdolfa Šteinera izklāstījumi par cilvēka uztveri sakarā ar attiecīgu elementārbūtņu atburšanu uztveres objektos ir ciešā sakarībā ar jau iepriekš viņa minēto faktu, ka cilvēks ar savu astrālo ķermeni un Es caur sajūtu orgāniem pārplūst savas uztveres objektos. Šai sakarā ir jāievēro arī tas, ka uztveres procesā elementārbūtnes garīgi neredzamā veidā pārplūst **no** uztveres objektiem, un ka, no otras puses, Šteiners norāda uz to, ka šādu elementārbūtņu straumi sajūtu orgāni uztver nevis kā uztveres objektu atspulgu, bet kā ēteriskos spēkus, kas ir identiski attiecīgām elementārām būt-

nēm. Siltuma sajūtas pārņemtais siltuma ēteris ir identisks ar uguns gariem, redzes sajūta uzņem ar gaismas ēteri silfīdas, garšas sajūta ar ķīmisko ēteri - undīnes, un smaržas sajūta ar dzīvības ēteri - gnomus, ko uztverošā subjekta Es un astrālais ķermenis atbur un ieņem sevī.

Līdz ar to rodas jautājums par šāda uztveres procesa nozīmi. Kas tad tiek paveikts ar to, ka uztverošais cilvēks atbur dažas uztveres objektā ieburtās elementārbūtnes un tad caur saviem sajūtu orgāniem uzņem tās savā organismā?

KOSMISKS UZTURS

Ne tikai lauksaimniecības kursā Šteiners apraksta, kā kosmiskais uzturs tiek uztverts vienādā mērā gan ar elpošanu gan ar sajūtu orgāniem. Viņš apraksta maņas kā diferencēti izsmalcinātus elpošanas orgānus. Caur maņām, kā jau minēts, ar elementārbūtņu starpniecību ar visiem uztvertajiem iespaidiem tiek uzņemti ēteriskie spēki un tāpat ar elpošanu. Tad elementārbūtnes pēc augstāko hierarhiju norādījumiem ieburas organismu fiziskajā vielā, izņemot galvas organizāciju. Vienīgi tai ir iespējams iztikt ar zemes uzturu:

“Parastā vielu maiņa apgādā substanciāli tikai nervu sistēmu, tikai nervu sistēmas iekšējo uzbūvi... Cilvēka ķermenis netiek veidots no uzturvielām. Uzturvielas uztur tikai darbību, kam ir jābūt tāpēc, lai organizētu nervu sistēmu... Substanciālā ķermeņa uzbūve patiesībā notiek no kosmosa.”

Veidojot ķermeņa substanci no kosmiskā uztura sfēras, elementārbūtnes ieburas septiņu gadu ritmā: “Vielas, no kurām sastāv fiziskais ķermenis, pastāvīgi mainās; apmēram ik pēc septiņiem gadiem atjaunojas gandrīz katrs atoms. Viela ir apmainīta, forma paliek.” “Jūs nogriežat nagus, jūsu āda lobās – fiziskā miesa pastāvīgi no sevis kaut ko izdala uz āru. Un ik pa septiņiem līdz desmit gadiem tas, kas bija dziļi iekšā, ir iznācis uz āru, ir izceļojis un atdalās no organisma. Šī fiziski cilvēciskā miesa taču pastāvīgi nolibās nost.”

Šajā vielu pārceļojumā no cilvēka organisma iekšienes uz perifēriju runa ir par pastāvīgu vielu pārvērtību procesu, pastāvīgi tiek apburtas un atburtas elementārbūtnes. Var viegli aprēķināt, ka lai uzturētu ķermeņa substanci, katru dienu izdalījumu kompensēšanai cilvēkam ir jāuzņem 20-35 g kosmisko uzturvielu. Šeit parādās problēma ar ķermeņa svara svārstībām. Šīs svārstības parasti saistās ar ūdens vai tauku satura izmaiņām organismā. Pārbarošanās gadījumā ar zemes vieliskiem uztura līdzekļiem pārlietu daudz uguns garu ieburas taukos, kas normālā kārtā tiek nogulsnēti saistaudos kā pietiekamas rezerves grūtajiem laikiem. Šajā forma tiem parasti piemīt minerāls raksturs. Pārbarošanos Rūdolfs Šteiners raksturo šādi:

„Ja mēs uzņemam par daudz uzturvielu, tad barība paliek mūsos iekšā pārāk ilgi. Tad mēs sakrājam sevī neattaisnoti daudz vielas, kļūstam korpulentī, resni utt.” Un pretstatā šim viņš saka: „Ja mēs uzņemam par maz

[barības], tad mēs tiekam par maz rosināti un par maz uzņemam to, kas mums ir vajadzīgs no garīgās pasaules. Bet to ir tik svarīgi zināt, proti, ka mēs nebūvējam sevi no zemes un tās vielām, bet gan mēs būvējam sevi no tā, kas ir ārpus Zemes.” „Ar uzturlīdzekļiem organisms tiek paplašināts un iegūst spēju vairāk ko uzņemt no atmosfēras. Pārbarošanās gadījumā pat var iestāties hipertrofija, to tad izpērk ar dzīves ilguma samazināšanos. Te pastāv vidusmērs starp maksimumu un minimumu.”

Šo abu uztura veidu svarīga kopdarbība ir vērojama visos organisma dzīvības procesos, ļoti daudzveidīgos vielu maiņas procesos, kur zemes pārtikas produkti piegādā kurināmo materiālu, savukārt kosmiskā pārtika veic substances veidošanos. Visos šajos procesos pastāvīgi un noteicoši piedalās elementārbūtnes, arvien mainot savu stāvokli starp apburtību un atburtību. Tas der arī attiecībā uz sirds-plaušu procesu, sekrēcijas procesiem, kā arī uz hormonu un enzīmu iedarbību. Sevišķi nozīmīgs uzdevums šeit ir veicams undīnēm, kuras Šteiners nosauca par “pasaules ķīmiķiem.” Bez to līdzdarbības nenotiek neviena bioķīmiska reakcija, jo, izņemot dažus sublimācijas veidus, visi ķīmisko pārvērtību procesi norisinās šķidrums sfērā.

Tāpat kā visas četras “ļoti noderīgo” elementārbūtnu grupas, tā arī undīnes fizioloģiskajā vielu maiņas procesā darbojas pēc hierarhisko būtnu kā radošo varu norādījumiem.

ZEMES UZTURS

Arī attiecībā uz zemes vielisko uzturu Šteiners ar savu gara zinātni paplašināja vispārpieņemtos uzskatus. Svarīgākā garīgi reālā atziņa ir tā, ka zemes vieliskais uzturs organismu neveido un neuztur, bet tikai piegādā tam „kurināmo materiālu”. Izņēmums ir tikai nervu sistēma. Vēl svarīgi ir tas, ka šim “kurināmajam materiālam” nav tās materiāli vieliskas vērtības organisma darbībai, kādu tam piešķir oficiālā zinātne, bet gan, ka uzturlīdzekļi garīgi substanciāli ir uzbūvēti no apburām elementārbūtnēm. Lai zemes un kosmiska barība varētu harmoniski sadarboties organismā, zemes uzturvielām ir jātiek izšķīdinātām. Tas notiek komplikētā gremošanas procesā, ieskaitot uztura produktu sagatavošanas procesu, līdz stāvoklim, kad sākas fizioloģiska iespēja uztura līdzekļos apslēptajām elementārbūtnēm sevi atburt. Šis process turpinās līdz *Chylus* sulas veidošanai tievajās zarnās. Tās elementārbūtnes, kuras līdz tam nav tikušas organisma mudinātas sevi atburt, atstāj organismu lielākoties nesagremotas. Piemēram, resnajā zarnā atburšanas procesā vēl tiek noārdīta cilvēkam citādi parasti nesagremojamās celulozes daļa. Rūdolfs Šteiners apraksta šo procesu ļoti daudzveidīgi:

„Cilvēka iekšienē matērija atkal tiek pilnīgi pārvērsta par neko. Matērija savā būtībā tiek pilnīgi sagrauta. Mūsu cilvēka daba tieši balstās tajā, ka mēs spējam – dziļāk nekā tiek atspoguļotas atmiņas – iemest matēriju atpakaļ haosa stāvoklī, pilnīgi to sagraut.” „Nekas no

tā, ko cilvēks sevī ieņem, paliek tāds, kāds tas ir. Nekas nepaliek zemišķs; proti, viss, kas nāk no minerālu valstības, pārveidojas [cilvēka organismā] tiktāl, ka var uzņemt sevī garīgi kosmisko, un tikai ar garīgi kosmiskā palīdzību tas tiek atkal sacietināts par zemišķo.”

Gremošanas procesā atburtās elementārbūtnes, izgājušas cauri zarnu bārkstīm, ieburas limfas straumē, atkal kļūstot par cilvēkam atbilstošu vieliskumu. Rūdolfs Šteiners paskaidro to šādi: „Visas vielas, kas cilvēkam ir, pakāpeniski tiek viņā pašā radītas.”

Elementārbūtnēm atkal ieburoties limfas straumē, kā jau minēts, tiek ražots „kurināmais materiāls”, pirmām kārtām, ogļhidrāti un tauki. Izņēmums paliek nervu-maņu sistēma.

Lai arī R. Šteiners norādīja uz to, ka zemē vai uz zemes izaudzētie uzturlīdzekļi cilvēka organismam ir vajadzīgi pārsvarā kā „kurināmais materiāls”, viņš tomēr uzsvēra, ka dažādiem pārtikas līdzekļiem ir jāizpilda noteikti specifiski uzdevumi. Šeit pirmo vietu ieņem augu valsts produkti. Viņš pievērš uzmanību tam, ka dažādi augu orgāni kā uztura avots apgrieztā veidā atbilst cilvēka orgāniem: ”Cilvēks ir otrādi apgriezts augs!”. Ar to ir domāts, ka cilvēka galva atbilst auga saknēm, ritmiskā sistēma – auga lapotajai vidusdaļai, bet vielu maiņas sistēma un locekļi – auga ziediem. Īpašu vietu ieņem labības graudi, kas kā sēklas veidojas auga ziedu jomā un kā pārtikas produkts der tikai vielu maiņas un locekļu sistēmai. Lietoti pilngraudu rīsi,

kukurūza, prosa gadsimtiem ilgi ir kalpojuši veselām tautām par gandrīz vai vienīgo pārtiku. Tas bija iespējams un arī šodien vēl būtu iespējams tādēļ, ka šie graudaugi ir spējīgi vienādā mērā un pietiekami uzturēt visas trīs cilvēka sistēmas.

KATASTROFA UZTURA SFĒRĀ

Tas, ka arvien vairāk un biežāk parādās fiziska un dvēseliska rakstura t.s. civilizācijas slimības, ir sekas tam, ka pakāpeniski un neatlaidīgi izplatās katastrofāls stāvoklis uztura sfērā, ko savukārt nosaka vispārēja materiālistiskās domāšanas pastiprināšanās un spirituālās domāšanas pavājināšanās. Bet cilvēka apziņas attīstībai ir liela nozīme „ļoti noderīgām” elementārbūtnēm, kuru dzīvības elements cilvēku jomā ir spirituāla domāšana. Ja tādas pietrūkst, tad „ļoti noderīgās” elementārbūtnes ir spiestas kalpot spēkiem, kas kavē pozitīvu attīstību. Lai to pēc iespējas nepieļautu, ir jānotiek sekojošam: „Cilvēkam ir jātiecas iedzīvoties elementārā valstībā, jāmēģina saistīties ar šīm elementārbūtnēm. Viņam noteiktā ziņā ir jāiegūst vara pār elementāro valstību, lai to neizmantotu citas varas, un jātiecas tādējādi iedarboties uz šiem gariem, lai viņi turpmāk kalpotu augu augšanai.”

GARĪGA PALĪDZĪBA

Lai pārvarētu katastrofu uztura sfērā, Rūdolfs Šteiners radīja **bioloģiski dinamisko saimniekošanas veidu** veselīgu uztura produktu audzēšanai, kas balstās

zināšanās par cilvēku un dzīvnieku gan fiziskā, gan psihiskā uztura īpatnībām. Lai izaudzētu veselīgus zemišķi vieliskos uzturlīdzekļus, Šteiners lauksaimniecības kursā deva norādījumus par dažādu preparātu lietošanu, kas ir pagatavoti no kompostētiem ārstniecības augiem. Tā ir sava veida “upura dāvana” ļoti nozīmīgajiem zemnieka un dārznieka palīgiem no četrām “ļoti noderīgo elementārbūtņu” grupām. Pateicoties šādām “upura dāvanām” šīs “ļoti noderīgās” elementārbūtnes var atkal garīgi netraucētas atveseļojoši darboties līdzīgu vai dzīvnieku izcelsmes uzturvielu veidošanā.

Rūdolfs Šteiners mācīja mūs saprast arvien pieaugošās civilizācijas slimības, pasniedzot mums garīgu mācību par kosmisko uzturu. Ceļi, pa kuriem kosmiska barība nokļūst cilvēkā un dzīvniekā, proti, caur maņu uztveri, ir tie paši, pa kuriem, slikta kosmiska uztura gadījumā, ko nosaka civilizācijas attīstība, pretēji darbojošies spēki nokļūst viņu, un pirmām kārtām, cilvēku dvēselēs. Ir svarīgi saprast dažnedažāda veida dvēselisku katastrofu garīgi reālos cēloņus. Šajā sakarībā ir īpaši jāievēro, ka cilvēki, lielākoties pret savu gribu, ir spiesti uztvert, piemēram, lielpilsētu troksni, plakātu un gaismas reklāmu. Brīvpaprātīgi cilvēki pakļaujas televīzora apšaubāmajam piedāvājumam, neapzinoties, ka no tā, kaut arī vājās devās, uz viņiem tomēr iedarbojas Rentgena stari. Neizpaliek arī kaitējums dvēselei, kad bērni skatās kriminālfilmas, it sevišķi, ja pārraides laikā tiek lietots alkohols. Tad, kā izteicās viens psihiatrs kādā profesionālajā konferencē Berlīnē, gultā iet alko-

līķi un krimi-līķi. Visa tā ietekmē sekojošajiem miega pārdzīvojumiem garīgajā pasaulē trūkst atspirdzinošas iedarbības.

Kas attiecas uz „atbaidošo mūziku”, kas bieži tiek piedāvāta pa radio, televīziju, uz kasetēm vai kompaktdiskiem, tad tās apšaubāmība lielākoties nenonāk līdz klausītāju apziņai. Briesmas, kas cilvēcei draud sliktā kosmiska uztura dēļ, par kurām savulaik brīdināja Šteiners, mūsdienās ir daudzkārt pieaugušas.

Lai pārvarētu dvēselisko katastrofu kā sliktā kosmiska uztura sekas, Rūdolfs Šteiners izstrādāja gara zinātni antroposofiju. Viena no tās atziņām ir kāds garīgs likums, kas saka, ka nelabi un ļaunprātīgi darbojošās būtnes zaudē varu pār tiem, kuri ir iemācījušies atpazīt šīs būtnes kā tādas un to iedarbību, lai gan nedrīkst noliegt, ka bieži ir grūti atpazīt šos pretējos spēkus darbojamies kādā speciālā gadījumā.

Šeit mēs nonākam pie apziņas problēmas, kas traucē mums Rūdolfa Šteintera sniegtās gara atziņas iespējami reāli pārnest praktiskajā dzīvē. Lai atrisinātu samilzušas problēmas, nepietiek ar to vien, ka daudzi cilvēki viscaur atzīstamā veidā mēģina risināt uztura kvalitātes problēmas ar savām zināšanām par to materiālistiskās fizioloģijas kontekstā, vai arī, neko nezinot par kosmisko uzturu, instinktīvi pielieto pareizo terapiju. Vairums gadījumos šo zināšanu trūkums noved pie plaši izplatītām ilgām pēc dabas pārdzīvojumiem, kas izpaužas augu kopšanā dārzā, uz balkona vai palodzes, sīku mājdzīvnieku vai istabas putnu turēšanā. Mums

vajadzētu pamosties pie apziņas par elementārbūtnēm, kuras darbojas zemes un kosmiskajā uzturā, kā arī par briesmām, ko rada šādas apziņas trūkums. Tam klāt vajadzētu nākt gara atziņām par hierarhisko radošo spēku kopdarbību ar elementārbūtnēm it visos dzīvības procesos.

PAR RITMIEM KOSMOSĀ, ZEMĒ UN CILVĒKĀ

**Divpadsmitā Austrumeiropas ārstu,
dziedniecisko pedagogu
skolotāju un zemnieku sanāksme
Siguldā, Latvijā
no 2004. gada 23. līdz 27. jūlijam**

7. darba grupa: veselīgs uzturs – bioloģiski dinamisks.

Bioloģisks ir viss, kas ir dzīvs; dinamisks ir tas, kas ritmiski arvien atkārtojas.

Domās mums jāpaiet tāls ceļš atpakaļ pagātnē, pat līdz laikam, kad Zeme pēc trim kosmiskās attīstības stadijām veidojās no olbaltuma – pārragojās, sacietēja, mineralizējās, līdz sasniedza patreizējo stāvokli. To, kas kādreiz notika makrokosmosā, mēs cilvēki atkārtojam ikreiz, kad, razdamies no olbaltuma, caur šķidrums elementu veidojam savu cieto ķermeni – kļūstam fiziski cilvēki.

Mūsu skelets sastāv no sīkām kaulu plāksnītēm, kas trijās kārtās un trīs dažādos sakausējumos ir novietotas viena virs otras. Ja mēs gribētu šīs plāksnītes salikt vienu otrai blakus, tās aizņemtu apmēram 35000 kvadrātmetru (35 ha) lielu platību. To gan ir grūti iedomāties. Vēl grūtāk ir domās aptvert visu mūsu

ķermeni ar tā septiņiem galvenajiem orgāniem un sulu straumēm, kuras šos orgānus saista, un kur nu vēl apzināti ar tiem rīkoties.

Lemūriskā laikmeta vidusposmā, starp devona, karbona un permās periodiem notika Mēness atdalīšanās no Zemes (paleozojs), un no šī laika kosmosā un Zemē pastāv ritmi.

Triass, jura-krīta periods, mezozojs – tas ir vēlāis lemūriskais laikmets, un kopš šī laika cilvēces attīstībā ienāk Lucifers, vēlāk arī Arimans. No krīta uz terciāro ir pāreja uz Atlantīdu, bet Bībelē tas ir aprakstīts kā laiks, kad notiek cilvēku padzīšana no paradīzes. Ar neozoju kvartārā periodā, tālāk ar dilūvija – alūvija periodu un Atlantīdas bojāeju apmēram 13707. gadā pirms Kristus senie semīti sāka pārvietoties uz austrumiem. Tas jau ir piektais cilvēces piedzīvotais, t.s. pēcatlantiskais laikmets, kas arvien vēl ilgst. Tam ritot cita pēc citas atplaukst un novīst dažādas kultūras, katrai no kurām ir nepieciešami 2160 gadi, kas ir laika sprīdis, kamēr Saule ar savu pavasara punktu pāriet no vienas Zodiaka zīmes uz nākamo.

Tagad apskatīsim augu kā cilvēka pavadoni cauri gadu tūkstošiem. Tas tēlaini atspoguļo Zemes attīstības vēsturi un līdz ar to kļūst mums par laika pārdzīvojumu. Tas palīdzēs mums saprast cilvēka kosmisko saikni ar visu planetāro sistēmu. Iedziļinoties savos reālajos pārdzīvojumos sakarā ar visu izklāstīto, jau pēc pašas

to dabas mēs varēsīm nojaust, ka tam visam ir dziļš pamatojums visā kosmosa struktūrā. Un tad mēs varēsīm saprast arī to, kā kosmiski telūriskajā (Zemes) elementā dzīvo Kristus impulss.

Mums ir divu veidu elpošanas ritmi, kas darbojas viens otrā un viens caur otru, proti, no vienas puses Zemes ēteriskā ķermeņa ritmi un no otras puses planētu sistēmas astrālās miesas ritmi. Četru elementārbūtņu grupu summa veido Zemes ēterisko miesu, un cilvēka ēteriskā miesa ir saistīta ar visu dabas garu sfēru mums apkārt.

Organiskajās dabas norisēs mēs runājam par tapšanu un pāriešanu, veidošanos un iziršanu, evolūciju un involūciju, uzbūvi un noārdīšanu, asimilāciju un disimilāciju utt. Polāri viena otrai pakārtotas ietekmes caurvijas kā funkcijas (akcija un reakcija), kā ritmiska kārtība (labils līdzsvars) visos orgānos, vienalga, vai tie kalpo galvenokārt uzbūvei (vielu maiņas orgāni), vai noārdīšanai (nervi, maņu orgāni), vai tie darbojas asimilējot vai disimilējot. Zināma kārtība ritmizē un harmonizē polāros spēkus un līdz ar to paveic veseluma iedalījumu.

Kā notiek mijiedarbība starp paša auga veidojošiem spēkiem un apkārtnes ietekmi, kā realizējas šīs iekšējās un ārējās ritmiskas mijiedarbība? Alelopātija un fitoncīdi – kā tie iedarbojas uz auga imunizāciju? Kad un ar ko varam augus stimulēt, lai izraisītu mutācijas un transmutācijas, saprotot, ka ģenētiskās mutācijas, kas

klūst par iedzimtām īpašībām, nav meklējamas primāri vielā, bet gan iekšējā dinamikā? Atcerēsimies arī to, ka ritmiskie procesi var mainīt substanču iedarbību. Šim visam klāt nāk vēl jautājums par diennakts un gada laiku ieelpas un izelpas procesiem. Un kas notiek ar ritmiski pielietoto fizikālo procesu ietekmi uz vielu bioloģisko aktivitāti?

Kādas augu sabiedrības ģenēze ir ilgstošā laika periodā notiekošs process. Nepietiekoša relativitātes likuma izpratne, kas faktiski ir ekoloģisks pamatlikums, ir novedusi zināmus augu ģeogrāfijas pētniekus pie nepareiza pieņēmuma, ka pastāv augu sabiedrības, kas ir neatkarīgas no ekoloģiskiem nosacījumiem. Ja, piemēram, aplūkojam liellopu mēslus, tad tajos ir lopbarības augi. Tie ir izgājuši cauri noteiktam fizioloģiskam procesam un vēl saņēmuši zināmu daudzumu dažādas informācijas no siekalām, kuņģa sulām, žults gremošanas sekrētiem, aizkuņģa dziedzera, hormoniem u.c. Tātad liellopu mēslus ir uzkrāta milzīga informācija. Informācija ir garīgs saturs. Bez augu dzīvības spēkiem vielas tika pielādētas ar dzīvnieku dvēseles spēkiem.

Nav šaubu, ka zīdītājdzīvnieku dvēseles struktūrai zarnas galā izvietotai ožai un garšai ir ārkārtīgi liela nozīme. Dzīvnieki ar gremošanas sistēmas starpniecību neapzināti pārdzīvo vielas noslēpumu. Tas ir veids kā zīdītājdzīvnieks izbauda pasaules garīgumu, kā par to izteicās Rūdolfš Šteiners; daudz vairāk nekā putni un

pat vairāk nekā cilvēks, kurš ir zaudējis vielas noslēpumus, un tikai vienu daļu no tiem var atgūt izziņas ceļā.

Katrā ziņā šeit ir nepieciešams rūpīgi veidot jēdzienus. To pieprasa jau teiciens “apziņas balstīšana”. Kamēr mēs domājam, ka dvēseliskie pārdzīvojumi ir ķermeņa fizioloģisko norišu funkcijas, mēs teoretizējam. Rūpīgi paša novērojumi rāda, ka zināmas ķermeņa norises ir vajadzīgas nevis tādēļ, lai izsauktu pārdzīvojumus, bet lai tos **paturētu apziņā**.

Koncentrācijas atslābums cilvēkam nogurstot notiek tādēļ, ka viņam pazūd priekšstati: tos bija “noturējis” ķermeņa process. Apziņas skaidrošanās pamošanās brīdī notiek “saņemoties”, tas ir, satverot ķermeņa apziņas balstu, kas miegā tika izslēgts. Pie nomoda stāvokļa pieder ne tikai skaidra galva, bet ir vajadzīga arī mierīgi darbojošās zarnu organizācija; lai paliktu modram, cilvēkam ir nepieciešams atbalsts.

Būtiskākais šo novērojumu rezultāts ir tāds, ka gan cilvēku, gan dzīvnieku iekšējie orgāni funkcionē ritmiski; un ka šo orgānu asimilējošās un sekretorās fāzes (vielu uzņemšanas un izdalīšanas fāzes) nav vis atkarīgas no barības uzņemšanas laika vai intensitātes, kā to agrāk uzskatīja – tātad no gluži vieliskiem faktoriem, bet gan, ka dzīvo organismu iekšējie orgāni uzrāda no barības uzņemšanas pilnīgi neatkarīgu, patstāvīgu ritmiku dienas gaitā.

Tikai pamatīgi izpētot dzīvā organisma iekšējo dinamiku un tā saskaņotību ar spēku lauku, kurā tā atrodas, ar apkārtējās vides dinamiku un ritmiku, var nonākt pie pareizām dziedināšanas metodēm.

Atziņas par diennakts periodiskumu dabā ir vēl viena būtiska nodaļa lauksaimniecībā, medicīnā, un cilvēka praktiskajā dzīvē, proti, organiskā pasaules tēla kontekstā.

Mums ir jāstudē, ka auga iekšējs stāvoklis mainās atbilstoši viņā pašā esošajiem cēloņiem un ka gaismas kairinājums ietekmē to pavisam atšķirīgi (fotoperiodiska reakcija) atkarībā no tā, vai tas iedarbojas uz augu šīs endogēnās ritmikas rīta vai vakara fāzē. Rīta fāzē tas veicina reproduktīvo attīstību, bet vakara fāzē – kavē.

Ja mēs iemācīsimies meditatīvi strādāt ar sēklām, mēs līdz ar to radīsim iespēju cilvēkiem, kas atrodas starp nāvi un jaunu piedzimšanu, iesaistīties mūsu darbā ar saviem spēkiem un to turpināt. Tas var izraisīt pārvērtības augu valstībā, kuras tālākās paaudzēs var nostiprināties un izveidoties par lauksaimniecībā noderīgām jaunām kultūraugu šķirnēm (R.Šteiners).

Optimālos apstākļos (nodrošinājums ar ogļskābo gāzi, ūdeni un pietiekošu temperatūru, auga atvārsnītēm esot atvērtām) fotosintēzes intensitāte ir atkarīga no gaismas stipruma. Pieaugot gaismas intensitātei kopējā fotosin-

tēze pieaug, ja gaisma ir tuvāk mēdijam (501. preparāts). Šie procesi ir saistīti ar gaismas ietekmi, kas darbojas pretēji sakņu dabiskam ģeotropismam. Ar zināmiem paņēmieniem ir iespējams vienu vai otru auga tendenci stimulēt vai kavēt. Dzīvais augs pats ir spējīgs uzturēt līdzsvaru starp gaismas un smaguma spēku iedarbību. Iekšēja dinamika, ritmiska dinamika, augstāka kārtība un no tā visa izrietošs dzinējspēks - tie ir iekšējie cēloņi periodiskām pārmaiņām augā.

Ir jānorāda arī uz kosmisku ietekmi, ko var aktivizēt ražojot un apstrādājot substances noteiktos diennakts laikos. Ar noteiktiem procesiem, kas tiek pielietoti rītos un vakaros, substances var tikt ietekmētas attiecībā uz savu iedarbības veidu. Šeit zināma nozīme ir ar Zodiaku saistītiem spēkiem. Tā no rītiem darbojas spēki no Zivju zvaigznāja, bet vakaros - no Jaunavas zvaigznāja, un ar atbilstošo procesu starpniecību substancēs tiem ir jātiek savestiem kopā.

Ūdens un ūdenī izšķīdinātas vielas atrodas kopsakarībā ar apkārtni. Īpaši intensīvi sakarību starp Zemi un Zemes apkārtni ietekmē siltuma spēki. Zeme svārstās starp diviem polāriem stāvokļiem, sauktiem par siltuma dienu un siltuma nakti, bet līdz ar to arī katra substance 24 stundu laikā. Ja naktī tai ir tendence uz sacietēšanu, kristalizēšanos, tad cauru dienu tā tiek atšķaidošo procesu ietekmēta, kas pastāv latenti, apslēpti.

Meklējot kādu ekzogēno (ārējo cēloņu izraisīto) faktoru, mēs uzduramies tam faktam, ka meteorologiem mūsu tiešajā apkārtnē ir zināmas ne mazāk kā 23 dažādas periodiskas norises diennakts laikā. Tādēļ ir grūti, ja ne neiespējami izdalīt vienu šādu faktoru kā noteicošo, jo vairāk tādēļ, ka runa ir par faktoru kompleksa nevis par kāda atsevišķa faktora ietekmi.

Salīdzināsim divas augu dzimtas – kas saista tās ar mums un mūs ar tām? Pirmā no tām ir **rožu dzimta**. Rožu dzimtu mēs pazīstam pēc tās piecdaļīguma – kvintesences (no vārda kvinta, E), kas izpaužas ziedlapu, kauslapu un lapu sakārtojumā, kā arī smaržā.

Ja cilvēks dzīvo muzikālā kvintas elementā, tad viņš dzīvo savas garīgās dzimtenes atspulgā. Šajā garīguma ēnveidīgajā attēlā dvēsele atrod visaugstāko pacēlumu, visintīmāko saikni ar cilvēciskuma pirmelementu. Tāpēc šī mūzika tik dziļi iedarbojas arī uz visvienkāršākā cilvēka dvēseli. Visvienkāršākā dvēsele sastop tajā to, ko tā ir pārdzīvojusi devahanā laikā starp nāvi un jauno piedzimšanu. Tā jūtas mūzikā kā savā dzimtenē. Šī mūzika ir saistīta ar tautu valodām, tajā dziedāšana un runāšana ir viena vienība, jo tā kalpo notikumu un darbu atstāstīšanai. Tā intensificē pārdzīvojumu, iejušanos senatnes noskaņojumā un kādreiz dzīvā, sapņaini gaišredzīgā dvēseles stāvoklī. Dvēseles kvintas pārdzīvojums ir patiesi imaginatīvs pārdzīvojums.

Paskatīsimies uz biti, kas sūc nektāru no ziedkausa un savāc to savā medus mādziņā. Tas, ko tā tur savāc – nektārs, izkausēta gaisma –, tiek bites sacietināts un ievietots sešstūra vaska šūnā. Kas šeit pārdzīvo sekstu – vai tā ir bite, vai cilvēks – tas zina, kas ir inspirācija.

Ieklausāties reiz kvintā, ļaujot tai pilnīgi izskanēt - - - , un tad ieklausāties mazajā sestā un ļaujam arī tai izskanēt - - - . Ko mēs sajūtam?

Vēlreiz paskatīsimies uz izkausēto gaismu – šeit darbojas kosmiskie spēki kopā ar Zemes spēkiem, un pēdējos silīciju saturošie minerāli ir veidoti sešstūra formā. Šķīdta gaisma ziedkausā un tāda pati rožu dzimtas augu sakņu izdalījumos - SiO₂ .

Tagad aplūkosim otru augu valstības dzimtu, proti, **graudzāļu dzimtu**, kurai pieder arī mūsu graudaugi. Tas, ko saknes uzņem kā silīciju, piešķir graudaugu stiebriem elastīgumu, bet auglī, graudā silīcijskābe rada pamatu Es-organizācijai un tādēļ var veidot apzinātas dzīves orgānus. Šajā nozīmē var runāt par silīcijskābes organismu cilvēkā, kurā balstās veselīgs orgānu jūtīgums un to patiesā saikne ar gara un dvēseles attīstību. Šos procesus mēs veicinām, ēdot pārtikas produktus, kas satur silīcijskābi.

No 1840. līdz 1940. gadam mēs esam zaudējuši 35% silīcijskābes mūsu kultūraugos, un cik gan no 1940. gada līdz mūsdienām? Ko mēs esam paveikuši tam

klāt, varmācīgi izmantojot zemi un aizkvēpinot debesis?

Te mēs varam palīdzēt ar saviem preparātiem, lai atkal atdzīvinātu un padarītu iespējamu planētu ietekmi uz cilvēka un Zemes dzīvības procesiem.

Kas par iemeslu ir tam, ka, neskatoties uz teorētiskām atziņām, grība reāli darboties, sekmīgi īstenot garīgos impulsus mūsos ir tik vāja? R.Šteinera atbilde uz šo jautājumu skan šādi:

„Tā ir uztura problēma”

“Mums kā cilvēkiem ir atkal jānonāk pie tā, lai pārdzīvotu ne tikai dienu, bet arī kosmiskas esamības formas, lai pārdzīvotu ar savu fizisko miesu dienas gaitu kosmosā, ar savu dvēseli – kosmiskā gada ritmu un ar savu garu – vēsturisko laikmetu gaitu.”

Šie Šteinera vārdi pieprasa, lai mēs strādātu paši ar sevi. Visiem Šteinera lekciju cikliem un priekšlasījumiem kā pavediens vijas cauri norādījums, ka ar tieksmi pēc augstākas attīstības ir nenovēršami saistīts noteikums: ar padevīgu pievēršanos Zemes esamībai radīt priekšnoteikumu auglīgam garazinātniskam darbam.

Bioloģiski-dinamiskā lauksaimniecība

Inge Beate Jorgesa-Stanghofa

Fragmenti no meistardarba par tēmu:
**LAUKU MĀJSAIMNIECĪBA
UN UZTURS***

Ievads

Saimniecība “Trantenroter” atrodas uz robežas starp Vitenas un Bohumas pilsētām. Tā tika dibināta ap 1800. gadu, tai pieder 16,5 ha zemes, 7 govīs, 4 buļļi, 3 teļi, 200 vistas, 12 cūkas, 6 aitas, 1 zirgs, 20 zosis, 1 sētas suns un vairāki kaķi.

Galvenās saimniecības ražošanas nozares ir: piensaimniecība, lopbarībā un uzturā lietojamo graudaugu audzēšana, graudaugu kultivēšana, putnsaimniecība, maizes cepšana. Visi produkti tiek pārdoti pašu spēkiem.

Ilggadīgā darbības pieredze konvencionālās lauksaimniecības jomā un vienlaicīgi nepārtraukti mēģinājumi atrast pareizo pieeju dabai dažādajās lauksaimniecības nozarēs noveda manus vecākus pie pārliecības, ka ar konvencionā-

* “Auszug aus der Meisterarbeit für ländliche Hauswirtschaft mit dem Schwerpunkt ERNÄHRUNG” von I.B.Joerges-Stangh, Witten, 1987.

lās lauksaimniecības izmantošanu dabā daudz kas tiek sagrauts, tiek iznīcinātas tās rezerves un satricinātas dabiskās kopsakarības. Taču daba un mūsu vide tiek izsistas no ekoloģiskā līdzsvara stāvokļa arī citu faktoru dēļ, piem., industrijas izraisīto seku, kā arī mājturības kultūras degradācijas dēļ. Mūsdienās jautājums par ekoloģiskā līdzsvara atjaunošanu ir kļuvis par vienu no aktuālākajiem dzīves jautājumiem. Pārceļoties uz Trantenroteres sētu, mani vecāki paņēma līdzī divus vadmotīvus:

1. “Mums jāgūst jaunas zināšanas par dabā valdošajām sakarībām. Cilvēcei nav citas izvēles, kā, vai nu no jauna iepazīt dažādās dabas jomās valdošās likumsakarības un to savstarpējo saistību, vai arī ļaut dabas, kā arī cilvēku dzīvībai, iznīkt, deģenerēties.”
2. “Vienīgais, kas pazūd no mēģenes, ir dzīvība. Tas nozīmē, ka dzīvības procesus var izziņāt tikai tur, kur šī dzīvība netraucēti rit.

Tātad mani vecāki bija nolēmuši pilnīgi nodoties dabas atveseļošanai, t.i., saglabāšanai. Trantenroteres saimniecībā pēc bioloģiski-dinamiskās lauksaimniecības principiem tiek saimniekots jau 10 gadus. Tam ir nepieciešams veselīgs lauku sētas organisms, kurā ietilpst daudzpusīga zemkopība un dažādi kopjamie dzīvnieki. Tas savukārt pieprasa visai intensīvu darbu, uz ko jābūt gataviem. Zemniekiem pašiem pārdodot savus produktus, arī pircējos

tiek veicināta interese par lauksaimniecību, par pašu uztura un dzīves ieradumiem un, pirmām kārtām, par lietojamās pārtikas kvalitāti.

Uzturs

Bioloģiski-dinamiskajā lauksaimniecībā zemnieka sēta tiek aplūkota kā vienots organisms, kurā viss ir saistīts un cits no cita atkarīgs. Augsnes veids un klimats nosaka augu izvēli, kuri savukārt nosaka, kādi dzīvnieki šajā saimniecībā ir piemēroti. Ja saimniecības audzētie lop-barības augi atbilst, piem., liellopu vajadzībām, tad arī to ekskrementi ir tādi, ka, sajaukti ar salmiem, tie veido labu mēslojuma kompostu, jo tajā dzīvojošās sēnes un baktērijas veicina augsnes organismus un tādējādi humusa izveidošanu. Šādā, cilvēka pārraudzītā, izprastā un regulējamā, saimniecībā var tikt ražoti arī cilvēka uzturam nepieciešamie un viņa dzīvību veicinošie augi. Visi šie procesi pieder vienai noslēgtai aprites sistēmai. Arī cilvēks, kurš pārtiek no augiem, kuri audzēti šajā augsnē, pieder šai sistēmai. Kā zemnieka saimniecība, tā arī cilvēks ir jāaplūko kā vienots organisms, jo arī viņa funkcijas, kuras uztur miesu pie dzīvības, visas kopā veido savu aprites sistēmu.

Cilvēks pārstrādā uzņemto barību ne tikai gremošanas traktā, bet arī citās organisma daļās, tā kā mēs varam viņu iedalīt trijās jomās, kurās pārtikai ir specifiska un visai atšķirīga nozīme.

Pajautāsim vispirms sev, kādēļ mēs vispār ēdam augus? Kādēļ mēs dzeram pienu? Piens ir viens no uztura pirmatnējiem produktiem vispār. Pirmais un svarīgākais, ko saņem jaundzimušais, cilvēks vai dzīvnieks, ir piens. Tikai vēlāk, kad bērns sāk atraisīties no saistības ar māti, viņš saņem arī augu barību. Zīdāinis saņem mātes pienu tādēļ, ka tas pēc savas būtības ir vislīdzīgākais viņam pašam – pēc temperatūras, vielu sastāva – un tādēļ ir vislabāk sagremojams. Augs ir nākamais cilvēkam tuvākais pārtikas līdzeklis, tādēļ tam ir svarīga nozīme visā cilvēka dzīves gaitā.

Salīdzinot cilvēku ar augu, mēs varam konstatēt, ka abi ir noteiktā ziņā pretstati. Augs aug no apakšas uz augšu: sakne, lapotne, zieds, bet cilvēks ir veidots no augšas uz leju: galva, locekļi, vielmaiņas sistēma. (Embrijs mātes miesās sastāv vispirms galvenokārt no galvas. Citi locekļi izveidojas tikai vēlāk. Arī mazam bērnam galva salīdzinoši ar pārējo ķermeni ir relatīvi liela. Ķermenis attīstās vēl ilgi, līdz pat pieauguša cilvēka vecumam. Arī gremošanas organismam, lai tas varētu pildīt savus pienākumus, jāattīstās, saņemot klāt pie piena arvien vairāk cietās barības.) Galvas jomu, kurā mēs veidojam savas domas, un kura satur četrus vissvarīgākos maņu orgānus (acis, degunu, muti un ausis), mēs varam nosaukt par **nervu-maņu sistēmu**.

Vidējo cilvēka jomu, kura nosaka un regulē ritmiskos procesus organismā: asinsriti (sirds), elpošanu (plaušas), mēs varam nosaukt par **ritmisko sistēmu**. Ar to gan ir cieši saistīti arī cilvēka locekļi – rokas un kājas -, tādēļ, mazam bērnam daudz kustoties, viņa sirds un plaušas tiek pamatīgi stiprinātas.

Cilvēka zemāko - ekstremitāšu - jomu mēs nosauksim par **vielmaiņas sistēmu**. Pats nosaukums norāda uz šīs jomas darbības veidu: proti, vielu, kuras mēs uzņemam sevī kā barību, pārveidošana un izdalīšana. Aplūkojot kāda auga formu: sakne, lapas, zieds un cilvēcisko orgānu formu, kuri pieder trijām nosauktajām jomām, mēs ieraudzīsim cilvēkā otrādi apgrieztu augu. Pamēģināsim izprast auga trīsdaļīgumu attiecībā pret cilvēka trīsdaļīgumu.

Auga attīstības procesa visbūtiskākais elements ir cietes veidošanās zaļajā lapotnē. Tās fundamentis ir auga vidusdaļā, sākot no kuras tiek veikti pārvērtību procesi augšējā un apakšējā daļā. Būtībā jau pašā auga vidusdaļā caur asimilāciju norisinās divi procesi: 1) zaļās krāsas veidošanās lapās, 2) materiāls cietes substances sablīvējums (sabiezējums). Augšējā auga daļā ciete izmainās, pārveidojas. Tā kļūst arvien smalkāka un vieglāka, kamēr ziedā sasniedz šajā ziņā pēdējo konsekvenci. Auga augšējā daļā tiek veidots cukurs, un tad mēs atkal vērojam cietes substances sablīvējumu augļos un sēklās. Tātad, raugoties uz dzīvības

procesiem, mēs varam nosaukt auga augšējo daļu par **vielu pārveidošanas polu**. Auga apakšējā daļā skaidri var novērot substances sabiezējumu. Ciete kļūst par celulozi. Šīs trīs cietes substances ķīmiski sauc par ogļhidrātiem. Tikai cukurs ir irdenāks, bet celuloze – biežāks ogļhidrāts. Savukārt, zaļajā auga daļā, lapotnē un stiebrā, ogļhidrāti ir visvairāk izlīdzināti. Tomēr stiebra un sakņu sacietēšana var iet vēl tālāk par celulozes stāvokli līdz pat pārkoksnēšanai. Tādējādi mēs redzam, ka celuloze veido auga karkasu, kurš arī piešķir tam formu. Šis dzīvības process caur vissmalkāko starojumu augšup iedarbojas arī uz ziediem un otrādi: dzīvības procesi, kuri norisinās auga augšējā daļā, caur maigu starojumu ietekmē auga sakņu jomu. Tātad atbilstoši dzīvības procesiem, mēs varam nosaukt auga apakšējo daļu par **formas polu**.

Šajā attīstības procesā, kas, sākot no auga vidusdaļas, izplatās divu polu virzienā, mēs saskatām auga trīsdaļīgumu: cietes veidošanās sākumu, asimilāciju – vidū, karkasu veidojošo formas polu - saknēs un vielas pārveidošanas polu – ziedu-augļu jomā. Šis auga trīsdaļīgums dzīvības procesos atbilst cilvēka trīsdaļīgumam, kā tas tika iepriekš aprakstīts, tikai apgrieztā veidā. Te mēs cilvēkā redzam otrādi apgriezta auga tēlu.

Tas ir visai svarīgs atklājums, jo visa mūsu barošanās balstās uz šīm cilvēka un auga polārajām attiecībām. Tā augu saknes kā pārtikas produkts ar savām barojošajām vielām pareizi iedarbojas uz cilvēka maņu-nervu sistēmu.

Mūsu smadzenēm un no tām pa visu ķermeni sazarotajiem nerviem ir nepieciešamas sakņu minerālvielas un sāļi. Šeit mēs atpazīstam formas polu, kurš visskaidrāk izpaužas galvas formā: galvaskausa kauli ir cietāki par visiem pārējiem. Caur nervu zariem šie formas spēki iedarbojas uz visu organismu.

Auglis un zieds, vielas pārveidošana no cietes cukurā un atkal nedaudz sabiezinātā cietē, nepārprotami atbilst cilvēka vielmaiņas-locekļu sistēmai. Jau abi nosaukumi - vielas pārveidošana un vielmaiņa - rāda to savstarpējo radniecību. Zieds un auglis ir augstāko briedumu sasniegušas auga daļas. Tādēļ augļi un ziedi ir viegli sagremojami un īpaši veicina gremošanas procesu. Tie harmonizē vielmaiņas sistēmu ar savām eļļām un olbaltumvielām. Lapas, auga vidusdaļa, īpaši iedarbojas uz cilvēka vidusjomu, proti, uz ritmisko sistēmu – elpošanu un asinsriti. Lapu, sakņu un zaļo salātu vitamīni un olbaltumvielas iedarbojas stiprinoši un harmonizējoši uz plaušām un asins cirkulāciju.

Olbaltumvielas uzturā

Kā jau tika teikts, olbaltums ir cilvēka sākotnējais uztura produkts. Pirmā barība pēc piedzimšanas arī ir olbaltums – no mātes piena. Olbaltums uzbūvē fizisko miesu un ir ļoti svarīgs visam cilvēka mūžam viņa fiziskās miesas uzturēšanai.

Tā kā olbaltums ir ļoti viegli sagremojams un tieši tādēļ sevišķi piemērots bērniem un cilvēkiem atveseļošanās stadijā, tad normāls pieaugušais cilvēks viegli var nonākt pie pārmērīgas olbaltuma lietošanas. Tādā gadījumā gremošanas orgāni netiek pietiekami noslogoti un atslābst, novājinās. Rezultātā organismā veidojas dažādi nogulsņējumi, akmeņi un tādas slimības kā podagra un skleroze. Paralēli tam cilvēka dvēseliski-garīgajā jomā var vērot tādas parādības kā svārstību starp trulumu un paaugstinātu kairināmību. Turpretī olbaltumu nepietiekamības gadījumos var attīstīties dilonis (plaušu tuberkuloze), kas ir cieši saistīts ar plaušu funkciju. Skābekļa pārstrādāšanas rezultātā dzīvais cilvēka olbaltums caur zarnu sienām tiek saistīts asinīs. Diloņa gadījumā šis process tiek traucēts, jo tas tiek uzbudināts caur olbaltumu uzturā.

Rodas jautājums: “Kā tad cilvēks var pareizi lietot olbaltumvielas savā uzturā?”

Mēs varam atrast dažādas olbaltumvielu formas dzīvnieku un augu valstībā. Apcerējuši auga struktūru un tā vērtību uzturā, mēs saprotam, ka jābūt iespējai atrast veselīgu olbaltumbarību augu valstībā. Tur tas parādās graudaugos, sēklās, kā arī visāda veida riekstos un pākšaugos: zirņos, pupās, lēcās. Kādā no seno grieķu stāstiem var izlasīt, ka Pitagors esot aizliedzis saviem mācekļiem ēst pākšaugus, jo tie veicinot apziņas aptumšošanu. Tas notiek tādēļ, ka pākšaugi – līdzīgi kā dzīvnieku olbaltums – apgrūtina vielmaiņas procesu. Starp citu, kā zināms, mēs pašlaik

saņemam olbaltumu galvenokārt no dzīvnieku valstības: no piena un gaļas.

Govs piens cilvēkam, it sevišķi bērniņā, ir vissvarīgākais olbaltuma piegādātājs. Tajā darbojas pārveidotie un cilvēkam pieskaņotie iedzimtības spēki. Liela nozīme ir piena kvalitātei, kura mūsu laikā tiek stipri apstrīdēta. Vācijā likums (1931. g.) definē pienu sekojoši: “**Piens** ir produkts, kas ir iegūts, pateicoties regulārai vienas vai vairāku govju tesmeņu izslaukšanai vienā vai vairākās slaukšanas reizēs, un kuram **nekas nav pielikts** un no kura **nekas nav atņemts.**”

Piena obligātā pārstrādāšana mūsdienās tiek pamatota ar to, ka tas slikti saglabājas, un ar grūtībām, kādas rodas šai sakarā, apgādājot lielāku iedzīvotāju skaitu ar pietiekamu piena daudzumu. Taču pēc atdzēsēšanas (līdz 4°), pastēzēšanas un vārīšanas piens zaudē savu vieglas sagremojamības kvalitāti. Prof. Meliots no Minhenes ir pierādījis, ka tikai dažas stundas ledusskapī uzglabāts piens kļūst par denaturalizētu produktu, un, to lietojot, bērnam parādās skābs krēsls, kas var izraisīt zarnu kaites. Tas nozīmē, ka pēc mūsdienīgiem priekšrakstiem pārstrādāts piens ir mūsu gremošanas traktu apgrūtināošs pārtikas produkts, it sevišķi, ja tas tiek lietots līdz ledusskapja temperatūrai atdzēsētā veidā. Dzīve rāda, ka rodas arvien vairāk bērnu, kuri vairs nevar panest šādi apstrādātu, denaturalizētu pienu. Viņi nevar to sagremot. Tādēļ ir svarīgi bērnus barot ar dabīgo jēlpienu, un, jo mazāki bērni, jo svarīgāk tas ir. Pieaugušo

uzturā svaigam pienam vairs nav tik lielas lomas kā tas iepriekš tika minēts, taču pieaugušam cilvēkam nebūtu jāatsakās no tādiem piena produktiem kā jogurts, rūgušpiens utt., jo tie ir vērtīgs viņa uztura papildinājums.

Gaļa atkal satur citu olbaltumu, kas arī savādāk iedarbojas uz cilvēku, ja viņš to lieto savā uzturā. Ja piena ražošanā govs organismā piedalās vairāk dzīvnieka vitālo spēku, tad gaļa satur vairāk dzīvniecisko kaislību elementu. Abu produktu atšķirīgo īpašību izpausmi var saskatīt cilvēka uzvedībā un pašizpausmes manierē, kas ir atkarīga no tā, vai viņš lietojis pārsvarā piena produktus vai gaļu. Turklāt noteiktu lomu spēlē arī tas, kādā vecumā cilvēks sāk lietot galvenokārt gaļu. Jo agrāk, tātad bērnībā, viņš sāk to lietot, jo izteiktākas būs viņa gribas instinktīvās izpausmes (afekti, kaislības). Ja augu barība – dzīvnieka (govs) sagremota un tādējādi cilvēkam vieglāk uztverama, pienā kļūst par augstvērtīgu cilvēka uztura produktu, kas ir smalki pielāgots cilvēkam, tad dzīvnieka gaļa satur vairāk paša dzīvnieka dabiskos spēkus, t.i., tā vēl nav tik tālu sagremota, pārveidota, lai būtu cilvēkam viegli sagremojama. Tādēļ gaļa darbojas uz cilvēka organismu drīzāk nomācoši, padara to smagnēju.

Tā ka katrs no olbaltumu veidiem iedarbojas uz cilvēku citādāk, dažādi ietekmējot viņa gremošanas procesu, tad ir prātīgi lietot tos visus sabalansētās attiecībās, turklāt, ņemot vērā to, ka katra veida olbaltums spēlē īpašu lomu atsevišķajos cilvēka dzīves posmos.

Tauki uzturā

Cilvēks ir spējīgs pats veidot savus taukus, taču šis process jāuzbudina, piegādājot organismam taukus ar pārtikas produktiem. Tauki uzturā kalpo galvenokārt vi-tālo procesu uzbudināšanai organismā. Tie ir arī pamats dzīvības procesiem orgānos.

No vienas puses, tauki veido mūsu siltuma organismu, no otras puses – tie nogulsņējas ķermenī. Bez šīs iekšējā siltuma piegādes mūsu ķermeņa orgāni nevarētu funkcionēt. Ja organismā ir par maz siltuma, orgānu darbība atslābst. Fiziskā miesa kļūst neelastīga un trausla. Savukārt mūsos veicina flegmatisku dzīves izjūtu. Ja pārlietu taukainam uzturam nāk klāt vēl ilga gulēšana, tad ķermenī visur nogulsņējas tauki, kas noved pie liekā svara, kas savukārt iedarbojas uz cilvēku nomācoši, apgrūtinot viņa dzīvi.

Par organismā uzņemto tauku pārstrādāšanu ir atbildīgas galvenokārt aknas. Aknas ražo žulti, kura kopā ar zarnu tripsīnu pārstrādā taukus. Aknas veic arī to, ka zarnās pārstrādātie tauki veicina organisma vitālos procesus. Tā kā aknas ir ļoti jutīgas, tās tūlīt reaģē uz nepareizu tauku uzturu, un otrādi - slimas aknas nevar tikt galā ar taukainu uzturu. Par tauku avotu mums kalpo gan augu, gan dzīvnieku valsts. Augu eļļas (no sēklām) ir saulē pilnīgi nogatavojušies tauki, kas nozīmē, ka tās ir īpaši viegli sagremojamas. Turpretī dzīvnieku tauki, uzauguši dzīvnieka orgā-

nismā, līdzīgi olbaltumam, satur sevī dzīvniecisko elementu, kaut arī ne tik lielā mērā.

Lai tiktu skaidrībā par to, kādi tauki ir vislietderīgākie cilvēka vitālo procesu stimulēšanai, ir interesanti salīdzināt dažādus taukus no dzīvnieku un augu valsts pēc to blīvuma. Tabulā tiek norādīta tauku kušanas t° :

Liellopu kausētie tauki	48° C
Jēra tauki	45° C
Sviesta tauki	37° C
Cūku tauki	35° C
Zaķu tauki	28° C
Zosu tauki	25° C
Zivju eļļa	0° C
Zemesriekstu eļļa	-3° C
Rapša eļļa	-5° C
Olīveļļa	-10° C
Skābarža eļļa	-15° C
Mandeļu eļļa	-15° C
Valriekstu eļļa	-18° C
Magoņu eļļa	-18° C
Lazdu riekstu eļļa	-20° C
Linu eļļa	-25° C

Cilvēka tauki ieņem šajā tabulā vietu starp zosu taukiem un zivju eļļu un līdz ar to pieder drīzāk augu valstībai.

Sviests, kurš mūsdienu diemžēl nav visvairāk lietotie tauki, ir sacietināts produkts. Tas tiek gatavots no piena, ko iegūst no Viduseiropas lopiem, un to lieto Viduseiropas iedzīvotāji savā uzturā. Sava veida konkurenci sviestam rada margarīns, taču tas tiek gatavots galvenokārt no tropisko augu taukiem, tādiem, kā, piemēram, soja, palmu sēklu eļļa, kokosriekstu eļļa, olīveļļa utt. Šīs eļļas, kuras sastāv no nepiesātinātā oglekļa, tiek industriāli zem spiediena sakarsētas ar ūdeņradi un izsmalcinātu niķeli kā katalizatoru. Tādējādi nepiesātinātais ogleklis tiek piesaistīts. Šādā veidā iegūtie sacietinātie tauki tiek stipri denaturalizēti. Šo ainu papildina sviesta krāsas un smaržas piedevas. Mums vajadzētu pamazām apzināties, ka šādi tauki, lietoti uzturā, pastāvīgi pārslogo gremošanas sistēmu. Turklāt jāsaprot, ka dienvidos izaugušo subtropisko un tropisko augu eļļas pēc savām īpašībām ir vislabāk piemērotas tieši to reģionu iedzīvotājiem, nevis vidus- vai ziemeļeiropiešiem, kuri dzīvo mitra un vēsa klimata apstākļos.

To pašu var teikt par Vidus- vai Ziemeļeiropas augu eļļām, kuras nav piemērotas dienvidos dzīvojošajiem cilvēkiem. Tas ir saistīts ar to, ka ziemeļu iedzīvotāju aknas pēc to virsmas platības ir mazākas nekā dienvidnieku aknas. Jo mazākas ir aknas, jo vairāk cilvēkam ir nepieciešams tauku iekšējā siltuma ražošanai, lai, kā jau aprakstīts, uzturētu orgānu darbību, taču tam ir nepieciešami tauki ar iespējami augstu kušanas temperatūru, lai tie varētu ilgstoši tikt

izmantoti siltuma organisma uzbūvei. Ja Vidus- vai Ziemeļeiropas iedzīvotāji lieto pārlietu daudz dienvidaugu tauku, viņu aknām ir jāražo pārāk daudz žults, tātad tām ir jādarbojas nepārtraukti. Ātrums, ar kuru dienvidzemju tauki iziet cauri aknām, ir ļoti liels. Tas izraisa slimību, kas ir saistīta ar aknu saraušanos (aknu mazspēja) un kas pēdējā laikā ļoti izplatīta Viduseiropā.

Dienvidu iedzīvotājiem jau no dabas ir lielākas aknas, tādēļ viņi var labi sagremot dienvidos augošos taukus. Aktīva aknu darbība izpaužas arī dienvidnieku karstajā temperamentā. Viņiem arī nav nepieciešams ražot tik lielu iekšējo siltumu, jo viņi pastāvīgi ir ārējā siltuma apņēmti.

Lai tauku uzturs būtu veselīgs, vajadzētu lietot gan augu eļļas, gan dzīvnieku taukus izlīdzinātā daudzumā, ņemot vērā arī to, no kurienes lietojamie tauki atceļojuši.

Ogļhidrāti uzturā

Ogļhidrātiem kā augu pamatsubstāncei ir liela nozīme cilvēka uzturā. Tie ir svarīgi siltumorganisma uzbūvei un līdz ar to enerģijas ražošanai, sevišķi muskulatūrā. Bet ogļhidrāti uzstāda pavisam īpašas prasības gremošanas sistēmai. Pilnīgi pretēji olbaltumvielām, kuras, kā iepriekš tika aprakstīts, ir viegli sagremošanas un pārēšanās gadījumos var pat atslābināt gremošanu, ogļhidrāti pieprasa ļoti aktīvu gremošanas orgānu darbību.

Olbaltums, it sevišķi dzīvnieku olbaltums visai specifiski iedarbojas uz cilvēka nervu sistēmu. Ja olbaltumu piegāde ir augstāka nekā ogļhidrātu piegāde, viegli izraisās nervozitāte.

Turpretī ogļhidrāti nemaz neiedarbojas uz nervu sistēmu. Ir konstatēts, ka uztura veida un ar to saistīto ieradumu, kuri tiek piekopti visu mūžu, sekas var pāriet no vienas paaudzes citā. Ja, teiksim, vairākas kādas dzimtas paaudzes lietoja uzturā daudz olbaltuma, sevišķi dzīvnieku olbaltumu, tad nervu sistēma tika pastāvīgi pārslogota un šīs olbaltumvielas sāka iet pašas savus ceļus, t.i., kļuva par noteiktu izpausmju cēloni. Šīs izpausmes ļāva sevi manīt apmēram 3. vai 4. paaudzē nervu slimībās, piem., epilepsijā un histērijā (R.Šteiners). Mūslaik gan saka tikai to, ka šīs slimības ir iedzimtas un tādēļ grūti ārstējamas. Īstenībā drīzāk vajadzētu meklēt to īstos cēloņus.

Šādu iemeslu dēļ ir radies veģetārisms, īstais veģetārisms. No fanātiska veģetārisma vajadzētu sargāties, bet, pārredzot visu uztura ainu, var noteikt veselīga uztura robežas un novērtēt briesmas, kas mums draud, tās pārkāpjot. Šeit mēs atgriezāties pie ogļhidrātu prasībām gremošanas sistēmai.

Cilvēkiem, kuri nav pieraduši pie augu pārsvara uzturā, bieži rodas problēmas ar to sagremošanu. Tādā gadījumā augu vielas paliek kā svešķermeņi organismā un tām jātop

izdalītām. Tas izraisa uzpūšanās parādības, kas šolaik ir visai izplatītas. Ogļhidrātu sagremošanā svarīga loma ir nierēm. Nieres specifiski iedarbojas uz gaisa organismu. Kopdarbībā ar pūsli, tās uzsūc no visa organisma gaisu, t.i., garīgo elementu. Tad nerodas gāzes. Smagākās ogļhidrātu sagremošanas nespējas sekas ir cukurslimība jeb diabēts.

Diabētiķis vēl var sadalīt ogļhidrātus līdz cukuram, bet tad cukurs iziet neatšķaidītā (nepārveidotā) veidā cauri zarnu sienām un kā svešķermenis nokļūst asinīs. Līdz ar to tas nevar tur darboties, kā pienākas, bet gan tam jātiek atkal izraidītam no organisma.

Tas paliek katra cilvēka ziņā, cik daudz augu uzturā viņš var uzticēt savam organismam. Veģetāram uzturam vislielākā nozīme ir tad, ja cilvēks apzinās tā nepieciešamību veselīgai miesai un gara attīstībai. Šī apziņa savukārt veidojas uz mūsu laikmetam un garam atbilstošu dabas un cilvēkmācības atziņu pamata.

Interesanti ir arī redzēt, kā ogļhidrāti, ciete, cukurs, celuloze pavada mūs vēstures gaitā, kādās kvalitātes un formas variācijās tie parādās pasaulē un kā no šīm sakarībām izriet ogļhidrātu nozīme laikmetam atbilstošam uzturam.

Aplūkosim vispirms augus, kuri satur visvairāk cietes un ir vistipiskākie rietumos, austrumos un vidus reģionā (Ei-

ropā). Rietumos tie ir **kartupeļi**. Tur tos visvairāk stāda un patērē, austrumos tie ir **rīsi** un pa vidu – **kvieši**. Ainavas un augu veidošanas principi, kā arī mazo cietes graudu formas pauž kaut ko raksturīgu katram no šiem Zemes reģioniem. (Attēlu skat. grāmatas beigās.)

Ja ainavas, augu un cietes graudu formām rietumos ir raksturīga koncentrētība, sacietējusi masa, savāktība, tad šīm formām atbilst arī tur dzīvojošo cilvēku domāšanas un dzīves veids. Turpretī austrumos, ainavas, augu un cietes graudu formām piemīt vairāk izkliedējošs raksturs, kas piemīt arī dažādām meditācijām, kuras tiek praktizētas austrumos kopš senās Indijas kultūras perioda, kā arī austrumu cilvēku dzīves veidam. Vidū, Eiropā, mēs redzam visharmoniskākās ainavas, augus un cietes graudus, kas tāpat izpaužas atbilstošā cilvēku dzīves veidā, kurš būtībā pauž sava veida līdzsvaru starp divām galējībām: rietumu un austrumu. Ja arī šīs galējības dažās vietās izpaužas visai spēcīgi, tad tās ir pārnestas uz Eiropu no rietumiem vai no austrumiem un neatbilst dabīgam vidus reģiona iedzīvotāju dzīvesveidam. Pie atbilstošā dzīvesveida dažādos Zemes reģionos pieder arī dažādi uztura produkti, kuri ir izauguši tajā vietā. Kādā mērā uztura produkti ir raksturīgi austrumiem, rietumiem un vidusdaļai, mēs varam redzēt augu cukura piemērā. Trīs auga daļas – ziedi, lapas, saknes – ir trīs organisma daļas, ļoti atšķirīgas pēc savas ārējās formas, vielas un funkcijām. Tā

caur ziediem augi ir saistīti ar savu apkārtni, caur saknēm – ar zemi. Stiebrā un lapās ir harmoniski saistīti debesis un zeme. Līdz ar to ciete, ziedos pārveidota par cukuru, no kura rodas medus, ir produkts, kurš reprezentē apkārtnes, kosmosa spēkus. Medus senās Indijas kultūrā (7225. – 5067.g. pirms Kristus) bija vienīgā saldumviela cilvēku uzturā. Padomāsim, kā cilvēki toreiz dzīvoja. Viņi taču ļoti stipri atradās dievišķo spēku ietekmē. Pašu gribas dzīve vēl bija mazattīstīta. Vēl mūsdienās mēs varam vērot seno indiešu dzīves formas, kuras izpaužas daudz dažādu meditāciju praktizēšanā. Ar Aleksandra karagājieniem no Persijas uz Indiju (senās Persijas kultūras periods, 5067. – 2907. g. pirms Kristus) grieķi atklāja saldās niedrēs. Tās bija cukurniedres. Turpmāk tās strauji izplatījās no Indijas uz Ēģipti. Vēlāk arābi atklāja, kā no cukurniedru sulas var izgatavot kristalizēto cukuru un jau 8. gs. pēc Kristus izstrādāja cukura ražošanas industriju. Kristalizētais cukurs tiek vākts kulēs, kas darinātas no palmu lapām. Tā bija cukurgalvu pirmforma.

Ar krustnešu gājieniem (1096. - apm. 1270. g.) cukurs tika izplatīts līdz pat Eiropai. Ar Kristoferu Kolumbu (1447 – 1506) tas nonāca Amerikā. Līdz pat vēlajiem Viduslaikiem cukurs tika arvien vēl lietots kā (garšviela). Cukurniedru atklāšana un izplatīšana, proti, lietošana ietekmēja cilvēku apziņu. Rezultātā tā ir kļuvusi modrāka, patstāvīgāka nekā senās Indijas iedzīvotājiem. Cilvēki rīkojās lielākoties vadoties pēc savas iedabas, tas nozīmē, ka lielu lomu

cilvēku uzvedībā spēlēja impulsīvā griba. Visur tika dibinātas pilsētas; vietās, kur tuvu kopā dzīvoja daudz cilvēku, izveidojās noteikta sociālā kārtība; reliģiozie impulsi dziļi saistījās ar ikdienas dzīvi. Tagad Viduseiropa izveidojās par kādu noteiktu vienību, atšķirībā no citiem Zemes reģioniem.

Pēc tam sāka attīstīties cukura industrija, kur brūns niedru cukurs tika rafinēts par baltu kristālcukuru, nedaudz vēlāk cukurs tika atzīts par uzturlīdzekli.

Sākoties Jaunajiem laikiem (ap 1800. g.), vācu zinātnieks F.A.Ahards atklāja cukuru bietē. Pagāja vēl daudzi gadi, pirms sāka mērķtiecīgi audzēt cukurbietes. Un tad tika attīstīta augsti tehnizēta un racionalizēta biešu cukura industrija, kura krietni pārsniedza niedru cukura ražošanas apjomus. Vēl mūslaik tā ir viena no lielākajām industrijas nozarēm.

Pēc cukurbietes atklāšanas un biešu cukura industrijas attīstīšanas var novērot vēl intensīvākas un, pirmām kārtām, individualizētākas apziņas attīstību, kurai seko mūsdienu intelektuālā domāšana.

Šī vēsturiskā skice parāda, ka uztura kvalitatīvas izmaiņas ir saistītas ar cilvēces attīstības procesu. Piemērs ar cukuru ir tikai viens no daudziem. Un tāpat kā trīsdaļīgs augs pavada un zināmā mērā ietekmē cilvēces attīstību, tā arī

katrai no trijām auga daļām ir savs uzdevums trīsdaļīgā cilvēka uzturā. Tā medus, niedru cukurs un biešu cukurs rosinoši ietekmē gan vielmaiņu, gan ritmisko sistēmu, gan nervu-maņu sistēmu.

Trīsdaļīgs augs, lietots uzturā, iedarbojas ne tikai uz trīsdaļīgo fizisko miesu, bet gan veido arī dvēseles darbības – domāšanas, jušanas un gribas – psiholoģisko pamatu. Tieši attiecībā uz šiem dvēseles darbības veidiem cukuram ir īpašs uzdevums, jo saldumvielas veicina personības attīstīšanu. To mēs labi varam novērot vēsturē. Ir interesanti salīdzināt dažādu tautu cukura lietošanas daudzumu.

Cukura patēriņš uz vienu cilvēku

(Ullmann, Enzyklopedie der technischen Chemie)

	1903. g.	1914. g.
Anglijā	46,4	40,8
Amerikā	32,0	33,6
Šveicē	20,7	34,0
Francijā	20,1	17,7
Vācijā	19,5	34,1
Austrijā	10,6	17,0
Krievijā	6,7	13,3

Jāņem vērā vēl tas, ka cukurs parādās augā jau kā nogulsnējums ziedā, lapā-stiebrā un saknē un tādēļ nav aplūkojams kā tīrais auga produkts, bet gan drīzāk kā minerālais produkts. Kad cukurs vēl tiek industriāli pārveidots par baltu kristālcukuru, tas jau ir ļoti denaturalizēts produkts, kas drīzāk līdzinās sālīm nekā tam, kas tas bija sākotnēji.

Cilvēka un auga kā uztura produkta vēsturiskās attīstības tendences mūsdienās izpaužas trijos pasaules reģionos: austrumu, rietumu un Eiropas kā vidusdaļas, kā tas iepriekš tika aprakstīts.

Sāls uzturā

Viens no mūsu svarīgākajiem uztura produktiem ir sāls. Tā nav tikai garšviela, bet gan tas ir ļoti svarīgs, pirmām kārtām, domāšanai. Sāls no augu valstības tiek sagremots kuņģī un zarnās un tad caur zarnu sienām pārveidots, izšķaidītā stāvoklī nokļūst caur sirdi smadzenēs, galvenokārt priekšējās smadzenēs. Tas, ka pārstrādāts sāls ķermenī iziet cauri sirdij, ir kaut kas sevišķs. Šis fakts ir atspoguļots pat mūsu valodā. Kad ēdienā ir labs garšvielu mērs – ne par maz, ne par daudz – mēs sakām, ka tas ir *herzhaft* (sirsnīgs). Minerālais sāls ir vienīgais uztura produkts, kurš netiek sagremots kuņģa un zarnu traktā. Tas izšķīst ar dziedzeru sekrēta izdalījumu palīdzību un tieši ar asins plūsmu vienas minūtes laikā nokļūst visā ķermenī. Sāls sagremošanā piedalās galvenokārt siltuma organisms, kurš

piešķir sālim nepieciešamo spēku, lai, ceļojot cauri sirdij un nonākot smadzenēs, izpildītu savu uzdevumu attiecībā uz domāšanu.

Svarīgi ir arī padomāt par to, ka sāls, lietots pārmērīgi daudz, var izraisīt slimīgas parādības. Tāpat kā slikti sagremotie augi izraisa uzpūšanos, tā slikti sagremots sāls izraisa iekaisumus, ar kuriem siltuma organisms netiek galā un tādēļ tiek novājināts. Pareizais sāls lietošanas mērs var tikt atrasts tikai individuāli, ņemot vērā šeit izklāstītos redzespunktus – atkarībā no siltuma organisma spēcīguma, gremošanas organisma īpatnībām un no tā, cik daudz cilvēks nodarbina savas smadzenes domāšanai.

Sāls mums tiek piegādāts no visām dabas valstībām. Piemēram, vārāmais sāls, kurš sastāv galvenokārt no nātrija hlorīda, satur kalcija sāls, kālija sāls un magnija sāls iezīmes.

Kalcija sāli mēs saņemam arī ar dzeramo ūdeni, kamēr tas vēl ir tīrs.

Ar augu barību mēs uzņemam kālija sāļus. Augu pelnos to saturs ir līdz 70%. Mērot kālija saturu augā, ir jāatšķir kālija saturs dzīvajā augā, kurš pastāvīgi mainās, un nedzīvajos augu pelnos, kur to var izmērīt procentuāli. To var konstatēt ar vara hlorīda kristalizācijas palīdzību. Augu kālija ķīmiskais sastāvs ir precīzi tāds pats kā minerālu

kālija sastāvs, taču kvalitatīvi tas ir tuvāks augu pakāpei un tādēļ tam piemīt vairāk dzīvīguma.

No dzīvnieku organisma mēs saņemam nātrija sāli. Tas tur atrodas visos orgānos un šķidrumos, pirmām kārtām, asinīs. Tātad ar gaļu mēs saņemam sevišķi nātrija hlorīdu, kurš ir tuvāks dzīvnieku pakāpei.

Magnija sāls, kuram ir sevišķa loma cilvēka dzīvē, veidojas augā caur asimilāciju hlorofilā, bet tas veidojas arī dīgstošās sēklās.

Lai arī sāls kā tāds darbojas galvenokārt smadzenēs, tomēr dažādi sāls veidi specifiski iedarbojas uz dažādām cilvēciskā organisma jomām. Lai to izprastu, ir jāaplūko to darbības būtība dabas valstībās un to fizioloģiska darbība cilvēka organismā.

Kalcija sāls, t.i., kalcijs, kalpo galvenokārt Zemes fiziskajai uzbūvei. Cilvēkā kalcijs tiek izmantots visur tur, kur kaut kam jābūtu. Tas ir svarīgs balstaudiem, asins sarecēšanai un olbaltuma sabiezēšanai, taču pirmām kārtām - kaulu uzbūvei.

Kālija funkciju vislabāk var novērtēt, aplūkojot tā darbību augu valstībā, sevišķi augļos. Tas piedalās to virsmu, t.i., čaumalu veidošanā, zem kurām norisinās dzīvības procesi.

Tādējādi tas ir saistīts ar veģetatīvajiem procesiem. Cilvēka organismā tas piedalās orgānu veidošanā, proti, caur sulām. Aknas ir kālija visbagātākais orgāns un līdz ar to visdzīvākais gremošanas orgāns. G.Suhantke saka: “Kalcijā cilvēks sastingst, kālijā mēs saklausām šķidruma cilvēku, kā viņš sabiezina sulas līdz orgānu struktūrām.”

Nātrijs sāls – ķīmiski radniecīgs kālijam – ir dzīvnieku sāls. Tas ir vārāmā sāls sastāvā. Pretstatā kalcijam nātrijs neveido cilvēka organismā nekādus nogulsņējumus. Tas darbojas galvenokārt šķidrums un rosina sevišķi instinktīvo dzīvi un muskuļu kustīgumu, nervu sistēmas un vairošanās darbību. Tie ir procesi, kuri ir raksturīgi dzīvniekiem un tiek aktivizēti ar nātrija sāli, tādēļ arī šo sāli sauc par dzīvnieku sāli. Tā kā dzīvnieciskais elements, kurā izpaužas dzīvnieka būtība, ar uzturā lietotas gaļas starpniecību sevišķi ietekmē cilvēka dvēseles dzīvi, tādēļ arī nātrijs sāls specifiski ietekmē aknas, kuras savukārt ietekmē elpošanas un izdalīšanās procesus. Tie savukārt veido dvēseles dzīves fizioloģisko pamatu.

Nieru traucējumu gadījumos, kam ir iekaisuma raksturs, ir ieteicama bezsāls diēta, tādēļ ka vārāmajā sālī ir liels nātrija daudzums.

G.Suhantke par to saka: “Kalcijš sacietina fizisko miesu, kālijs piedalās orgānu veidošanā un veicina to darbību

šķidrums, bet nātrijs palīdz gaisa organismam rosinoši ietekmēt dzīvības procesus.”

Magnijam, kuru mēs atrodam augu valstībā sēklu dīgļos, arī cilvēkā ir savs uzdevums, proti, atbalstīt attīstības procesus. Tā saturs orgānos un kaulos ir dažāds. Tur, kur ir daudz kalcija, ir maz magnija un otrādi. Tā ikviena kaulu substance satur daudz kalcija, maz magnija, turpretī orgāniem, kuri atrodas pastāvīgā darbībā, ir nepieciešams daudz magnija un mazāk kalcija.

Sevišķi interesanti ir vērot magnija darbību bērna augšanas procesā līdz pat pieaugušam vecumam. Pirmajā attīstības fāzē svarīgākā nozīme ir bērna fiziskā organisma uzbūvei. Šī fāze noslēdzas ar otro zobu veidošanos, kurā magnijs spēlē svarīgu lomu. Ar visu cieto ķermeņa daļu un orgānu veidošanas noslēgšanos sāk attīstīties domāšana un atmiņa. Bērns sasniedz “skolas briedumu”. Otrā attīstības fāzē bērns attīsta godbijību un mīlestību, ilgāku laiku orientējoties uz noteiktiem cilvēkiem kā uz paraugiem. Tādējādi veidojas viņa dvēseles īpašības. Šīs fāzes noslēpumu mēs redzam dzimumbriedumā. Tur magnijam ir savs uzdevums Kaina dziedzerī; vienlaikus pārstāj darboties Timusa dziedzeris, kurš atbild par augšanas procesiem. Tas ir ar magniju visbagātākais orgāns.

Turpmākajā dzīves posmā jauneklis grib attīstīt savus dzīvības spēkus. Viņš meklē nodarbošanos, kurā viņš varētu darboties radoši. Arī šis attīstības process tiek atbalstīts ar magniju. Šīs fāzes noslēgumu var konstatēt personības jeb cilvēka Es atraisīšanā ap 21. dzīves gadu. Pieaugšanas procesā liela loma ir, kā jau tika aprakstīts, siltuma organismam, kurš aktivizē magnija darbību. Tā sāļu četrvienībā mēs varam atpazīt dabas valstības un cilvēku valstības likumsakarības.

Pārskats par aprakstītajām sakarībām:

Kalcija sāls	minerāls	zeme	fiziskā miesa
Kālija sāls	augš	ūdens	dzīvības miesa
Nātrija sāls	dzīvnieks	gaiss	dvēsele
Magnija sāls	cilvēks	uguns	Es

No šīs dabisko likumsakarību četrvienības saistības ar orgānu sistēmām veidojas pilnvērtīgs olbaltums. Arī pats olbaltums savukārt sastāv no četriem elementiem, proti, olbaltuma nesējiem: oglekļa, skābekļa, slāpekļa un ūdeņraža. Arī četri vitamīni: A, B, C un D sakņojas dabas likumsakarībās. Šie apcerējumi atklāj arī četras pamatsubstances, kuras mums ir nepieciešamas: olbaltums, tauki, ogļhidrāti, sāļi.

Fiziskā miesa rodas vispirms no olbaltuma, visi dzīvības procesi norisinās, pateicoties taukiem, dvēsele atrod savu darbības jomu, pateicoties ogļhidrātiem, un Es – sāļos. Svarīgu šo funkciju pamatu veido četras orgānu sistēmas: plaušu sistēma, aknu sistēma, nervu sistēma un sirds sistēma.

Lai izprastu uztura fenomenus, ir svarīgi aplūkot tos kā mājienus, norādījumus, ņemot vērā ne vien to fiziskās substances, bet arī spēkus, kas darbojas uzturvielās. Fiziskās substances, kuras mēs uzņemam sevī kā barību, vispirms taču tiek pārveidotas par substancēm, kuras baro galvenokārt nervu sistēmu un smadzenes. Jau tur četri uzturvielu tipi darbojas katrs savā iecirknī: olbaltums un tauki - vairāk smadzeņu aizmugures daļā, ogļhidrāti – vidējā un sāļi – priekšējā smadzeņu daļā. Tikai no turienes tie iedarbojas tālāk uz visu organismu, un tikai tad gremošanas darbībā var izpausties personības jeb Es spēki, kuram tagad jātiek galā ar uzņemto barību, lai uzturētu sevi. Tādējādi garīgā attīstība ir tikpat sva-rīga bērna tapšanas procesā par pieaugušu cilvēku, un pastāv iespēja sniegt viņam šai ziņā palīdzību arī ar uzturu.

Vitamīni

Vitamīni pieder pie vismazāk izpētītajām vielām, ja tos vispār var nosaukt par vielām, jo tos jau nevar ne ieraudzīt, ne nogaršot, ne saostīt. *Vita* – dzīvība (lat.), tātad vitamīni

ir mūsu dzīvībai svarīgas vielas. Bāzelē strādājošais fiziologs Bunge apraksta šādu eksperimentu ar dzīvniekiem, kurā divas dzīvnieku grupas ar vienādiem priekšnoteikumiem tika barotas: viena - ar svaigu pienu, otra – ar sintētisku, kura sastāvā gan bija tās pašas vielas, kas svaigajā pienā, bet rezultātā ar sintētisko pienu barotie dzīvnieki nobeidzās. Tātad svaigajā pienā vajadzēja būt kaut kam tādam, ko ķīmiski nevarēja konstatēt. Šo te “kaut ko” arī nosauca par vitamīniem. Tā kā šīs vielas satur gan augu, gan dzīvnieku pārtikas vielas un tā kā tiem ir liela nozīme dzīvības procesu uzturēšanā cilvēkā, tie jāapzīmē drīzāk kā spēki, nevis kā vielas. Tie gan ir saistīti ar vielām, taču mājsaimniecei nav viegli tos konstatēt uztura produktos. Skaidrs ir tikai, ka šos vitamīnu spēkus mēs varam saņemt ar kvalitatīviem – svaigiem un dabiskiem - uztura produktiem.

Pētot vitamīnu veidus un to iedarbību, tie tika atklāti dažādos organiskos savienojumos. Tika atpazītas slimības, kuru cēlonis ir vitamīnu trūkums uzturā. Atsevišķie vitamīni tika sagrupēti vairākās grupās; galvenās no tām tika nosauktas par A, B, C un D vitamīniem. Vēlāk tika iepazītas arī citas grupas: piem., E, F, G, H, J, K, P.

Mūsu laikā lielākā daļa vitamīnu jau tiek ražoti sintētiski. Tā kā sintētiski ražotajiem vitamīniem ir citi nesēji, nekā dabiskie uztura produkti, tad atstāsim jautājumu par šo sintētisko vitamīnu iedarbību atklātu.

Tomēr, lai saprastu vitamīnu būtību vispār, ir ļoti svarīgi zināt, kur tie parādās dabā, iepazīt to spēkus un šo spēku iedarbības raksturu uz cilvēka organismu, kā arī dažādu vitamīnu savstarpējās attiecības. Pastāv tabulas, kuras vitamīnu kvalitātes uzrāda noteiktās kvantitatīvās vienībās. Tajās var redzēt, kādus vitamīnus un kādā daudzumā satur dažādi uztura produkti (H.Šalla tabula):

	A	B	C	D
Sēkla graudaugi	1	2	-	-
sēklu augi (āboli)	2	1	2	-
Augļi kauliņu augi (plūmes)	3	2	1	-
ogas (mellenes)	4	1	2	-
Zaļumi kāti (lapu biete)	1	2	2	-
Dārzeni kātu bumbuļi (kolrābji)	-	2	3	-
Saknes	2	3	2	3

Šajā tabulā mēs redzam visu augu tā, kā mēs to jau iepriekš esam aplūkojuši – kā vienu veselu organismu. Interesantas ir atsevišķo augu daļu attiecības ar atbilstošajiem vitamīniem. Tā, piem., tās auga daļas, kuras ir nobriedušas siltumā un vasaras saulē, tātad sēklas un augļi, satur galvenokārt vitamīnu A. Tās augu daļas, kuras ir augušas galvenokārt gaismā, cietes veidošanas, asim-

lācijas procesā, satur vitamīnus C un B. Tikai saknes, kurās darbojas sacietinošie, veidojošie spēki, satur vitamīnu D. Interesanti ir aplūkot arī vitamīnu trūkuma izraisītās slimības. Taču tas kļūs saprotams tikai tad, ja mēs mēģināsim redzēt elementārus dabas procesus savstarpējā saistībā. Tā visi ziedi, augļi un sēkļu eļļas satur sevī vasaras saules siltumu. Tādēļ eļļas un tauki, ziedi un augļi ir vitamīna A nesēji. Siltuma raksturs piemīt arī dzīvnieku eļļām un taukiem. Mums, cilvēkiem, arī ir vajadzīgi tauki, lai ražotu ķermenī siltumu. Tātad siltums ir elements, kurš ir sevišķi svarīgs A vitamīna radīšanai. Siltumā var labi attīstīties dzīvība, turpretī bez siltuma nevar augt nekas. Tādēļ A vitamīna trūkums cilvēkos var izraisīt augšanas procesu traucējumus aizkavēšanos (punduraugums), tālāk maņu orgānu traucējumus, sevišķi acu, ādas perifērijas, šūnu audu. Ja trūkst A vitamīna, tātad augšanas stimulācijas caur siltumu, nenotiek arī iekšējā siltuma veidošana, kura ir tikpat nepieciešama organisma augšanai.

Zaļajos augos, sevišķi lapās, mums ir vitamīns C. lapās notiek visnozīmīgākais process auga augšanas kontekstā, proti, asimilācija. Pateicoties tai, augs iegūst savu struktūru, savu formu, savu substanci. Taču tas nenotiek bez gaismas. Tātad lapās mēs atkal atrodam gaismas būtību pārveidotā formā. C vitamīna trūkums cilvēka uzturā izraisa skorbutu jeb cingu.

Ar skorbutu slimais cilvēks atgādina bez gaismas izaugušu augu. Tāpat kā augam ir ļoti svarīga saules gaisma, tā tai

arī cilvēka dzīvē ir noteikts uzdevums. Tā ir svarīga kramskābes veidošanā cilvēka (un dzīvnieku) organismā. Kramskābe novada gaismas procesu cauri ādai iekšējā organisma daļā, tā ka gaisma var atkal no iekšpuses starot uz āru. Tā skorbutis ir redzams pirmām kārtām uz ādas virsmas. Āda ir vesela, ja tai ir svaiga krāsa un laba struktūra. Ja āda saņem pārāk daudz ārējās gaismas, organisms no tās aizsargājas, ādai brūnējot. Bet, ja iekšējā gaisma kļūst arvien vājāka vitamīna C trūkuma rezultātā, tad āda kļūst brūngani dzeltena, līdzīga vīstošam augam. Tas savukārt var izraisīt līdzsvara traucējumus, āda sabrūk arvien vairāk; arī nieru funkcija var tikt traucēta.

Augļu un sēkļu čaumalās, arī saknēs, atrodas vitamīns B. Čaumala veido robežu, kura reflektē spēkus un staro uz iekšpusi. Pateicoties savai spējai veidot robežu, čaumala atdala augu no ārējās vides un tādējādi ievieš iekšēju kārtību, sakārto augā darbojošos spēkus. Šis sakārtojošās norobežošanas fenomens cilvēka organismā izpaužas muskuļos. B vitamīna trūkuma izraisīto slimību sauc par beri-beri slimību. Austrumāzijā, kur uzturā tiek lielā vairumā lietoti rīsi, kas satur ļoti daudz B vitamīna, beri-beri slimība ieviesusies tādēļ, ka iedzīvotāji bija sākuši ēst t.s. civilizētos, lobītos rīsus. Slimība izpaužas muskuļu šķiedru un saišu sairšanā. Ir iespējamās paralītiskas parādības un var deģenerēties nervi. Tā pamazām izjūk kustības orgānu iekšējā kārtība.

D vitamīns, kura nesēja augos ir vienīgi sakne, ir atrodams arī zivju eļļā. Pateicoties tam, ka sakne satur daudz sāls, tā aktīvi piedalās auga mineralizējošajos procesos un tādējādi piešķir augam formu jeb veidolu. Tas attiecas arī uz cilvēku, ja viņš lieto uzturā augu saknes. Tā ir D vitamīna ietekme saknēs. Zivju eļļā tie ir aknās izveidotie holesterīni, kuri darbojas cilvēka organismā kā veidojoši, formu piešķiroši spēki. D vitamīna trūkuma sekas ir rahīts, t.i., kaulu skelets netiek kārtīgi izveidots, tas paliek mīksts.

Apkopojumu skat. grāmatas beigās.

Mēs atkal redzam četrvienību, kuru varam pakārtot iepriekš aprakstītajam četrdaļīgajam organismam: sāļu četrvienībai, četru olbaltuma nesēju elementu – zemes, ūdens, uguns, gaisa – četrvienībai, minerālu, augu, dzīvnieku, cilvēka dzīvības formu četrvienībai un pašam četrdaļīgajam cilvēkam. Tā mēs redzam, ka būtībā viss mūsu pasaulē ir savstarpēji saistīts, savstarpēji atkarīgs un ka pat uztura fenomenam ir svarīga loma kā starpniekam starp cilvēku un viņu aptverošo dabu, kosmosu.

Tādēļ vitamīni īstenībā ir jāuzskata par spēku strāvoju-
miem, jo vairāk tādēļ, ka tie neeksistē kā substances. Un tomēr dzīvē tie ir ārkārtīgi svarīgi!

Ieskats nākotnē

Līdzšinējie apcerējumi par uzturu ir parādījuši, cik tam ir liela ietekme uz paša cilvēka dabu, kā arī uz dabu, kas veido cilvēka vidi. Tie atklājuši mums daudzus dzīvības procesus (kurus šeit varējām aprakstīt tikai konspektīvi), ka mēs vairs nevaram uzskatīt cilvēka saistību ar sava uztura produktiem par mehānisku vai tehnisku procesu. Kad cilvēka vajadzība pēc pārtikas produktiem tiek izrēķināta kalorijās, kā tas ir pieņemts mūsdienās, tad cilvēka organisms būtībā tiek aplūkots kā kāda mašīna, kura jābaro ar degvielu un jāeļļo un kurai vēl jāsaņem dažas regulējošas vielas, lai uzturētu to darba stāvoklī.

“Kalorija” ir kādas uzturvielas sadegšanas procesā atbrīvotās enerģijas daudzuma mērvienība. Šī pārtikas produkta degvērtība jeb enerģija tika izmērīta kaloriju mērbumbā (*Kalorienmeterbombe*) (*Berthelot, 1897*) un radies enerģijas siltuma daudzums pārrēķināts atbilstoši cilvēkam. Bet tā jau varēja tikt konstatēta tikai tīro pārtikas līdzekļu, tātad ogļhidrātu degvērtība. Noteikto pārtikas līdzekļu degvērtība var tikt konstatēta tikai ar ķīmiskas analīzes palīdzību. Minerālus, vitamīnus un enzīmus, kuri ir tik svarīgi dzīvībai, šādā veidā nevar konstatēt. Kādas tad ir šo pārtikas vielu mērvērtību reālās attiecības ar *cilvēka dzīvību*? Te nu ir vietā Līnusa Paulinga teiktais: **“Vienīgais, kas pazūd no mēģenes, ir dzīvība.”** Vai cilvēks nav *dzīva būtne*, kurai jāiztiek no pārtikas līdzekļiem (*Lebens-*

mittel – dzīvības līdzekļi), kuri nāk no dzīvās dabas. Ja cilvēka uzturu aplūkotu, izprotot dzīves dabiskos pamatus, tad nevar balstīties uz kaloriju aprēķiniem, kā tas secināms no minētajiem apsvērumiem. Dabiskajā uzturā, kas atbilst mūsdienu cilvēka būtībai, ja ikdienas tiek lietotas visas reprezentatīvās auga daļas un piena produkti, vajadzība pēc uzturvielām tiek apmierināta. Veselīga mēra izjūta pati par sevi regulē dienas pārtikas produktu piegādes normu. Tikai attiecībā uz maziem bērniem un vecākiem cilvēkiem, kuri nav īpaši modri uztura jautājumos, mājsaimniecei būtu jāuzmanās ar olbaltuma patēriņu. Par to jau tika runāts iepriekšējās nodaļās. Ir jāuzsver vēl tas, ka mājsaimniecei un mātei jā rūpējas par pārtikas produktu kvalitāti. Šai ziņā īpaši ir ieteicami bioloģiski dinamiskās kvalitātes produkti. Ar bioloģiski dinamisko pārtikas līdzekļu sagādi ir saistīta arī to atbilstoša pārstrādāšana un sagatavošana. Tas sākas jau ar dārzeņu un augļu ražas vākšanu dārzā vai uz lauka. Augs ir kā dzīva straume: tā reaģē uz visām ārējām ietekmēm, tā pārdzīvo mums līdz dienas un nakts ritmus. No rīta tā izelpo kopā ar Zemi un kopā ar to vakarā ieelpo. Mēs to redzam jau pēc tā, ka augu ziedi ar saules lēktu atveras un vakarā atkal aizveras. Kā tendenci šos spēkus satur visu augu ziedi un lapas. Tādēļ ziedu un lapu lielākā vērtība uzturam ir no rīta, kad tie arī ir jāvāc. No diētiskā redzespunkta šīm augu daļām piemīt atraisošas, irdinošas īpašības, kas nāk par labu, piem., elpošanai. Turpretī saknes satur veidojošus, plastiskus spēkus, kuri

veidojas Zemes ieelpas laikā, kad aktivizējas sabiezinošie, it kā salipinošie spēki. Tādēļ sakņu un stiebru dārzeņu raža vajadzētu vākt vakarā. Cukura veidošanas procesi saknēs vakarā ir visintensīvākie. Diētiski tam ir nozīme tad, kad jāpiebremzē pārlietu stipra vielmaiņa, t.i., kad vielmaiņas darbībai jāierāda tās īstais darbības lauks.

Tagad pievērsīsimies jautājumam par to, vai augu pārtika būtu jāēd svaigā vai vārītā veidā. Te atkal var teikt tikai to, ka vajadzētu sargāties no jebkāda fanātisma.

Ieskats auga būtībā, kā jau sākumā tika izklāstīts palīdz mums saprast auga trīsdalīgo struktūru arī attiecībā uz pārtikas produktu gatavošanu lietošanai. Augs aug starp debesīm un zemi jeb, citiem vārdiem sakot, starp gaismas un tumsas polaritāti. Ar ziediem un lapām tas tiecas pretī kosmiskajai gaismai, ar saknēm – cieši sēž Zemes tumsā. Ziedu substance, to smaržvielas un krāsvielas, gadam norietot, arvien izsmalcinās. Cietei pārveidojoties un izsmalcinoties, asimilācijas procesā veidojas cukurs. Šīs ziedu stāvokļa pārvērtības ir jāsaprot kā nogatavošanās. Tas var notikt tikai vasaras saules siltuma ietekmē.

Un tagad padomāsim, ko mēs īsti darām, kad vārām produktus? Būtībā mēs taču turpinām to nogatavošanās procesu. Tā kā ziedos nogatavošanās process ir jau aizgājis vistālāk, tad mums jāuzmanās ar to vārīšanu un sautēšanu,

citādi ziedi vienkārši izjūk. Biologu valodā tādos gadījumos saka: vitamīni tiek izpostīti. Tam jāpievērš sevišķa uzmanība, gatavojot ziedu tējas (piem., kumelišu vai liepziedu), kompotus un ziedveidīgus dār-zeņus, kā, piem., puķkāpostus, rožkāpostus, spargeļus.

Augļus gandrīz vienmēr var ēst svaigus, ja tie ir labi nogatavojušies. Sautējot tie ir jāietin mīklas apvalkā, kas saudzē augļus vai ziedus no pārkarsēšanās. Zaļās lapas, piem., kāpostu un spinātu, augot vienmēr tiecas pretī gaismai, un tā tām arī ir vajadzīga. Tādēļ, tos vārot, lai padarītu vieglāk sagremojamus, mēs būtībā paildzinām vai pastiprinām to attīstīšanos ziedu virzienā.

Turpretī saknes, caur cietes pārstrādāšanu par celulozi, sastāv no cietām šķiedrvielām un aug zemes tumsā. Vārot saknes, piem., sarkanās bietes, burkānus, melnās saknes, tās saņem to siltumu, kas tām pietrūkst dabā. Tādējādi tās kļūst arī vieglāk sagremojamas. Sakņu, sevišķi burkānu, krāsa stāsta mums par to, ka tie tomēr ir caurstrāvoti arī ar ziedu, t.i., siltuma, spēkiem. Tajos atspoguļojas saules gaisma, kā mēs varējām redzēt pēc D vitamīna satura burkānos, jo D vitamīnu mēs saņemam pirmām kārtām caur saules gaismu. Tā burkāni ir labi piemēroti arī lietošanai svaigā veidā, katrā ziņā tos nevajadzētu vārīt pārāk ilgi.

Visi šie nobriešanas procesu turpinājumi katlos jāatbalsta, pievienojot siltumu nesošas, gremošanu veicinošas garšvielas, zaļumus, kuri aug un nogatavojas tikai ap vasaras saulgriežiem. Par garšvielām un zālēm varētu uzrakstīt īpašu darbu. Tādēļ es atturos no tālākas šīs tēmas iztirzāšanas.

Par izteiktu svaigu produktu uzturu vēl jāsaprot, ka svaigi dārzeņi un jēli graudaugi, ja tie nav pietiekami nogatavojušies, ir grūti sagremojami. Tie pieprasa ļoti spēcīgu gremošanas sistēmas darbību, kas ar laiku kļūst apgrūtināta gremošanas orgāniem. Tādēļ jau arī vārīšanas process kā nogatavošanas procesa turpinājums ir tik svarīgs. Svaigās barības vielām visi ķermeņa spēki tik ļoti koncentrējas uz gremošanas darbību, ka uz ilgu laiku nevar tikt nodrošināta veselīga ķermeņa un gara attīstība. Locekļi kļūst vāji, domāšana - aprobežota. Svaigs uzturs var gan tikt izmantots kā ārstnieciskais līdzeklis, ja ārsts iesaka iesaistīt to vispārējā uzturā uz noteiktu laika posmu un noteiktā ritmā.

Svarīgi ir lietot ne tikai augļus un dārzeņus no bioloģiski dinamiskām saimniecībām, bet arī pirmām kārtām pienu un gaļu, katrā ziņā tiem, kuri nedod priekšroku veģetārajai ēdienkartei.

Par pienu tika pateikts diezgan daudz nodaļā par olbaltumu. Šeit atliek vēl piebilst dažus vārdus par jaundzimušu

bērnu un par tā pirmo uzturu. Svarīgākais priekšnoteikums veselīgai dzīvei un attīstībai ir mātes piens. Sevišķi pirmais piens, kuru bērns saņem no mātes, pirms sāk veidoties īstais mātes piens, ir bagāts ar olbaltumu, minerālvielām un citām vielām. Šī pirmpiena sastāvs ir tik īpatnējs, ka tas nevar tikt aizvietots ne ar kādām citām uzturvielām. Šīs pirmpiena vielas ir svarīgas pirmām kārtām orgānu struktūras veidošanai un uzturēšanai, piem., aknu audiem. Jaunpiedzimušais ar mātes pienu saņem arī fermentus un aizsargvielas, kuras nodrošina viņam stabilitāti pret visāda veida slimībām. To visu var sagādāt tikai mātes piens. Kad bērns paaugas, svarīgs aspekts govs piena lietošanā ir: traucējumu pamati cilvēka organismā H-piena (homogenizēta) lietošanas rezultātā var tikt ielikti jau agrīnā bērnībā, ja bērns jau no mazotnes lieto H-pienu.

Brīdinājums homogenizēta piena lietotājiem

Par homogenizāciju sauc tauku pilienu sasmalcināšanu mikroskopiski mazās daļiņās. Tas gadu desmitiem notiek pienotavās, turklāt šajā procesā piena bioķīmiskā struktūra piedzīvo būtiskas izmaiņas. Cilvēki domā, ka tādējādi uzlabo piena izskatu un garšu un paaugstina tā stabilitāti, bet šīs manipulācijas izraisa pilnīgi citādu piena uzvedību zarnu traktā. Daba ir gudri iekārtojusi, ka normāla, nehomogenizēta piena tauku pilieni nevar šķērsot zarnu sienas, ja pirms tam nav, enzīmu sagremoti, t.i., novesti līdz ūdenī šķīstošam stāvoklim. Turpretī homogenizācijas procesā

saskaldītas tauku daļiņas, pateicoties savam minimālajam lielumam, visai viegli tiek uzsūktas ar zarnu bārkstiņām un ievadītas limfā un asinīs. Tādējādi nesagremotas tauku sub-stances nokļūst organismā un ar tām - arī enzīmi, tā sauktie *Xanthi-noxydase*, kuri veicina patoloģiskus tauku ķermenīšu (holesterīna, triglicerīda, lipoproteīna) noguls-nējumus uz asinsvadu sienām un uz sirds muskuļa. Taču, kā zināms, tā ir priekšpakāpe vēnu pārkaļķošanai - arte-riosklerozei, angīnai un sirds infarktām. (*INFORMED* – preses dienests.) “*Demeter*” markas piens un piena produk-ti netiek homogenizēti.

Ievērojot pārtikas vielu kvalitāti un gatavošanas aspektus, kuri balstās uz zināšanām par dabiskajiem dzīvības procesiem augos, cilvēkā un kosmosā, kā tas iepriekš tika aprakstīts, ir iespējams nodrošināt cilvēka ķermeņa, dvēse-les un gara veselīgu attīstību.

Uz šiem pamatiem balstās uztura izpratne mūsu bioloģiski dinamiskajā saimniecībā. Izklāstītos pārtikas pro-dukta gatavošanas principus mēs ievērojam arī pašu virtuvē.

Mēs cenšamies izveidot sev jauktu uzturu, kas, ievērojot visu teikto, ir arī visai daudzpusīgs. Tā, piemēram, mūsu ēdienkarte izskatās apmēram šādi:

Pusdienās :

kartupeļi, kāposti, žāvēta gaļa, augļi;
graudaugi, vārīti burkāni, zāļu biezpiens;
graudaugi, siera mērce, sarkano biešu salāti, augļi;
nūdeles, maltas gaļas mērce, lapu salāti, vaniļas pudiņš
sīrupā ;
graudaugi, zāļu mērce, seleriju šķēles, sarkanā putra ar
krējumu.

Dārzeni ir gandrīz vienmēr lielā izvēlē. Pastāv septiņu
veidu graudaugi: **rīsi, prosa, mieži, rudzi, auzas, ku-
kurūza, kvieši**. Tie tiek sagatavoti ļoti dažādi, pārmaiņus
ar nūdeļu, kartupeļu vai olu ēdieniem. Ar šīm piedevām
var izveidot visai daudzpusīgu ēdienkarti un bez lieliem
izdevumiem.

Piezīme. Salīdzinot mūsu saimniecību ar 53 konvencion-
ālajām saimniecībām, tika noskaidrots, ka mūsu izdevumi
vienas personas uzturam gadā ir par 300 DM zemāki nekā
salīdzināmajās saimniecībās.