

**Що ми насправді їмо?  
Практичні аспекти  
харчування з погляду  
духовної науки**

Нам відомі різноманітні характеристики їжі, однак промислова переробка призводить до того, що її сила невпинно втрачається. Через це люди вже не впевнені, які продукти в наш час є здоровими. Автор має на меті надати можливість споживачам сформулювати свою власну думку про їжу, яку вони вживають. Він орієнтується на принцип Ангелуса Сілезіуса і вказує на те, що ми живимося не власне фізичними речовинами, а силою життя, яку вони в собі несуть. У сучасному землеробстві втрачено знання про те, що життя – це перетворене світло. Проте погляд на їжу в біодинамічному землеробстві може допомогти нам по-справжньому проникнути в суть її якості. Книжка дістала широке визнання, і її перекладено багатьма мовами, зокрема – китайською та російською. Книга видана за кошти гранту інституційної підтримки від «Українського інституту книги» для забезпечення стабільної діяльності видавництв в умовах карантину.

ОТТО ВОЛЬФ

# ЩО МИ НАСПРАВДІ ЇМО?

Практичні аспекти харчування  
з погляду духовної науки



Що ми насправді їмо?

Otto Wolff

# What Are We Really Eating?

Practical Aspects of Nutrition  
from the Perspective of Spiritual Science

New York  
Mercury Press

Отто Вольф

# Що ми насправді їмо?

Практичні аспекти харчування  
з погляду духовної науки

Переклад з англійської  
Олександри Радкевич



Київ  
НАІРІ

УДК 612.39=161.2

В72

Оригінал за редакцією д-ра Дафни фон Бох та д-ра Джорджа К. Рассела.  
Включає додаткові матеріали від Д. фон Бох

Обкладинка **Тетяни Баштової**  
Фото на обкладинці: **Dainis Graveris**

## **Вольф О.**

**В72** Що ми насправді їмо? Практичні аспекти харчування з погляду духовної науки. / Пер. з англ. О. Радкевич. – К. : НАІРІ, 2020. – 160 с.

**ISBN 978-617-7314-74-4**

Науковий підхід до дослідження теми харчування зумовив збільшення промислового виробництва їжі. Нам відомі різноманітні характеристики їжі, однак промислова переробка призводить до того, що сила їжі невпинно втрачається. Через це люди вже не впевнені, які продукти в наш час є здоровими.

Автор має на меті надати можливість споживачам сформулювати свою власну думку про їжу, яку вони вживають. Він орієнтується на принцип Ангелуса Сілезіуса: «Нас живить не хліб. У хлібові нас живить вічне Слово Бога, Життя та Дух». Д-р Вольф вказує на те, що ми живимося не власне фізичними речовинами, а силою життя, яку вони в собі несуть. У сучасному землеробстві повністю втрачено знання про те, що життя – це перетворене світло. Проте погляд на їжу, який існує в біодинамічному землеробстві, може допомогти нам по-справжньому проникнути в суть якості їжі та зрозуміти цю суть.

Книжка дістала широке визнання, і її перекладено багатьма мовами, зокрема – китайською та російською.

**УДК 612.39=161.2**

**ISBN 978-617-7314-74-4**

© Mercury Press, 2008, 2017

© Видавництво «НАІРІ», Київ, 2020

## Зміст

Передмова .....	6
Вступ.....	8
Звідки походить життя?.....	17
Сира їжа – це сонячна їжа.....	24
Чи зберігається життя під час консервації?.....	28
Молоко й переробка молока .....	31
Молочнокисле бродіння.....	38
Життєві сили та репродуктивне здоров'я.....	46
Значення вітамінів .....	49
Цукор – джерело енергії, яке не містить у собі життя .....	54
Проблема харчових добавок .....	60
Розуміння функцій травлення.....	69
Хліб наш щоденний .....	77
Хлібопекарство – архетипний образ людської діяльності на Землі.....	88
Проблема застосування дріжджів у випічці .....	94
М'ясна дієта чи вегетаріанська? .....	105
Яйця – концентрація життя.....	119
Різні жири та їхній вплив .....	122
Холестеринова біда .....	142
Майбутні перспективи .....	151
Бібліографія .....	155



## Передмова

Через п'ятнадцять років після першого видання цієї книжки її зміст як ніколи є актуальним. На превеликий жаль, небезпеки і загрози, про які в ній на той час попереджалося, постають набагато частіше у більш цивілізованих країнах. Життєві сили людей, надто молоді, дедалі слабшають. Це можна помітити через стрімке збільшення таких станів, як синдром хронічної втоми, синдром вигорання, часті випадки довготривалих інфекцій, збільшення випадків непліддя та послаблення імунітету. Люди стають дедалі слабкішими і уразливішими до хвороб, не лише фізично, а й психологічно. До 20% пацієнтів у медичних закладах потерпають від депресивних розладів, і ця тенденція зростає. Поширюється загальна схильність до відчуття відсутності сенсу в житті.

Що може оживити людей та внести світло в їхнє життя? Те, що містить у собі і життя, і світло. І це також стосується їжі, яка має бути наповненою цими силами.

Отто Вольф зазначає, що важливим чинником здорової їжі є не власне речовини, а сили, які ці речовини в собі містять. Такий підхід викликає довіру. Адже рослини беруть світло від сонця і перетворюють його на життя, яке потім ці речовини в собі несуть. Вживаючи в їжу рослини, людина вивільняє в собі це життя і світло. І хоча ця думка є досить простою, вона є дуже важливою для реального повсякденного жит-

тя. І в книжці це дуже очевидно викладено через різні тонкощі та конкретні приклади.

Деякі теми в цьому новому виданні доповнені, а деякі, як-от тема алкоголю, – нові. Проте все це взято з лекцій, які давав автор у той чи інший час, тож основна думка зберігається. Лише декілька речей треба було змінити відповідно до отриманих нових даних. Дотепний гумор та простий захопливий стиль викладу автора допомагають сприймати матеріал у процесі читання, і завдяки цьому ідеї стають захопливими та повчальними.

*Базель, День Михаїла, 2016 р.*

*Дафна фон Бох,  
доктор медичних наук*

## Вступ

Людина, яка починає замислюватися над тим, що вона їсть, швидко помітить, що у цій сфері існує безліч суперечностей – більше, ніж у будь-якій іншій сфері науки. Наприклад, це правда, що в цивілізованих країнах їжі у мирний час більш ніж достатньо. Через це багато хто вважає, що сьогодні наше харчування краще, ніж будь-коли. Проте інша категорія людей переконана, що це стосується лише кількості, а якість нашої їжі сьогодні гірша, ніж будь-коли. Отож, потрібно повернутися до споконвічної форми харчування людства. Яким же було це харчування? Дехто вважає, що це було м'ясо, інші – що це був хліб. А яке було м'ясо і яким був хліб? Хтось вважає очевидним, що справжній хліб – це хліб з цілозернового борошна. Інші застерігають щодо його вживання і радять споживати лише хліб із білого борошна, оскільки він не спричиняє проблем із травленням. Ще хтось живе повністю без хліба та не вживає жодних зернових культур.

Багато хто переконаний, що лише сиріодство є здоровою дієтою. Зрештою, вони стверджують, що тварини свою їжу не варять і не смажать. Ще хтось наводить аргументи, що приготування їжі сприяє її перетравлюванню, а сира їжа перетравлюється не дуже легко. Також існують суперечності в поглядах щодо того, які жири слід вживати. Що краще – масло чи маргарин, а чого з цього потрібно уникати? Думки невгамовно продовжують суперечити одна одній

з приводу багатьох інших питань. Можна з легкістю й далі наводити схожі приклади. То ж на чиєму боці правда?

Нині людині конче потрібні докази. Однак ситуація є складною, оскільки кожен з прихильників протилежного погляду надає «докази», часто зі свого власного досвіду. Вони стверджують, що роками хворіли доти, доки не змінили свого харчування, і відтоді в них усе гаразд. Неминуче напрошується висновок, що якби кожен їв те, що саме він їсть, то все було б добре. Немає сенсу піддавати сумнівам особистий досвід людини, проте постає питання – чи буде такою самою реакція інших людей на цю їжу.

Звісно, у сфері харчування існують наукові дослідження. Вже достеменно встановлено, які потреби має одна людина – скільки їй потрібно калорій, вітамінів, білків, жирів тощо. Однак важливо пам'ятати, що ці дослідження ніколи не припиняться. Завжди з'являється щось «нове», яке негайно поширюється у всьому світі, а «старі» погляди починають вважати геть старомодними.

Під час перших наукових досліджень було встановлено, наприклад, що живлення забезпечує лише *крохмалиста* частина зерна. Зовнішні оболонки не перетравлюються, тому були визнані некорисними баластними речовинами. У наш час існує погляд, що такий баласт є надзвичайно важливим для успішного травлення. Ще одним прикладом є те, як усього декілька років тому здоровими вважали лише рослинні жири, а всі тваринні – варто, по можливості, викреслити з раціону. Водночас відомо, що жир холодноводної морської риби, як-от скумбрії, має цінні властивості і сприяє профілактиці інфарктів. Риб'ячі жири достеменно не є рослинними. Також часто мож-

на почути, що люди повинні вживати особливі «незамінні амінокислоти». Вони містяться лише в м'ясі, й через це вегетаріанська дієта не є повноцінною. З другого боку, результати численних досліджень продемонстрували, що вегетаріанці жодним чином не потерпають від будь-яких дефіцитів і, поза сумнівом, здоровіші у довгостроковій перспективі. І це не означає, що результати наукових досліджень помилкові! Часто вони просто теоретичні й обмежені, на них впливають інші чинники, які не так легко вловити в процесі наукових досліджень.

То ж що нам робити? Пробувати всі варіанти? Не брати до уваги «сумнівні моменти»? Марк Твен (1835–1910) – американський письменник – ще тоді знав про цю дилему. Якось він написав, що найбезпечнішою їжею є вода, яку слід вживати у помірній кількості. І навіть це вже не є в наш час актуальним. Питна вода в багатьох місцях вже майже непридатна до вживання через надмірне хлорування, зливання в неї пестицидів та сільськогосподарських добрив або через те, що вона пройшла через багатьох людей і через промисловість. Саме тому вона вже не є абсолютно «безпечною» їжею. Навіть обробка води, яку в наш час застосовують, має проблеми. Можливо, під час обробки усувається більшість токсичних речовин, проте вже неможливо відтворити початкове призначення води – бути незамінним носієм життя.

Люди, які проживають у посушливих регіонах світу, знають добре – без води немає життя. Питання в тому, чи та вода, що проходить таку надмірну обробку і що для багатьох людей є єдиним джерелом питної води, усе ще несе в собі життя порівняно зі свіжою джерельною водою. Навіть дощ, який падає з небес, має свої недоліки, які ми знаємо як «кислотні дощі».

Як можна зрозуміти усі ці суперечливі погляди і дійти до незалежного судження? Реальні історії та результати наукових досліджень можуть бути ідеально правильними, проте вони можуть спотворювати суть.

Суперечності демонструють фундаментальну проблему сучасного життя. Нам відома безліч деталей, ми здатні виміряти їх і змінити, проте не можемо розпізнати суть речей і часто її навіть не бачимо. Коли йдеться про харчування, суттєвим є питання – навіщо взагалі потрібно вживати їжу? Чому люди помирають, якщо не мають що їсти? Чому неможливо вижити за рахунок самої лише води, солі, каменів чи дерева?

У минулому люди мали правильне відчуття, називаючи їжу «носієм життя» (німецькою мовою слово «їжа», *Lebensmittel*, буквально означає «засіб життя»). Це означає, що саме *життя* люди отримують через їжу. Каміння, дерево, а також сіль, вочевидь, не містять у собі життя, і саме тому людина не може отримати життя, вживаючи їх у їжу. Звісно, як і завжди, існують деякі винятки, наприклад – короїди можуть харчуватися деревиною; для них дерево є носієм життя, проте не для людей.

Тож, власне, буде правильним, якщо ми скажемо:

***Їжею можна вважати лише те,  
що містить у собі життя.***

Можливо, для сучасних людей це буде новизною, проте ця ідея не нова. Ангелус Сілезіус (1624–1677) писав:

Нас живить не хліб.  
У хлібові нас живить  
вічне Слово Бога,  
Життя та Дух.

*Das Brot ernährt uns nicht;  
was uns in Brote speist  
ist Gottes ewiges Wort,  
ist Leben und ist Geist.*

(Імовірно, в оригіналі у вислові було слово «світло» замість «слово», проте на той час широковідомий вислів «Боже Слово» міг бути доречнішим. Очевидно, що «світло» є більш відповідним.)\*

Ангелус Сілезіус мав на увазі, що нас живить не власне фізична субстанція, а її «вміст». Значення має саме сила життя – це є Життя і це є Дух.

Для сучасних людей твердження, що коли ми їмо хліб, то ми їмо Слово Боже і Дух, може видатися досить еретичним. Чи знають сучасні люди, що насправді означають слова «Життя» і «Дух»? Ці чотири рядочки містять у собі більше мудрості, ніж купа інформації, якою ми сьогодні володіємо. Аж до настання «сучасної» ери всі знали, що їжа – це дар від Бога і що просто викинути її – це гріх. Нині такою є доля тонн їжі. Залишки та відходи продуктів колись віддавали свиням або відправляли на компост. Їх ніколи не «забрали б з ринку» – цей вислів є евфемізмом, за яким прихований процес масового знищення їжі у наш час.

З розвитком наукових досліджень акцент уже ставили не на життя як на силу, а на фізичні речовини. Проте вони є лише «паківанням». Оскільки життя – це не матерія, а сила, і вона може бути тісно пов'язаною з певними видами матерії.

Зі втратою розуміння, що таке насправді є життя, люди змістили акцент з поняття «носій життя» на поняття «носій живлення» (німецьке слово *Nahrungsmittel* означає «засіб живлення»). Для цього є певне виправдання, оскільки не все, що ми їмо, містить у собі життя. Сіль, наприклад, слугує не для забезпечення життя, а для певних вищих цілей, як ми

---

\* Німецьке слово *nicht*, яке означає «ні», «не», римується зі словом *Licht*, яке означає «світло», а не зі словом *Wort*, яке означає «слово».

побачимо це пізніше (див. розділ *Проблема харчових добавок*). Клітковина, що насправді не перетравлюється, також не містить життя, а тому не живить нас. Однак вона слугує для забезпечення життєдіяльності.

Третя група формується зі стимуляторів (німецьке слово *Genussmittel* буквально означає «засіб задоволення»), які нас і не годують, і не забезпечують нашу життєдіяльність. Вони існують лише задля нашого задоволення і часто згубно впливають на життя. Найпоширенішими стимуляторами є кава, чай, алкоголь, тютюн та цукор.

Таким чином, від їжі ми отримуємо саме *життя*. У наш час люди вважають, що власне життя як силу неможливо досягнути. Саме тому на пакуваннях нам подають інформацію про кількість калорій, яка, наприклад, міститься у 100 мл молока. Кількість калорій нам говорить про те, скільки тепла утворюється при спалюванні 100 г певної речовини. (Іншою одиницею виміру є більш актуальний термін «джоуль».) Через це йде мова про «калорії» або «енергетичну цінність» їжі. Певною мірою ця інформація корисна, проте вона спотворює справжню суть. Ці терміни використовують у сфері технологій, і їх використання виправдане лише в цій сфері. І, все-таки, що стосується продуктів, то тут мають значення не калорії, а життя, яке вони в собі містять. Бензин, віск, парафін тощо мають високий енергетичний вміст і калорії, проте це не робить їх їжею. Перелік кількості вуглеводів, жирів, білків, мінералів, вітамінів тощо є невдалим рішенням. Він не дає нам багато інформації, оскільки не охоплює суті – життя.

Які продукти містять у собі багато життя? Життя не може вимірюватися так, як вимірюються калорії. Тож потрібно починати з життя.



Ще не народжена дитина отримує своє життя від своєї матері. Після народження мати все ще забезпечує її молоком, яке є ідеальною формою їжі для дитини. Починаючи приблизно з пів року поступово вводяться фрукти, каші, коров'яче молоко тощо, і усі ці продукти містять життя. Звідки корова бере життя? Зі своєї їжі – рослин, оскільки корови є травоядними. Цікаво відзначити, що з найдавніших часів люди фактично завжди їли м'ясо тварин, які не є м'ясоїдними. І можна замислитися, чому саме так відбувалося. Корови беруть своє життя в рослин, тоді як коти його отримують від мишей, які, у свою чергу, є вегетаріанцями. Щоб зрозуміти це, ми повинні знати, що лише рослини насправді здатні творити *нове* життя. Тварини беруть своє життя від рослин. Вживаючи м'ясо тварин, ми безпосередньо поглинаємо життя тварини, проте воно опосередковано походить від рослин. Це означає, що життя в тварині уже є «вживаним», як ми можемо в наш час це визначити. Тварина не бере своє життя з себе, вона бере його від рослин, які у свою чергу беруть життя від сонячного світла. А в сонячному світлі є Божий Дух, і люди це знали в прадавні часи. Життя в рослині має набагато більшу концентрацію. Життя трансформується всередині тварини і засвоюється твариною у формі внутрішнього світла як свідомість. Тобто з їжею поглинається саме життя. Якщо людина вживає м'ясо тварини, що живе за рахунок інших тварин, що у свою чергу самі є м'ясоїдними, ця людина все ще отримуватиме їжу, живлення, проте навряд чи отримуватиме життя, оскільки життя, яке походить від сонячного світла, поступово зменшується на шляху від джерела світла: рослина -> тварина -> тварина -> людина. Це не теорія. Це твердження має практичне значення. Єдиним

Кінець  
безкоштовного  
уривку.  
Щоби  
читати  
далі,  
придбайте,  
будь

ласка,  
повну  
версію  
КНИГИ.

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**