

# VYDŪNO SVEIKOS MITYBOS KONCEPCIJOS IŠTAKOS

Rima Palijanskaitė

Vydūnui buvo pažįstama ir indų filosofija, ir Vakarų mokslas, kurio idėjos apie racionalią mitybą per šimtmetį labai pakito. Kuo rėmėsi, rašydamas apie sveiką mitybą, Vydūnas? Knygos „Sveikata, jaunumas, grožė“ įvadinėse pastabose rašoma: „Parodau šiuo veikalu maždaug tai, kaip aš pats stengiausi iš mažų dienų silpną savo sveikatą stiprinti – tvirtinti“ (Vydūnas, 1991, p. 17).

## VYDŪNO SVEIKATA IR MITYBA

Vydūnas silpną sveikatą (džiovą) paveldėjo. Jo senelis Davids Storost (1802–1839) paskutinįjį savo gyvenimo dešimtmetį sunkiai sirgo ir mirė turėdamas 36 metus. Vydūno tėvas Anskis Storost (1837–1903), jaunystėje patyręs stiprius plaučių kraujoplūdžius, gydėsi liaudies medicinos priemonėmis ir homeopatiškai; nors ligą pavyko pažaboti, jis visą gyvenimą buvo silpnos sveikatos. Vydūną įvairios ligos vargino dar vaikystėje, o nuo 16 metų ėmė kraujuoti plaučiai. Gydytojams jau neduodant vilčių pasveikti, jis įsiklausė į vieno jų patarimą praktikuoti griežtą dienotvarkę, o pats nusprendė dargi iš esmės pakeisti mitybą – tapo vegetaru, tada dar „nieko neskaitęs apie vegetarizmą“ (Vydūnas, 2004, p. 22).

Atsiminimuose Vydūnas rašo, jog mėsos valgė retai, bet „kas kartą po valgymo, gal trukus valandą ar ilgiau, jis apalpdavo. O neaiškėjo jam ir kitiems, kodėl taip. Tik iš lengvo numanė, kad skerdžiamų, žudomų gyvulių kančios veikia jų mėsoje kaip nuodai valgantįjį. Baigęs septynioliktus metus, jis pasiryžo mėsos nebevalgyti. Ir neatsitiko apalpmų visą ilgą jo amžių“ (Vydūnas, 1950, p. 299). Vydūno veikale rekomenduojami maisto produktai yra išskirti į dvi grupes: tai pagrindiniai produktai, kurie „iš augmenijos pareina“, ir pienas bei jo produktai. Čia nerandame ne tik žuvies, bet ir kiaušinių (Vydūnas, 1991, p. 92). Tikėtina, jog Vydūnas pradžioje buvo atsisakęs „ne tik mėsos, bet ir žuvies bei pieno produktų, maitinosi tik vaisiais ir daržovėmis“ (Stiklorius, 1978, p. 439) ir kai kuriais grūdinių kultūrų produktais.

Apie 1891 m. Vydūnui liovėsi kraujavę plaučiai, sveikata ėmė stiprėti. Vydūnas laiške rašė: „Penktame septynmetyje [peržengus 28 gyvenimo metus] sveikata dar daugiau tvirtėjo. Tai ir dar daugiau pasišvenčiau studijoms. Pasidarė galima lankyti universitetą“ (Šemerys, 1926, p. 48).

Vydūno patirtis sergant ir savo nusilpusią kūno sveikatą stiprinant didelės mitybinės vertės produktais, akino jį kalbėti apie mitybos svarbą. Silpną savo kūną jis stiprino rinkdamasis „kuo tinkamesnį valgi“. Apie tai rašo ir iš kalėjimo (1938 m.), kur labai nusilpo, sugrižęs. Vydūno teigimu, valgant vertingus, daugiausia termiškai neapdorotus maisto

produktus, po kelių savaičių sveikata sustiprėjo: „atrodžiau žymiai atsigavęs, tarsi būčiau gydykloje buvęs, kur viskas daryta, jeib sveikata stiprėtų“ (Vydūnas, 1947, p. 18). Vydūno manymu, tinkamas maistas ir tyras oras, kurį jis traktavo kaip maisto medžiagą su įvairiomis slėpiningomis jame esančiomis dalelėmis, yra svarbiausieji žmogaus kūno sveikatos stiprintojai.

Mitybos svarba pabrėžiama ir jo laiškuose konkrečiomis ligomis (tuberkulioze, prostata) sergantiesiems, insulto ištiktų asmenų artimiesiems. Išvardinęs bendrus principus ar specifinius patarimus Vydūnas teigia, jog „svarbiausias dalykas bet bus maistas“ (Vydūnas, 1927). Pirmiausia nurodoma nevartoti jokių stimuliuojančių medžiagų turinčių produktų (kavos, arbatos, kakavos, šokolado), jau nekalbant apie alkoholinius gėrimus ar rūkymą. Mėsą, kiaušinius patariama vartoti kuo rečiau, geriau jų visiškai atsisakyti (Vydūnas, 2003, p. 10) ir kuo daugiau vartoti vaisių ir daržovių.

Ką reiškia vydūniškai gyventi, – klausama 1953 metais Vydūno atminimui skirtame straipsnyje, – ar tik „riešutus krimsti“, tai yra, vegetariškai maitintis, alkoholio, rūkalų nevartoti? Ir atsakoma, jog pirmiausia – stengtis gyvenimą padaryti prasmingą, „gyventi santaroje su visu tuo, kas žmogų kelia, o ne smukdo“; netgi jei Vydūnas nebūtų parašęs nei vienos eilutės, „jo gyvenimas, gyvenimo būdas liktų gražiausiu pavyzdžiu mums visiems“ (H. J. J., 1953, p. 1–2).

Vydūnas pasveiko griežtos disciplinos, sveikos mitybos, kvėpavimo pratimų ir kitų dvasinės bei kūno kultūros praktikų dėka, nors svarbiausioji pasveikimo paslaptis – jo dvasinė stiprybė, noras gyventi prasmingai ir būti naudingu kitiems, Lietuvai.

## MITYBOS MOKSLO PROBLEMOS XIX a. PABAIGOJE IR XX a. PRADŽIOJE

XIX a. antroje pusėje ir XX a. pradžioje pasaulyje vyko dideli pokyčiai įvairiose mokslo srityse, farmacijos bei maisto pramonėje. Keitėsi ir žmonių gyvenimo būdas, įpročiai. Pasak amerikiečių mediko M. A. Raskin, Dievas visa davė, kas būtina, kad žmogus galėtų savo sveikatą palaikyti, suteikė jam gebėjimą atskirti tai, kas naudinga ir kas kenksminga. Tačiau žmogus kur kas geriau žino, koks maistas tinkamiausias jo naminiams gyvūnams, nei jam pačiam (Биллоусь, 1895, p. 14); jis sugadino ir maisto produktus (juos perdirbdamas), ir apetitą, ir skonį, kuris jau nebegali mityboje būti vadovu (Биллоусь, 1895, p. 90).

Mitybos mokslui ir miesto gyventojų mitybai XIX a. neabejotiną įtaką padarė bakteriologijos mokslas – joje ėmė dominuoti termiškai apdoroti produktai. Ir tik XX a. pradžioje, atradus pirmuosius vitaminus, suvoktas jų reikalingumas ir imta daugiau vartoti šviežių daržovių ir vaisių. Tačiau tuo pat metu ėmė plisti kalorijomis pagrįsta mitybos teorija, ypač stipriai paveikusi mitybos mokslą Vokietijoje. Lietuvoje mitybos specialistai taip pat teikė daug reikšmės maisto produktų kaloringumui, neretai jį tapatindami su mitybine verte.

Remiantis produktų kaloringumu, buvo nustatomi pigiausi produktai (duona, kruopos, bulvės, pyragai, riebalai) ir brangiausi (daugelis daržovių, uogos, vaisiai, grybai, žuvis, varškė ir kt.) produktai (Lašas, 1938, p. 10).

Vydūnas, nors ir pripažįsta, kad kalorijomis pagrįstame mitybos moksle yra kiek teisybės, pastebi, jog „visa per daug mechaniškai suprantama“ (Vydūnas, 1991, p. 88). Jis taip pat nesutiko su medikų patarimu vartoti daug skysčių. Nesveiką mitybą (valgant koncentruotus, sūrius produktus, konditerijos gaminius) bei alkoholio, vaistų ir didelio vandens kiekio vartojimą jis įvardija „žuvimo ratu“ (Vydūnas, 1991, p. 96). Labai skiriasi Vydūno ir to meto medikų rekomenduojamos maisto medžiagų (ypač baltymų) normos. Vydūno rekomenduoti kiekiai artimesni šiandienos mokslininkų pateikiamoms baltymų, riebalų, angliavandenių normoms (žr. Lažauskas, 2005, p. 124–127).

Tradicinė medicina kritiškai vertino naujas mitybos idėjas. Prof. V. Lašas, pastebėdamas, jog ūkininkų šeimos paprastai maitinasi tradiciniu, sveikesniu maistu, o miestiečiai dažnai susižavi įvairiomis naujovėmis, tvirtina: „inteligentų šeimose dažnai galima rasti mitybos sektantų, kaip antai, vegetarų, žalio maisto vartotojų, baltymų vengėjų ir t. t.“ (Lašas, 1933, p. 5).

Jau XIX a antroje pusėje, kaip farmakologinės medicinos alternatyva, sparčiai vystėsi natūraliosios higienos sistema. Vienas žymiausių jos propaguotojų H. M. Šeltonas (1895–1985) su ja susipažino būdamas 17 metų ir 1922 metais baigė Amerikos natūropatijos mokyklą (Šeltonas, 1995, p. 4). Jis aprašo daug tyrimų, eksperimentų, pateikia natūralių ir perdirbtų produktų maistinę vertę, įvairių maisto medžiagų poreikį, maisto produktų derinimo principus. Šeltono ir kitų natūropatų pateikti mitybos principai yra labai artimi Vydūno mitybos filosofijai ir jo rekomendacijoms.

Naujos idėjos iš Vakarų neaplenkė ir Lietuvos. Straipsniuose bei knygose buvo perteikiamos Europoje išleistų knygų mintys. Apgailestaujama, jog perdirbant žaliavą ir gaminant rafinuotus produktus, pašalinama daug žmogaus organizmui reikalingų cheminių medžiagų (vitaminų, skaidulinių bei mineralinių medžiagų), kalbama apie lengvai ir sunkiai virškinamus produktus, ilgo kramtymo svarbą. Šias mintis randame ir Vydūno knygoje. Kritikuojamas netikęs įprotis vartoti daug mėsos, vaikų mitybos klaidos: „daugiausia žalos padirba netikęs įsitikinimas, kad mėsa vaikui turi nepaprastos vertės ir kaišiojimas vaikams alkoholio“ (Kvedaras, 1925, p. 11). Plintant vegetarizmo idėjoms Europoje, apie tai pateikiamos mokslininkų mintys, įvairių tyrimų rezultatai: „Vegetarijonų draugija Anglijoje statistiškai išrodė, kad vėžys ir džiova tuom labiausiai tarp žmonių, juo daugiau yra mėsos valgoma“ (Šultė, 1913, p. 8).

## INDIŠKOJI IŠMINTIS VYDŪNO MITYBOS SAMPRATOJE

Pirmoji Vydūno pažintis su indų filosofijos idėjomis įvyko 1900 m. jam atvykus studijuoti į Leipcigą, tuometinį Vokietijos teosofų draugijos centrą (Bagdonavičius, 2005, p. 21). Leipcigas Vokietijoje garsėjo ir naujomis sveikos mitybos idėjomis – 1892 metais čia įkurta viena pirmųjų pasaulyje vegetarų draugija. Teosofijos veikalai, kuriuose buvo pateikiamos įvairių religijų idėjos, paskatino Vydūną domėtis pirminiais indų filosofiniais šaltiniais. Apie 50 -uosius savo gyvenimo metus jis pradeda versti indų šventraštį „Bhagavadgyta“ (vertimas, jo tobulinimas trunka apie 30 metų), kuriame paliečiami ir mitybos klausimai, tam tikrų maisto produktų įtaka mąstymui, jausmams ir veikimui (Vydūnas, 1947, p. 112). Maistas įtakoja žmogaus psichofizinę būseną, tačiau skirtingo sąmoningumo žmonės renkasi skirtingą maistą ir tuo tarsi savąjį gyvenimą šviesina ar tamsina ir ligotumą skatina (Vydūnas, 1947, p. 135).

Žvelgiant į Vydūno rekomenduojamus produktus *Ajurvedos* terminais, galima teigti, jog tai *satvini*s maistas, kurį pasirenka žmonės, siekiantys tobulėti ir savyje ugdyti *satvines* savybes (Chauhan, 2006, p. 132), vydūniškai tariant – siekiantys šviesesnio žmoniškumo. Vydūnas mano, jog gausus mėsos (ypač – sūrios) vartojimas skatina alkoholio vartojimą, grubesnius jausmus ir pan. Tačiau vegetarinės mitybos pasirinkimą iš esmės lemia etiniai motyvai: „Susilaikymas nuo mėsos valgymo padaro žmogų prakilnesnį, bet prakilnus žmogus iš prakilnumo atsižada mėsos.“ (Vydūnas, 2004, p. 22)

Tad indų filosofija patvirtino Vydūno įžvalgas, jog maistas turi įtakos ne tik kūnui, bet ir geismams, jausmams bei dvasiai-sielai. Nuo žmogaus esmės stiprumo priklauso sąmoningumas ir valia – tai, ar žmogus vadovaujasi išmintimi (renkasi tai, kas jo sveikatą stiprina), ar jo „pasirinkimai“ yra nulemti įpročių, aplinkos, reklamos bei savo paties geismų, piktnaudžiaujant, pavyzdžiui, skaniais, bet sveikatai netgi kenksmingais ar beverčiais maisto produktais, patiekalais. Natūralumas, paprastumas, saikingumas – tai pagrindiniai principai, akcentuojami tiek Vydūno, tiek indų gyvenimo filosofijoje.

## SVEIKOS MITYBOS AUTORITETAI

Indų filosofijos principai didelę įtaką padarė Vydūno būties ir žmogaus tobulėjimo sampratai, bet jo sveikos mitybos patarimai daugiau grindžiami vakarietiškoji logika: būdingas dėmesys cheminei maisto produktų sudėčiai, jų maistinei vertei, reikalingų maistinių medžiagų kiekiui, virškinamojo trakto darbui ir pan.

Jau 1895 m. ir vėliau (vasaromis) Vydūnas lanko paskaitas Vokietijos (Greifswaldo, Halės, Leipcigo, kiek vėliau – Berlyno) universitetuose, kur pradžioje dažniausiai pasirinkdavo mokytojo darbui reikalingas disciplinas, o 1913–1917 metais ilgame studijuojamų dalykų sąrašė Berlyno universitetuose minimas ir „sveikatos mokslas (higiena)“

(Merkelis, 1932, p. 168). Apie 1925 metus Vydūnas parašo knygą „Sveikata, jaunumas, grožė“. K. Dineikos manymu, didžiausia šio veikalų vertė yra ta, jog ten aprašytos tiesos „yra išbandytos, perleistos per patyrimo ugnį“ (Dineika, 1932, p. 484). Tačiau savajai patirčiai, iš jos sekusioms įžvalgoms pagrįsti, Vydūnas ieško ir randa daug bendraminčių. Knygos įvade filosofas įvardija 12 mokslininkų, kurie „sėkmingiausiai aiškino mokslo prietarus mitybos srityje“ ir teigia, jog visų išvardyti negalįs, nes „visą knygyną tokių žmonių raštų susikrovęs“ (Vydūnas, 1991, p. 17). Įvadinėse šios knygos pastabose ne vieną Vydūno paminėtą autoritetą cituoja H. M. Šeltonas ir kiti natūraliosios higienos propaguotojai.

H. Fletčeris (H. Fletcher), kaip ir Vydūnas, pabrėžė ilgo kramtymo naudą ir „maisto energingo ryjimo“ žalą (Šeltonas, 1995, p. 75). Propaguodamas natūralumo, saikingumo principus, išryškines maisto virškinimo svarbą, šiandien H. Fletčeris laikomas Kalifornijos mitybos reformatoriumi. Garsus švedų gydytojas R. Bergas, kaip ir Vydūnas, akcentavo nepasterizuoto pieno vertę (Šeltonas, 1995, p. 151), būtinybę vartoti kuo daugiau daržovių, vaisių ir kitų šarminančiomis savybėmis pasižyminčių produktų (Šeltonas, 1995, p. 171). Vydūno minimas daktaras A. Heigas yra ir A. Suvorino autoritetas; mokslininkas A. Heigas 1882 metais, spręsdamas savo sveikatos (migrenos) problemas, tapo vegetaru, tyrinėjo mėsos produktų ir baltymų pertekliaus įtaką organizmui, parašė knygą apie šlapimo rūgštį (Suvorinas, 1997, p. 66). Vydūnas taip pat rašė apie kenksmingą baltymų pertekliaus įtaką, teigė, jog baltymai yra tik statybinė organizmo medžiaga, jog jų pakanka kelis kartus mažiau, nei rekomenduoja medikai, t. y. 20–40 g. (Vydūnas, 1991, p. 87). Kur kas mažesnes maistinių medžiagų (ypač baltymų) normas, nei tuomet įprasta, rekomendavo ir garsus JAV gydytojas E. Smith (Šultė, 1913, p. 8). Vydūnas rašo, jog 100 metų išgyvenęs dr. Smith ankstyvą mirtį sieja su „didžiu ėdimu“; tiems, kurie nori būti sveiki, pateikia jo 10 įsakymų, kurių pusė susiję su mityba (Vydūnas, 1991, p. 27).

Danų mokslininkas M. Hindhede, kuris 1893 m. atliko pirmąjį eksperimentą, valgydamas mažai baltymų turintį maistą, buvo žinomas ir Lietuvos medikams. Pateikdamas įvairių mokslininkų rekomenduojamas baltymų normas (nuo 38,4 g. iki 150–200 g.), prof. Lašas rašo, jog „pats Hindhede bandęs lengvai dirbdamas valgyti tik 18 g. ir nepastebėjęs dėl to jokios organizmui žalos (Lašas V., 1926, p. 15). Šis Vydūno minimas mokslininkas daugiau išgarsėjo ne kaip mitybos specialistas, bet kaip mitybos politikas: pirmojo pasaulinio karos metais iki minimumo sumažinusi galvijų skaičių ir visas grūdų atsargas skyrusi žmonių mitybai, danų tauta išvengė badavimo, o žmonių sveikata žymiai pagerėjo (Vaištarienė, 1995, p. 39). Šis medikas ir mokslininkas, nusivylęs oficialiąja medicina, nebuvo vegetaras, bet mėsos gausų vartojimą kritikavo, teigdamas, kad ji turėtų sudaryti tik mažą mitybos raciono dalį po grūdinių kultūrų produktų, daržovių ir nedidelio kiekio pieno produktų (Hindhede, 1974, p. 4).

Vydūno minimas prof. dr. Schonenberger turbūt buvo farmacininkas, sveikatos stiprinimo bei gydymo natūraliomis daržovių ir augalų sultimis pradininkas, populiariņes „daktaravimo mokslą“, remiantis gamtos teikiamomis priemonėmis. Po 40 metų entuziastingos veiklos, jo idėja – šviežios augalų sultys kaip natūrali gydymo priemonė – buvo įteisinta įstatymu (Šėnenbergas, 1992, p. 80). Vydūnas rekomendavo vartoti tai, kas jam pačiam padėjo sveikatą stiprinti: kuo daugiau šviežių daržovių, vaisių bei jų sulčių, o salotoms ir arbatoms rekomendavo naudoti įvairius laukinius augalus, vaistažoles.

Daugelis Vydūno autoritetų parašė ne vieną knygą. Tai veikalai apie sveikos mitybos pagrindus (H. Fletcher), proteinų (baltymų) poreikį žmogaus organizmui (prof. Chittenden, M. Hindhede), šarminėmis ir rūgštinėmis savybėmis pasižyminčius maisto produktus bei jų pusiausvyrą (R. Berg), mitybos prietarus ir mokslininkų tyrimus, dietinę mitybą (dr. Th. Christen), badavimą kaip gydymo būdą, valgomosios druskos įtaką ligų priežastims (dr. G. Riedlin), taip pat apie ligos prigimtį, įvairius ligų gydymo būdus, kovą su tuberkulioze (dr. Bachman), gyvenimo ir gydymo meno pažangą bei jos įnašą į spartesnę žmogaus vystimąsi (dr. W. Winsch) ir kt.

## IŠVADOS

Vydūno gyvenimos ypatumus nulėmė silpna jo kūno sveikata. Ilgalaikiai stebėjimai, renkantis natūralius, didelės mitybinės vertės maisto produktus, parodė, jog mityba labai svarbi žmogaus savijautai ir sveikatai. Suprasdamas oficialiosios medicinos mokslo apie mitybą klaidas bei trūkumus, žinodamas, kad žmonės nesveikai gyvena, maitinasi ir kitaip savo sveikatą griauna, nusprendžia parašyti veikalą apie sveikatą ir jos stiprinimą. Tuo tikslu studijuoja sveikatos mokslą Vokietijos universitetuose bei įvairių mitybos specialistų, atliepusių jo suvokimą, knygas. Vydūno mitybos koncepcija iš esmės atitinka dietinės ir profilaktinės mitybos principus.

Gausėjant nesveikos mitybos sukeliamų ligų, o taip pat nenatūralaus, rafinuoto maisto, modifikuotų maisto produktų, įvairių maisto papildų (kaip neišvengiamo nesveikos mitybos priedo) vartojimui, Vydūno natūralios, sveikos mitybos idėjos tebėra aktualios ir šiandien. Mitybos mokslui kol kas skiriamas mažas dėmesys, o neretai mitybos rekomendacijos remiasi abejotiniais kriterijais. Tad Vydūno išmintis mitybos klausimais gali padėti, žvelgiant ir į mūsų ateities mitybą.

## LITERATŪRA:

1. Bagdonavičius V. (2005). *Vydūnas*. Trumpa biografija. Vilnius.

2. Chauhan Partap (2006). *Ajurveda. Mokslas apie gyvenimą ir sveikatą*. „Ajurvedos akademija“.
3. Dineika K. (1932). Kaip gyvena Vydūnas? // *Romuva*, nr.21 (73).
4. H. J. J. (1953). Vydūnas. Mums visiems gyvas pavyzdys // *Keleivis*, nr. 3.
5. Hindhede M. (1974). The effect if food restriction during war on mortality in Copenhagen. // *Journal of the American Medical Association*, nr. 6, 7.
6. Kvedaras J. (1925). *Maistas ir valgių gaminimas*. Šiauliai.
7. Lašas V. (1926). *Dešimt dienų badavimo*. Kaunas.
8. Lašas V. (1936). *Energetinė mūsų maisto davinio reikšmė*. Kaunas.
9. Lašas V. (1938) *Mūsų maisto produktų kainų klausimu*. Kaunas.
10. Lažauskas R. (2005). *Mityba ir sveikata*. Kaunas.
11. Merkelis A. (1932). Dr. Vydūnas // *Jaunoji Lietuva*, Kaunas.
12. Stiklorius Jonas A. (1978). Vydūnas. // *Aidai*, Nr. 10.
13. Suvorinas A. (1997). *Žmogaus sveikata. Natūralios gyvensenos programa*. Vilnius.
14. Šeltonas H. M. (1995). *Natūralioji higiena*. Vilnius.
15. Šemerys S. (1926) Vydūno gyvenimas // *Aukuras*.
16. Šėnenbergas V. (1992). *Augalų sultys – sveikatos šaltinis*. Vilnius.
17. Šultė S. (1913). *Mėsa ir jos kenksmingas veikimas žmogaus kūne*. Kaunas.
18. Vaištarienė K. (1995). *Ilgaamžiškumo paslaptys*. Kaunas.
19. Vydūnas (1950). Ypatingas vieno vaiko sąmoningumas // *Aidai*, Nr.7.
20. Vydūnas (1947). *Kalėjimas – laisvėjimas*. Detmold.
21. Vydūnas (2003). Laiškas J. Basanavičiui // *Šiaurės Atėnai*, nr.28.
22. Vydūnas (1927). Laiškas Untuliui. Šiauliai, „Aušros“ muziejus, 1927-01-14.
23. Vydūnas (2004). *Pasikalbėjimai apie sveikatą*. Klaipėda.
24. Vydūnas (1991). *Sveikata, jaunumas, grožė. Gimdyto slėpiniai*. Kaunas.
25. Биллоуэ А. (1895). *Философия еды*. Перевод с 15 американского издания д-р. А. Раскиной). С. Петербург.

***Į sveiką gyvenseną ir skaidrią būtį Vydūno keliu***: mokslinės-praktinės konferencijos medžiaga, Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla, 2007.