

# INTRODUZIONE ALL'ALIMENTAZIONE BIODINAMICA

(Un contributo conoscitivo antroposofico)

L'Antroposofia è una via di conoscenza che indaga sulle forze spirituali che stanno a fondamento di ogni manifestazione naturale. Essa spazia nella sua ricerca in ogni ramo dell'albero della conoscenza e quindi anche nel campo dell'alimentazione e dell'agricoltura. Nell'arco dell'ultimo secolo si è assistito ad un continuo scadimento della qualità degli alimenti. Da un secolo circa, parallelamente, gli agricoltori biodinamici cercano di dimostrare come reagire a questo dramma. Sempre più consumatori devono svegliarsi a questo problema, perché una sana ed equilibrata alimentazione dona la resistenza agli incessanti attacchi esterni alla salute. Ma di fronte all'incalzare di proposte di diete d'ogni genere come posso premunirmi di una conoscenza che mi dia la possibilità di autogestire il più possibile la mia salute?

L'uomo è un microcosmo, cioè concentra in sé tutto quanto è espanso nella natura e nel cosmo. Se studio l'uomo comprendo il cosmo, se studio il cosmo attorno a me comprendo l'uomo. Quindi posso prendere l'uomo stesso come metro per qualunque studio.

L'uomo è composto di tre grandi apparati: il sistema neurosensoriale (testa), il sistema ritmico (torace, cuore – polmoni), il sistema del ricambio e membra. A motivo di studio li ho separati, nella realtà ognuno compenetra gli altri, ognuno serve gli altri e quando un apparato ha problemi l'organismo intero triarticolato ne soffre.

Ora consideriamo i cibi, anche in essi scopriamo tre principali categorie di sostanze che li compongono: proteine, grassi, zuccheri. Dobbiamo alimentarci cercando di portare le giuste quantità di ognuna di queste sostanze; quando eccediamo sono guai. Carni, uova, legumi sono ricchi di proteine; grassi animali, strutto, burro, oli sono ricchi di grassi; cereali, pane, farine, zucchero, vino sono ricchi di carboidrati (zuccheri).

Dopo la digestione le proteine vengono distribuite sapientemente da una forza a livello di ricambio e membra, la "forza eterica – vitale – plasmatrice"; i grassi salgono a livello di torace e distribuiti dalle forze "astrali"; gli zuccheri dalla testa vengono nel modo giusto metabolizzati dalla forza dell'"io". La comprensione di queste forze la rimandiamo ai testi base di antroposofia, comprensione indispensabile se si vuole meglio capire l'uomo.

Se a tavola eccedo in assunzione di proteine, rimane un residuo non distribuito che tenderà a putrefare, generando possibili malattie come gotta, renella, sclerosi; l'eccedenza di grassi irrancidisce creando problemi lungo tutto il cavo orale fino allo stomaco (un sintomo è il cattivo in bocca); l'eccedenza di carboidrati fermenta e disturba il cervello e la connessione del linguaggio. In questa breve trattazione ci occupiamo solo dei cibi vegetali, per cui l'interesse si rivolge alle piante.

Anche le piante si compongono di tre principali sfere: la sfera delle radici, la sfera delle foglie e la sfera dei fiori – frutti. Possiamo ora cercare le relazioni fra piante, uomo, sostanze dei cibi. Se nella pianta cerco l'apparato del ricambio, lo trovo nella sfera del fiore – frutto, dove avvengono i processi sessuali, il polo del calore; il sistema sensoriale sta al polo opposto, nella sfera radicale, il polo del freddo, minerale, salino, la testa della pianta; il sistema ritmico va da sé che si ravvede nella sfera delle foglie. La pianta, rispetto all'uomo, è un essere vivente inverso, cioè con la testa in basso sottoterra.

Cosa possiamo ricavare da questa esposizione? Che tutto ciò che cresce sottoterra, come carote, rape, barbabietole rosse ecc., è affine al capo umano, che cibandosene ne trae beneficio in quanto viene fornito dei giusti carboidrati e sali di cui ha bisogno; che tutto ciò che si può mangiare di foglie verdi (insalate, spinaci, cicorie,

ecc.) fornisce al nostro sistema cardiocircolatorio – respiratorio i giusti lipidi (grassi); che frutti e fiori nutrono e rafforzano il corpo, il sistema del ricambio e membra.

Ma affinché la frutta, come mele, pere, ciliegie, prugne, pesche fornisca le poche ma nobili proteine è necessario provenga da un'agricoltura sana, in particolare "biodinamica", perché solo un buon letame, sapientemente guidato verso l'humus, dà la forza alle piante di creare le proteine fino lassù nel frutto, le proteine indispensabili all'organismo umano.

Ora abbiamo in queste conoscenze, seppur succinte, un metro di discernimento. Se vogliamo dare forza alla nostra testa, al sistema nervoso, non ci dimenticheremo mai di portare in tavola delle buone radici e in particolare le meravigliose carote, specialmente ai bambini che tanto oggi hanno bisogno di formare un forte sistema nervoso; la circolazione sanguigna si avvantaggia di buone insalate verdi; il corpo di gustosa frutta matura. Riassumendo:

### **Organismo della TESTA – carboidrati e sali – radici**

(soprattutto cotte, le carote fanno eccezione. I cereali, pasta, riso ecc. appartengono a questa sfera; se ne rimanda la spiegazione per ragioni di spazio)

### **Organismo del TORACE – grassi – foglie**

(cotte e crude; più sono verdi meglio svolgono la funzione)

### **Organismo dell'ADDOME – proteine – frutta**

(soprattutto cruda, il sole ha già fatto molto)

Per le persone anziane meglio cuocere il più possibile, porta calore di cui ne hanno molto bisogno; la digestione dei cibi crudi è più difficile e richiama molto calore dalla periferia del corpo. Il latte è un alimento completo, molto adatto ai bambini, il miele è una panacea per gli anziani. Latte e miele sviluppano civiltà! L'uomo deve capirne il valore.

*Di fronte all'insorgenza di malattie o disturbi ora abbiamo una possibilità autonoma di aiutarne il superamento, con gli alimenti adeguati all'organo interessato.*

Ciò che qui si è trattato riguarda solo un aspetto della scienza alimentare. In un prossimo intervento si potrebbe trattare un aspetto che normalmente non viene considerato: "l'alimentazione cosmica" o il mistero della luce nell'alimentazione umana, non meno importante di quella qui esposta e che possiamo definire "alimentazione terrestre". La salute non dipende solo da quanto e da cosa si mangia ma anche da come l'uomo si comporta nel mondo.

## IL MISTERO DELLA LUCE NELL'ALIMENTAZIONE UMANA

L'uomo si alimenta per due grandi vie, che possiamo definire: "alimentazione terrestre", che ho trattato nell'articolo di S. Silvestro, e "alimentazione cosmica" della quale darò alcuni accenni in questo.

L'alimentazione terrestre è la comune alimentazione di cui normalmente si parla; essa porta sostanze che una volta digerite, prevalentemente salgono verso la testa per mantenere il sistema dei nervi e dei sensi. L'alimentazione cosmica porta sostanze per la formazione proteinica e quindi del corpo, dei muscoli.

Il corpo umano è composto in gran parte di proteine. Gli elementi che compongono le proteine: carbonio, ossigeno, azoto, idrogeno e zolfo provengono essenzialmente dallo spazio cosmico e non dalla terra. La pianta, là dove tocca il cosmo, produce fiori e frutti ed è circondata dal regno animale. Quando coltiviamo i terreni in modo sano e vitale, come in agricoltura biodinamica, la pianta acquisisce la forza di

creare proteine fin lassù in alto, in fiori e frutti; da quella sfera già attingiamo sostanza cosmica.

Ma ciò che caratterizza soprattutto l'alimentazione cosmica è quanto porta la luce di processo vivente Carbonio, Ossigeno, Azoto ecc. La via d'ingresso non è più il cavo orale ma sono i nostri sensi: vista, udito, tatto ecc. e il sistema respiratorio. La luce porta con sé un complesso spirituale, molto interessante da approfondire, che però rimandiamo allo studio dell'Antroposofia, una via di conoscenza di cui non ci si stanca mai di raccomandarne l'approccio scevro da pregiudizi.

La luce che fa il suo ingresso nella compagine umana è anche quella riflessa dalle forme e comportamenti degli esseri dei tre regni e dell'uomo con tutte le cose che crea e di cui si contorna. Dai primi entra luce del passato, dai secondi luce nuova. Quando dico luce intendo ogni vibrazione luminosa, sonora, tattile.

Mentre il processo alimentare terrestre si svolge perché una "forza cosmica" interviene per guidarlo (una forza radiante, che si può trovare in certi alimenti tipo i semi di Lino e di graminacee) la "sostanza" cosmica entra, si espande, è presa da una "forza terrestre" (calore) e, attraverso il sistema ritmico della respirazione e circolazione, assimilata, generando il corpo.

L'alimentazione terrestre produce cervello e sistema nervoso da una parte e scarto rettale dall'altra (antipatia), l'alimentazione cosmica genera corpo proteico da una parte e scarto in unghie, capelli e desquamazione della pelle dall'altra (simpatia).

Ambienti antropici armonici, dove costruzioni belle s'incastonano in aree verdi curate, aria tersa e acque limpide, azioni umane morali, rapporti fra uomo e uomo e fra uomo e natura pieni di vero interesse, costituiscono la sostanza cosmica "luce" per l'alimentazione cosmica. La mia presenza, i miei atti, il mio umore, gentilezza o cattiveria, considerazione o indifferenza sono alimentazione cosmica per l'altro.

Ma la capacità di assorbimento dell'alimentazione cosmica è tanto più forte quanto più forte è il sistema dei nervi e dei sensi, attraverso cui deve passare; per questo è tanto importante che l'alimentazione terrestre sia composta di cibi sani e vitali. Luce e aria così trovano le vie dei sensi aperte come fiori, per entrare nella compagine umana e riempirla di buona sostanza. Massimamente è dagli occhi che passa l'alimento cosmico luce, come nella terra è dai suoi "occhi", i cristalli di quarzo ialino, che entrano le azioni del cosmo, individualizzandosi in ogni azienda agricola per opera dell'uomo col preparato biodinamico "cornosilice".

L'uomo deve svegliarsi a queste conoscenze se non vuole essere sopraffatto dalle malattie, generate non solo da cibi scadenti e inquinati provenienti da terreni moribondi, ma anche e soprattutto da luce negativa che fluisce da oggetti e ambienti brutti, da azioni amorali e immorali dell'uomo, dagli effetti nefasti dell'egoismo a briglia sciolta e dall'indifferenza.

Ogni impresa, ogni collettività umana attiva oggi è fortemente chiamata a strutturarsi nella collaborazione, nella condivisione, nel rispetto della dignità di ognuno, tenendo conto che l'utile vero è quello che risulta dopo aver profuso sforzi e finanze per instaurare buoni rapporti sociali, ritmi di lavoro adeguati alle possibilità di ognuno, ambienti interni ed esterni confortevoli, con spazi verdi curati ecc.; sempre più vi sono oggi imprese che comprendono che la via giusta è nella direzione della qualità globale, perché hanno preso coscienza che il fondarsi sulla concorrenza dei prezzi, in un sistema dove l'egoismo impera, ha portato il pianeta in un disastro quasi incontrovertibile, e sulla stessa china sta rischiando anche il movimento biologico.

La salute dei cittadini migliora se è favorita oltre che da un'agricoltura sana, e in special modo l'agricoltura biodinamica, anche da fatti e azioni che hanno come fondamento una profonda conoscenza, materiale e spirituale, e un grande rispetto per le individualità umane. Quest'ultimo, il rispetto, si farà strada se da una libera cultura

emergerà finalmente quanto gli iniziati di tutti i tempi hanno responsabilmente custodito fino ad oggi: che l'uomo non è una sola manifestazione materiale ma un'entità spirituale che di questa materia si riveste e si sveste quando di civiltà in civiltà passa dal piano spirituale all'esperienza terrestre e ivi ritorna, in ripetute vite terrene per lavorare al raggiungimento di quella meta che è l'origine e il senso di tutta l'evoluzione.

Le due vie alimentari troveranno allora una più giusta sinergia. Come una pianta diventa forte e sana quando l'agricoltore capisce che essa si forma dall'interazione viva di terra e cielo, humus e Luce, così l'uomo saprà meglio coltivare la sua salute quando cercherà quella pianta ed il rapporto fraterno con l'altro uomo come "sostanze" indispensabili alla propria vita.

Gianni Catellani (S. Silvestro 2002)