

Rudolf Steiner

ALIMENTAZIONE PER VIVERE SANI

Quattro conferenze
tenute agli operai

Edizioni
Archiati
Verlag



Testo originale tedesco: Rudolf Steiner *Gesunde Ernährung* (Archiati Verlag e. K., Bad Liebenzell 2006).

Indice

Prefazione: Rudolf Steiner parla a operai *pag. 11*

Quattro conferenze tenute a Dornach (Svizzera),
22 settembre 1923, 31 luglio e 2 agosto 1924 e
8 gennaio 1923

1^a conferenza

Proteine, grassi, carboidrati e sali

pag. 17

- Il sale ha a che fare con il pensare *pag. 17*
- I carboidrati costruiscono la figura umana e generano la forza del linguaggio *pag. 20*
- I grassi riempiono di materia la forma – oliando tutto e depositandosi *pag. 22*
- Le proteine formano il corpo – e lo mantengono in vita *pag. 25*
- La patata viene in parte “digerita” nel cervello e sottrae all’uomo forze di pensiero e di volontà *pag. 27*
- Se un eccessivo consumo di patate nei genitori ostacola anche le forze riproduttive, il bambino diventa idrocefalo *pag. 31*

Traduzione di Giusi Graziuso
e Pietro Archiati

© Archiati Verlag e.K., Bad Liebenzell 2007

Stampa: Memminger MedienCentrum, Memmingen (Germania)

Foto: Rietmann, © Verlag am Goetheanum, Dornach (Svizzera)

ISBN 978-3-86772-605-4

Archiati Verlag e. K.
Am Berg 6/1 • D-75378 Bad Liebenzell • Germania
info@archiati.com • www.archiati.com

- La scienza parla di materia senza spirito, la religione di spirito oltre la materia. La scienza dello spirito descrive come interagiscono spirito e materia *pag. 37*
- Un “idrocefalo” si riconosce non solo dalla grandezza – importante è l’agire delle forze *pag. 42*

2^a conferenza

Radici, erbe, frutti.

Crudismo e vegetarianismo

pag. 47

- La linfa verde delle piante e il sangue rosso dell’uomo sono fatti l’una per l’altro: l’uomo fornisce anidride carbonica alla pianta, la pianta ossigeno all’uomo *pag. 47*
- La radice della pianta contiene in prima linea sali ed è affine alla testa nell’uomo – è il caso della carota *pag. 53*
- Il tubero di patata non è una radice, contiene molti carboidrati, ma indebolisce il corpo *pag. 56*
- I cereali cotti – frutti della semina e dei campi – con i loro carboidrati rafforzano il corpo più di ogni altra cosa *pag. 59*

- Con i grassi si distrugge materia nel corpo. Ciò genera la forza per ricostruirlo *pag. 61*
- I vegetali a foglia, le erbe, contengono più di tutto grassi e sotto forma di insalata agiscono prevalentemente su polmoni e cuore *pag. 64*
- Le proteine, soprattutto di fiori e frutti, agiscono sugli organi della nutrizione, sul corpo inferiore *pag. 66*
- I grassi vegetali devono essere demoliti completamente nel corpo, quelli animali non del tutto. Perciò la dieta vegetariana presuppone un corpo più forte che non tutti hanno *pag. 68*
- L’uomo non necessita di troppe proteine, altrimenti distrugge il corpo *pag. 71*

3^a conferenza

Alimentazione dei bambini.

Temprare il corpo e concimare i campi

pag. 77

- L’uomo scompone al suo interno le proteine e ne trattiene solo il carbonio. Egli produce a nuovo il grasso entro di sé *pag. 77*

- Il concime rende vivo il terreno solo quando – contrariamente al concime minerale – deriva dall'animale *pag. 81*
- L'uomo si rafforza non con l'irrobustimento esteriore, bensì attraverso una giusta digestione degli alimenti *pag. 84*
- La calcificazione arteriosa e il raffreddore da fieno rappresentano due forze opposte l'una all'altra *pag. 88*
- È molto importante sapere per istinto cosa ci fa bene – come avviene nel caso degli animali *pag. 92*
- I bambini hanno ancora questo istinto: è importantissimo attenersi ad esso *pag. 94*
- Il giornalista ha bisogno del caffè per pensare; il diplomatico del tè per intrattenere *pag. 96*

4ª conferenza

Cosa fa l'alcol nel corpo dell'uomo?

pag. 99

- L'alcol agisce sul sangue e ne accelera la circolazione. Il malessere seguente alla sbornia mostra il ribellarsi di tutto l'organismo *pag. 99*

- Alcuni combattono la sbornia riprendendo a bere. Il corpo può sopportare molto, ma solo fino ad un certo limite *pag. 102*
- Nel delirium tremens l'uomo si sente come perseguitato da topi *pag. 103*
- Il sangue è fortemente immune contro l'alcol – i suoi globuli bianchi e rossi si formano nel midollo spinale *pag. 105*
- Se la madre beve, il bambino diventa troppo greve, se il padre beve, diventa troppo farfallino *pag. 107*
- L'esempio di una fabbrica di zolfanelli: anche piccole quantità di materiali possono rovinare da fuori il corpo *pag. 113*
- L'alcol fa fuori più uomini di quanto non faccia l'acqua – e si ereditano corpi sempre più deboli *pag. 118*
- Il proibire non serve a nulla – molti si darebbero al consumo di cocaina, il che è ancora peggio. Quel che serve è essere informati sui fenomeni *pag. 120*

Termini specifici della scienza dello spirito *pag. 126*

A proposito di Rudolf Steiner *pag. 127*

Prefazione

Rudolf Steiner parla a operai

Queste conferenze, che Rudolf Steiner tenne al termine della sua vita, rappresentavano anche per lui qualcosa di particolare. Colui che per anni aveva creato una scienza dello spirito fatta per tutti parla ora a persone semplici, ad operai, per i quali non c'è da presupporre una cultura speciale, ma il semplice essere uomini.

In queste conferenze si percepisce come Steiner sia del tutto a suo agio tra questi lavoratori: tante volte aveva detto che la sua scienza dello spirito è fatta per tutti indistintamente e che il sano buon senso, comune a tutti gli uomini, può trovarla convincente. Ovunque si nota la sua gioia nel poter contare sul buon senso ancora illeso di questi operai.

Spesso aveva detto che nella cultura moderna sono presenti due correnti: l'una conduce al declino e l'altra, che si trova nel suo stadio iniziale, è in ascesa. Intendeva in fondo la borghesia da un lato e la classe operaia dall'altro. Aveva trovato poca disponibilità nella società conformista ad incamminarsi verso una scienza dello spirituale che superi il materialismo. Contemporaneamente vedeva che la classe operaia era quasi affamata di una scienza dello spirito, anche se non ne era sempre consapevole. Anche a quel tempo l'operaio viveva la cosiddetta cultura come qualcosa che

non gli apparteneva, come un lusso avulso dalla vita. Poco prima della sua morte Rudolf Steiner ebbe per la prima volta la possibilità di parlare a più riprese proprio con questo “ceto inferiore”, attingendo alla ricchezza della sua scienza dello spirito.

La Casa Editrice Archiati considera un suo compito particolare la pubblicazione di queste conferenze. Sin dagli inizi il suo intento è stato quella di rendere accessibile a tutti gli uomini la scienza dello spirito di Rudolf Steiner, indipendentemente dalla loro formazione, classe sociale o provenienza culturale. Questa scienza dello spirito è per un verso universalmente umana, rivolta ugualmente a tutti gli uomini, d'altro canto parla all'individuo, alla facoltà pensante e al libero volere di ogni singolo. Le conferenze di Rudolf Steiner per gli operai rappresentano in forma pura quello che le Edizioni Archiati vorrebbero far conoscere e mettere a disposizione di tutti gli uomini, perché tutti vi vengono considerati ugualmente tali e rispettati ciascuno nella sua dignità umana come il valore più alto.

Le presenti conferenze si tenevano dopo colazione e dopo le prime ore di lavoro, in un orario nel quale gli operai non erano troppo stanchi ed erano più ricettivi. Esse rientravano nel loro orario lavorativo. Gli operai stessi, non Rudolf Steiner, sceglievano i temi da trattare. Egli lasciava a loro di porre le domande che stavano loro a cuore. Non vi erano temi che lui considerasse importanti: gli argomenti

importanti per gli operai lo erano anche per lui.

Il lettore di oggi osserverà da sé quale arte si esprime nel linguaggio di queste conferenze: semplice, estroso, profondo, pieno di umorismo — e soprattutto umano. Talvolta le cose più profonde e complesse vi vengono illustrate con la più grande semplicità. E sempre ci si meraviglia di quel che l'uomo Rudolf Steiner sa raccontare sugli argomenti più disparati che ci siano. Ogni lettore ragionevole dovrebbe chiedersi: da dove prende tutto ciò? Sicuramente non solo dalla percezione sensibile!

E se ci fosse qualcosa di scientificamente non solido o anche leggermente inesatto, non l'avrebbero i suoi molti avversari gridato ai quattro venti in tutti questi anni? Costoro hanno finora trovato sostanzialmente un solo modo per mettersi ai ripari da Rudolf Steiner: ignorarlo. È l'auspicio delle Edizioni Archiati che milioni di “operai” la facciano finita con questo ignorare, con questo boicottaggio. Forse solo loro sono in grado di farlo!

Viktor Stracke, uno degli operai di allora, racconta le esperienze dei lavoratori con Rudolf Steiner. Scrive: “Erammo tanto riconoscenti al Dottor Steiner per il bene che ci voleva, per la saggezza che schiudeva ai nostri occhi. Era felice delle nostre domande e di poterci parlare. E spesso ho potuto constatare che un tema trattato con noi al mattino lo riprendeva alla sera nelle conferenze per gli antroposofi, perché la questione era, per così dire, nell'aria. Ma il

modo in cui parlava a noi aveva una forma particolare: chiaro e diretto, semplice, con esempi forti, quasi drastici, ma sempre comunicandoci in tutta franchezza i contenuti più profondi, senza voler essere popolare in senso pedante. È difficile descriverlo. Si potrebbe forse dire che parlava come fosse uno di noi. Eppure ne avevamo un gran rispetto, la maggior parte di noi aveva il batticuore. Spesso si discuteva per giorni su chi dovesse porre una domanda e quale.” (In: *Erinnerungen an Rudolf Steiner*, a cura di E. Beltle e K. Vierl, Verlag Freies Geistesleben, 1979, pag. 201)

Persone che apprezzano molto la scienza dello spirito di Rudolf Steiner hanno dichiarato alle Edizioni Archiati di essere scandalizzate per il linguaggio con il quale Steiner parla agli operai. È sembrato loro di scoprire all'improvviso uno Steiner completamente diverso. Hanno trovato “dozzinale” il linguaggio di queste conferenze, uno di loro lo ha definito “trasandato”. Non è questa la prova che oggi, non meno che allora, il “ceto alto” della società conosce a malapena quello che considera “basso”, e forse nemmeno sa che spesso proprio questo ceto può immettere nella lingua una vivacità completamente diversa? Perché la lingua si deve orientare solo alla borghesia dominante e non anche ai milioni di cosiddetti operai che pure hanno il diritto di appropriarsi della loro lingua materna a modo loro?

È comprensibile che per molti antroposofi di allora le conferenze di Steiner agli operai non rivestissero grande

importanza. È comprensibile che per decenni dopo la morte di Steiner perfino eminenti antroposofi abbiano espresso forti remore relativamente al linguaggio e al contenuto di queste conferenze. Ma di nuovo Viktor Stracke ci racconta quanto diversamente la pensasse Steiner stesso (pag. 201-2): *“Quando durante un convegno si trattò di inserire ancora un'altra conferenza nel programma già pieno del Dottor Steiner, qualcuno deve aver proposto l'ora in cui era già prevista una conferenza per gli operai, ed essersi espresso con le parole: <...in fondo è solo una conferenza per gli operai!> - Al che il Dottor Steiner avrebbe replicato indignato: <Ma come 'solo'?... Le conferenze per gli operai sono molto importanti!>”*

Monika Grimm

Michael Schmidt

Pietro Archiati

Autunno 2006

Prima conferenza

Proteine, grassi, carboidrati, sali

Dornach, 22 settembre 1923

Allora, signori miei, di che vogliamo parlare oggi?

Operaio: A proposito di *alimentazione*, vorrei chiedere che tipo di rapporto c'è in altri paesi con l'alimentazione a base di patate, se è diverso da quello, ad esempio, degli europei.

Rudolf Steiner: Allora riprendiamo la questione alimentare, la questione del rapporto della nutrizione con il mondo spirituale.

Sapete bene che la patata è stata introdotta solo in tempi recenti. Vi ho già detto che nell'Europa di una volta non esisteva un'alimentazione a base di patate, le popolazioni di allora si nutrivano in modo diverso, con prodotti essenzialmente diversi.

Ora non possiamo ovviamente decidere la questione senza osservare la relazione del mondo spirituale con l'alimentazione.

Vi ricorderete — ho già accennato una volta a queste cose — che l'uomo vive in realtà di una varietà di prodotti.

Innanzitutto vive di *proteine*, (v. tavola pag. 45, A) che in realtà assume in sé con ogni cibo, e che sono contenute, diciamo in modo caratteristico, in forma particolarmente tipica, nell'uovo di gallina, ma sono presenti come componenti anche in tutti gli alimenti. Come prima cosa abbiamo allora le proteine.

Poi l'uomo assume in sé anche i *grassi* — non solo quelli che consuma direttamente come grassi animali, anche i grassi sono contenuti ovunque. Sapete che gli alimenti contenenti grassi vengono anche trasformati in altri prodotti, come ad esempio il latte in formaggio, e così via.

Il terzo alimento è costituito dai *carboidrati*. È tutto ciò che riceviamo dal regno vegetale. Naturalmente lo riceviamo anche dagli altri alimenti, ma è sostanzialmente contenuto in cibi quali grano, segale, lenticchie, fagioli — e anche nella patata, dove è presente in misura predominante.

L'ultima cosa che necessita all'uomo per vivere, da lui considerata solitamente come un semplice supplemento ma che è invece particolarmente necessaria alla vita, sono i *sali*. Noi assumiamo i sali innanzitutto sotto forma di sale da cucina, ma, di nuovo: tutti gli alimenti contengono sali.

Così possiamo dire che perché l'uomo possa vivere, l'alimentazione umana deve essere costituita di proteine, grassi, carboidrati e sali.

Vediamo ora cosa significano per l'uomo questi diversi elementi che assumiamo sotto varie forme, in quanto ab-

biamo una nutrizione mista.

Prendiamo innanzitutto i *sali*. Per quanto assunti in piccole quantità, i sali rappresentano in realtà per l'uomo un elemento straordinariamente importante, non solo un genere voluttuario.

Noi saliamo i nostri cibi non solo per riceverne, diciamo, un gusto piacevolmente salato: la ragione per cui noi saliamo i nostri cibi è che solo così possiamo *pensare*. I sali devono giungere, come alimento, fino al cervello per permetterci di pensare. Essi hanno a che fare più di ogni altro cibo con il nostro pensiero.

Se, ad esempio, qualcuno è tanto ammalato da depositare nello stomaco o nell'intestino tutto il sale che mangia, anziché inviarlo al cervello per via del sangue, costui diventa deficiente, scemo. Questo è importante.

Se esiste lo spirito, è chiaro che per poter agire sulla terra esso deve agire nelle sostanze. Proprio chi coltiva la scienza dello spirito deve conoscere l'azione dello spirito nella sostanza.

Altrimenti sarebbe come dire: “Costruire macchine è qualcosa di materiale. Ma noi siamo persone spirituali, non vogliamo nulla di materiale, dunque non vogliamo comprare ferro e acciaio, vogliamo costruire macchine a partire dallo spirito”. Questa è ovviamente un'assurdità. Occorre avere il materiale per fare una macchina.

Così, nella natura lo spirito creatore ha bisogno di ma-

teria. E se è ostacolato nel suo modo di usare la materia, se il sale anziché penetrare nel cervello tramite il sangue, si deposita nello stomaco o nell'intestino, l'uomo diventa stupido.

Però la questione non è così semplice. L'uomo non può assimilare il sale direttamente come si presenta esteriormente in natura.

Se voi — lo si potrebbe addirittura fare — praticaste un piccolo forellino nel cervello di qualcuno e vi introduceste del sale, non servirebbe a nulla, in quanto il sale deve passare per lo stomaco. Nello stomaco, nell'intestino — osservate come già si scioglie sulla lingua — viene disciolto ancora più finemente, divenendo sempre più diluito.

Quel che l'uomo fa con il sale, gli rende possibile di arrivare al cervello in uno stato già “spiritualizzato”. Quindi la questione non è semplice come sembrerebbe se si desse il sale direttamente al cervello. E chi non è in grado di ottenere l'azione del sale nel cervello, diventa stolto.

Consideriamo ora i *carboidrati*. Sono contenuti prevalentemente nei piselli, nei fagioli, nel grano, nell'avena o nella patata. Consumando questi, noi consumiamo carboidrati. Essi contribuiscono in particolare al fatto che noi uomini possediamo la *forma* umana.

Se non mangiassimo carboidrati, la forma umana subirebbe tutte le possibili distorsioni. Il naso non si forme-

rebbe regolarmente, le orecchie non si formerebbero nel modo giusto. Non avremmo la forma umana che abbiamo. I carboidrati agiscono affinché noi possiamo per così dire essere raffigurati esteriormente come esseri umani. Essi agiscono in tutte le direzioni affinché noi possiamo essere raffigurati ovunque come esseri umani.

E se l'uomo è fatto in modo da non portare carboidrati fino al cervello, se si depositano nell'intestino e nello stomaco, egli allora si ammala, si rattrappisce, quasi non riesce più a mantenere la sua forma.

Dunque il contributo dei carboidrati è che grazie a loro noi possediamo la giusta forma umana.

Vedete allora che si tratta realmente di far giungere ovunque gli alimenti giusti. I sali agiscono sul cervello prevalentemente qui davanti, i carboidrati agiscono piuttosto dietro, su questa parte posteriore.¹

Chi riesce a digerire pochi carboidrati, chi non li apporta a questo livello del cervello, presto può trovarsi anche una persistente *raucedine*, non riuscire a parlare nitidamente.

Se incontrate uno che in passato riusciva a parlare in modo completamente normale ed ora all'improvviso ha una voce rauca, potete dire a voi stessi: quel tipo lì non ha la digestione a posto. Non riesce a digerire bene i carboi-

1 Probabilmente Steiner indica sulla sua testa i diversi “livelli”.

drati, non li fa arrivare al punto giusto del cervello. Perciò anche la sua respirazione non è più a posto, e di seguito il linguaggio.

In tal modo possiamo dire che i sali agiscono prevalentemente sul pensare. I carboidrati agiscono ad esempio sul linguaggio (v. tavola pag. 45, B) e su tutto quanto vi è correlato. È dunque necessario per noi avere questi carboidrati.

Ora, i carboidrati agiscono sulla nostra forma ma tendono a darci solo la forma, senza imbottitura.

Però noi dobbiamo anche venire imbottiti — e questo è quanto fanno *i grassi*. I grassi fanno in modo che dove i carboidrati costruiscono la forma, per così dire disegnano nell'aria il progetto, il grasso lo riempie di materia. Esso serve a far sì che noi ci riempiamo di *materia* nel modo giusto. E nei grassi questo si esprime in un modo del tutto particolare.

Vi ho detto già parecchie volte che l'uomo possiede un io, un corpo astrale, un corpo eterico e un corpo fisico. (v. tavola pag. 45, D)

Naturalmente il grasso si deposita nel corpo fisico. Ma la cosa più importante è che il grasso rimanga vivente per continuare a depositarsi — noi dobbiamo avere in noi grasso vivente. A questo fine importantissimo abbiamo il corpo eterico: esso è la cosa più importante per il deposito dei

grassi. A sua volta il corpo astrale è la cosa più importante per la sensazione.

Ora provate a pensarci, signori miei: quando uno è desto, il suo corpo astrale è dentro di lui, quando uno dorme, il corpo astrale è fuori. Quando l'uomo è sveglio e il corpo astrale lavora dentro il corpo eterico, il grasso viene continuamente elaborato. I grassi lubrificano tutto il corpo.

Quando l'uomo dorme e dunque il corpo astrale è fuori, il grasso non viene elaborato, ma si deposita. Nello stato di veglia il grasso viene continuamente usato per lubrificare, nel sonno viene depositato. Noi abbiamo bisogno di entrambi, del grasso depositato e di quello che lubrifica il corpo.

Però, se uno dorme in continuazione e non fa niente — era più frequente una volta, ora è sempre più raro il caso di coloro che vivono di rendita e non fanno nulla, non vi pare? —, in quel caso il grasso si deposita anche di giorno, durante la cosiddetta veglia, che in realtà allora è un sonno. Così si forma la pancia, si deposita dappertutto grasso in eccedenza.

Vedete allora che il giusto deposito di grasso nell'uomo dipende dal fatto che egli consumi anche il suo grasso in modo vivente, poiché se ne produce sempre di nuovo.

Ora, in colui che mangia esattamente tanto quanto consuma, avviene la cosa giusta. Ma a chi continua a mangiare e non consuma nulla, viene la pancia.

I contadini sanno benissimo per istinto quello che vi sto dicendo, in quanto gli serve per i maiali. Se si allevano maiali da ingrasso, si deve fare in modo che questi animali non lubrificano per niente il loro corpo, ma che depositino tutto ciò che consumano. Il modo di vivere di questi animali viene predisposto in questo senso.

Può anche avvenire, ovviamente, che un individuo non sia in grado di depositare il grasso in modo giusto, cioè che sia malato. Chi vive di rendita è sano da questo punto di vista, perché continua a depositare il grasso. Ma può anche esserci una carenza, come quando non si depositano i carboidrati e la voce diventa rauca. Così può accadere che i grassi non si depositino a sufficienza, e vengano semplicemente espulsi con le feci.

In quel caso abbiamo troppo poco grasso, e non si può lubrificare a sufficienza. Oppure quando abbiamo in generale un nutrimento insufficiente, quando patiamo la fame, anche allora unghiamo troppo poco il corpo. Il grasso è effettivamente il vero materiale riempitivo che depositiamo nel corpo.

Cosa accade allora a chi patisce la fame, a chi è incapace di depositare grasso con la digestione, e lo espelle con l'intestino? Un tale individuo, che non ha troppa materia nel suo corpo, diventa sempre più spirituale!

Ma l'uomo non sopporta di diventare spirituale in questo modo, perché quello è uno spirito che brucia, che con-

suma. Non solo si diventa sempre più magri, ma si formano dei gas che portano a quel che si chiama allucinazioni e cose simili. Oppure sopraggiunge la condizione presente nella fame: l'allucinazione da fame. Sempre lo spirito si rovina, quando l'uomo è ammalato.

Insomma, quando l'uomo riceve troppo pochi grassi, si ha quel che si può chiamare consunzione (v. tavola pag. 45, B) — o tisi. Costui si consuma, diventa tisico.

Quanto alle *proteine* esse devono, per così dire, essere presenti fin dall'inizio. Le proteine sono già presenti nell'uovo prima che si formi l'essere umano o anche l'animale. Cosicché possiamo dire: le proteine sono ciò che veramente forma, sviluppa l'essere umano. Sono l'elemento originario, il fondamento.

Solo a partire dalle proteine si forma tutto il resto del corpo. È comprensibile la cosa? Allora si può dire: le proteine devono essere assolutamente presenti fin dall'inizio, affinché possa formarsi l'essere umano.

La madre forma le proteine nell'utero sotto forma di un piccolo grumo. L'uovo viene fecondato, e tramite la fecondazione questa proteina, per le cose che vi ho descritto, diviene capace di formare un essere umano. Ma naturalmente l'uomo necessita in continuazione di proteine. Perciò esse devono esserci sempre nella sua alimentazione.

Se egli ha troppo poche proteine o non riesce a digerir-

le come si deve, tale carenza lo consuma, e lentamente lo uccide. Ma se l'uomo dovesse ad un certo momento della sua vita essere completamente senza le giuste proteine, morirebbe subito.

Le proteine sono perciò necessarie al sorgere dell'essere umano, ma altrettanto sono necessarie per farlo vivere. E così possiamo dire: per colui che non riesce affatto a digerire le proteine, sopraggiunge la morte. (v. tavola pag. 45, B)

Guardiamo ora le singole sostanze:

- Se osserviamo *i sali*, veniamo soprattutto rimandati alla parte anteriore della testa. Lì si depositano i sali.
- Poco più dietro si depositano *i carboidrati*, la cui azione ci consente di avere la forma umana.
- Ancora più dietro si depositano *i grassi*, che da lì riempiono tutto il corpo. Infatti i grassi non entrano direttamente nell'organismo, ma attraverso il sangue vanno alla testa, e solo allora vengono utilizzati per l'organismo.
- Tutto passa dalla testa, anche *le proteine*.

C'è però una grande differenza in relazione ai carboidrati. Osservando le lenticchie, i fagioli, i piselli, la segale, il grano, potete dire: i carboidrati vengono ricavati dai frutti. Poiché quel che otteniamo dalla terra nel grano è proprio il frutto. Anche nelle lenticchie abbiamo il frutto.

I *frutti* hanno di particolare che vengono digeriti già nello stomaco e nell'intestino, mandano alla testa solo le forze. Che le lenticchie ed i fagioli vengano digeriti nell'intestino stesso lo fanno tutti, per i particolari effetti che possono derivare proprio dal loro consumo!

Tutto ciò — segale, grano, lenticchie, fagioli - viene digerito nell'intestino. Quindi i frutti hanno soprattutto la particolarità di venir ben digeriti già nell'intestino.

Ma con le *patate* noi non consumiamo certo i frutti. Se mangiassimo ciò che nelle patate sono i frutti, ne otterremmo addirittura un veleno, un veleno mortale. Quindi nella patata non ci è consentito mangiare quel che mangiamo con lenticchie, fagioli, piselli eccetera, o con i cereali, la segale, il grano.

Ma allora, cosa consumiamo con la patata? Ebbene, noi consumiamo la parte sottostante, cioè il tubero. E il tubero è quella parte di tutte le piante, delle radici e così via, che l'intestino digerisce meno di tutto.

I frutti vengono digeriti nell'intestino, ma della patata non si possono mangiare i frutti. E il tubero non è una vera radice, è un rizoma.

Noi mangiamo la patata, essa giunge nello stomaco e nell'intestino. Qui però non può venire subito digerita, e dunque risale non digerita attraverso il sangue. Ora, anziché giungere a questo livello del cervello già ben raffinata, come avverrebbe per la segale e il grano, ed essere subito

rimandata giù nel corpo, la sua digestione dovrà aver luogo qui nel cervello.

Cosicché quando mangiamo un buon pane di segale o di grano, lo digeriamo correttamente nello stomaco e nell'intestino, e non dobbiamo più pretendere dalla nostra testa di provvedere alla sua digestione, e allora la testa lo può distribuire al corpo.

Quando al contrario mangiamo patate, avviene che la testa deve impegnarsi innanzitutto per digerire la patata. Ma se la testa deve essere utilizzata per la digestione non può più pensare, poiché per pensare deve avere forze libere, nel qual caso il corpo inferiore deve assumersi il compito della digestione.

Così, se l'uomo mangia troppe patate — il che si verificò sempre più a partire dal momento in cui la patata fu introdotta in Europa e acquistò importanza —, la testa viene progressivamente esclusa dal vero e proprio pensare. E l'uomo perde sempre più la capacità di pensare con la parte mediana della sua testa. Egli pensa allora solo con la sua parte anteriore.

Ma questa parte anteriore della testa che dipende dai sali, porta a diventare sempre più esclusivamente uomini razionali materialisti. La testa anteriore non può affatto pensare a quello che è veramente spirituale. Proprio tramite la parte anteriore della testa si diventa veri e propri uomini razionali.

È così che in realtà il pensare interiore spirituale retrocesse in Europa dal momento in cui prese piede la nutrizione a base di patate.

Dobbiamo ora avere chiaro che l'essere umano non è costruito unicamente dalle forze che sono sulla terra. Vi ho detto ripetutamente che l'uomo viene formato da tutto ciò che lo circonda, che è una creatura del sole, della luna e delle stelle.

Se l'uomo mangia solo patate, utilizza la sua testa mediana esclusivamente per digerire patate. E così si separa dal mondo circostante, non lo riconosce più. Allora dice: sono solo chiacchiere balorde quel che si dice del mondo, che vi sia una realtà spirituale che scende dal cosmo.

Si può allora dire: è il consumo esagerato di patate che ha in gran parte spinto al materialismo negli ultimi tempi.

È chiaro che è soprattutto chi non ha mezzi a ricorrere alle patate, che costano poco. I benestanti hanno più possibilità di acquistare ciò che agisce sulla testa anteriore, e possono dunque aromatizzare e salare di più i loro piatti. Gli aromi agiscono sulla testa anteriore come i sali.

Ne consegue che questi diventano sempre più razionali, e gli altri si fanno facilmente abbindolare in tutto e per tutto da loro, visto che non sanno più utilizzare la loro testa per pensare. Così la patata ha una relazione molto particolare con lo spirito: essa, in realtà, ha reso materialista lo spirito umano.

Se ora osserviamo l'organizzazione dell'essere umano, dobbiamo dire che:

- Il *corpo fisico* origina innanzitutto dalle proteine. Le proteine sono in relazione con nascita e morte dell'uomo fisico.
- Il *corpo eterico* ha il suo terreno principale nei grassi.
- Il *corpo astrale* ha il suo terreno principale nei carboidrati.
- L'*io* ce l'ha soprattutto nei sali.

Possiamo ora dire: quel che nell'uomo è *facoltà senziente*, quello è il corpo astrale. Non si tratta di corpo fisico se picchiando sulla mano provo una sensazione, perché altrimenti tutto ciò che è fisico dovrebbe avere sensazioni. Picchiando, spingo giù la carne, il muscolo, e per questo fatto la carne nel muscolo viene spinta fuori dal corpo astrale e di questo ho una sensazione entro il corpo astrale. Tutto quanto è sensazione interiore, è nel corpo astrale.

Ma per il corpo astrale è importante poter lavorare correttamente. Vi ho detto che quando il corpo astrale dorme anche di giorno e non può lavorare correttamente, si forma la pancia, si deposita il grasso. Oppure si dà il caso che se l'uomo lavora con la testa solo in modo intellettualistico, diviene un essere razionale, e anche lì il grasso si deposita.

Ma il corpo astrale che agisce, ad esempio, anche nel lin-

guaggio, non necessita di carboidrati solo sopra, nella testa: esso ne ha bisogno in tutto il corpo. Il corpo astrale deve muovere le gambe, il corpo astrale deve muovere le mani: ha bisogno dei carboidrati in tutto il corpo.

Se gli fornisco carboidrati della segale o del grano, allora le forze vanno in tutto il corpo. Se gli fornisco solo patate, le forze rimangono sopra, nella testa, e l'uomo si sposa, si indebolisce perché il suo corpo astrale non può lavorare correttamente.

Così, proprio quel che nell'uomo è spirituale diviene fièvre e sempre più ottuso, se non è in grado di rifornirsi dei carboidrati che lo attraversano. Nell'alimentazione puramente a base di patate ciò non è possibile, poiché con tale nutrizione c'è tanto da fare nella testa, che non avanza nulla per il resto dell'organismo.

Ci si può chiedere: cosa fa la scienza? Ebbene, la scienza esamina quanto contenga una proteina in termini di carbonio, ossigeno, azoto, idrogeno, zolfo (v. tavola pag. 45, C) e altro ancora, ma questi sono i principali componenti. E scopre che nelle proteine si trova la tal percentuale di carbonio, la tal percentuale di idrogeno, nei grassi si trovano altre percentuali, nei carboidrati altre ancora.

Perciò la scienza non ha la minima idea del significato di queste sostanze in quanto tali, essa conosce solo le percentuali degli ingredienti. Ma ciò non serve a nulla. Gli in-

ingredienti sono del tutto diversi nella patata, piuttosto che nella segale o nel grano. È importante sapere che quando si mangia un fiore o un frutto, questo viene digerito nell'intestino, mentre quando si mangia una radice, questa viene digerita nel capo.

Le cose non sono diverse neppure nella medicina. Colui che pensa correttamente la medicina, sa che preparando un tè con i fiori o i semi, o con i frutti, questo tè agirà prevalentemente nell'intestino. Se invece prepara un decotto di radici e lo serve come un tè, esso agirà beneficamente sul capo.

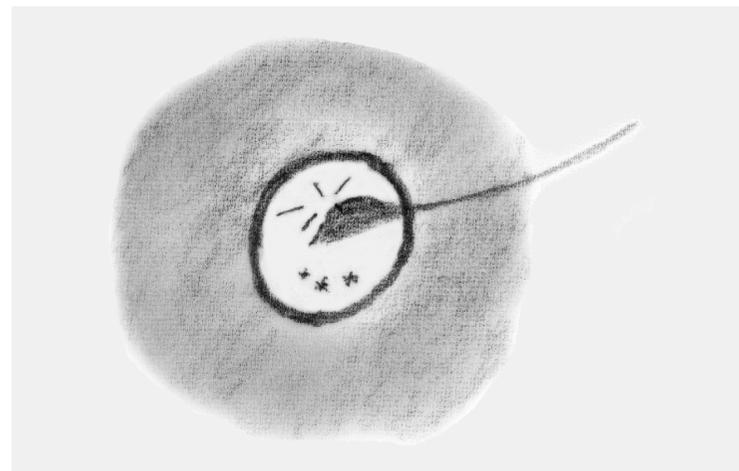
Quando mangiamo radici esse agiscono sul capo, e in modo materiale. Questa è la cosa importante.

Ma possiamo proseguire, e dire: sì, ma se l'uomo, per il fatto di consumare patate, non solo è, in un certo senso, indebolito al punto da non poter più muovere mani e piedi; se è indebolito al punto che non è più attivo nemmeno ciò che contribuisce alla riproduzione, allora la questione diventa ancora più seria.

Supponiamo che l'alimentazione a base di patate diventi tanto prevalente da agire negli organi riproduttivi femminili, indebolendoli e ostacolandoli.

Sì, signori miei, l'essere umano non discende solo dai suoi antenati, con la parte spirituale-animica del suo essere egli proviene dal mondo spirituale. E questa parte si congiunge a quel che proviene dagli antenati.

Osserviamo ora come stanno le cose. Voglio disegnarle ben ingrandite.

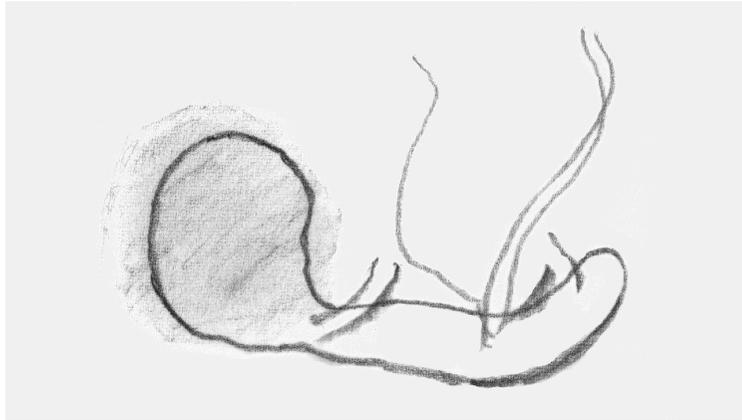


Possiamo dire: l'essere umano si forma dalla cellula-uovo femminile — ora disegnata molto ingrandita. Qui penetra il seme maschile. A quel punto vi si forma all'interno una varietà di figure a forma di stella. Le cellule si dividono e a poco a poco formano il corpo umano.

Ma nessun corpo umano si può formare, se a quel che avviene lì non si unisce lo spirituale-animico che viene dal mondo spirituale. (Aura che circonda l'uovo)

Ora, se la madre o il padre hanno consumato troppe patate, si forma un embrione predisposto a dover lavorare molto con la testa. Perciò, se osservate l'embrione di qualcuno che è nutrito correttamente con pane di segale e si-

mili, dove padre e madre mangiamo come si deve, allora l'embrione è all'incirca così (v. disegno)



Ma se osservate un embrione i cui genitori hanno mangiato troppe patate, accade quanto segue: vedete, tutto il resto dell'embrione è molto poco formato, è formata prevalentemente la sfera tonda del capo. È particolarmente formata la testa, che nell'embrione è la cosa principale. Ora, lo spirituale-animico deve entrare nella testa. E quando l'anima e lo spirito entrano nella testa, devono lavorare ad essa. Nel corpo della madre lo spirituale-animico dell'uomo lavora prevalentemente alla testa.

Se questo spirituale-animico trova nella testa ciò che nell'alimentazione della madre proviene da segale e grano, allora può lavorare a regola d'arte. (v. disegno, i tratti a destra che entrano da sopra nell'embrione). Poiché, vedete, i

fiori nei quali si formano la segale, il grano e così via, anch'essi spuntano dalla terra, e lì lo spirituale si accosta alla pianta. Lo spirituale vi è affine.

Perciò, se lo spirituale-animico incontra nel grembo materno quel che proviene dai frutti, può lavorare con facilità. Ma se lo spirituale trova che nel grembo materno è presente il capo di un bambino formato prevalentemente da un'alimentazione a base di patate — perché è pur vero che la patata entra nella terra, oggi viene addirittura ricoperta di terra, la si dissotterra, cresce nell'oscurità, non ha affinità con lo spirituale —, allora l'essere umano che discende dal mondo spirituale trova una testa che si è formata in realtà dall'oscurità, e qui lo spirito non riesce ad avvicinarsi.



Ne consegue che l'embrione avrà in seguito questo aspetto — lo disegno un po' esagerato —, nascerà un enor-

me *idrocefalo*. Poiché quando il fisico cresce e lo spirituale non riesce ad entrarci dentro, il fisico continua a crescere e si forma l'idrocefalo. Quando lo spirito riesce ad entrarci lavora nella materia, l'acqua vaporizza e la testa si forma in modo giusto.

Così potete vedere che questi enormi idrocefali, spesso osservabili negli embrioni, si formano a causa di un'alimentazione carente, soprattutto a causa delle patate. Avviene allora che l'uomo non solo si indebolisce, ma nasce in modo che il suo spirituale-animico non è affatto ben inserito entro il corpo fisico.

Vedete, cari signori, le cose stanno così: l'essere umano consta certo di corpo fisico, corpo eterico, corpo astrale ed io. Ma questi non sono uguali ad ogni età. Nel bambino fino al settimo anno, il corpo eterico, il corpo astrale e l'io sono fatti in modo da doversi ancora re-immungere, da dover ancora penetrare completamente nel corpo fisico.

Quando il corpo eterico è entrato completamente nel corpo fisico, avviene la seconda dentizione. Quando il corpo astrale è entrato del tutto nel corpo fisico avviene la maturazione sessuale.

Perciò se è presente una testa del genere, se cioè lo spirituale-animico a motivo dell'alimentazione a base di patate presente nel corpo materno non può entrare correttamente entro l'uomo fisico, ne viene compromesso anche quel che l'uomo deve divenire nel 14°, 15° anno di età.

Egli allora passa tutta la vita come se non avesse affatto un corpo, come se gli stesse addosso una specie di veste flaccida. Così gli esseri umani sotto l'effetto dell'alimentazione a base di patate sono non sufficientemente forti per la vita già dalla nascita.

Queste sono cose di estrema importanza, signori miei! Basta dire a se stessi: le condizioni sociali dipendono anche da cose completamente diverse da quelle comunemente sbandierate oggi giorno!

Le condizioni sociali dipendono anche da un utilizzo appropriato dei campi, da una coltivazione della patata non superiore a quanto gli uomini tollerano per sviluppare in modo giusto le loro forze. Se si fa scienza sociale non si può fare a meno di fare scienza naturale vera e giusta. Ciò è assolutamente necessario.

Prendiamo ad esempio il cosiddetto plusvalore, il capitale, e così via: tutto ciò, visto da solo, non dice nulla.

Supponiamo che il comunismo riesca ad estirpare il capitalismo e possa amministrare tutto a modo suo. Se dalla borghesia ha imparato solamente una scienza che non sa utilizzare i campi in modo giusto, se non sa che è più dannoso riempire lo stomaco di patate, anziché di segale e grano, allora tutto il bel comunismo non servirà a nulla. È su questo che occorre riflettere.

Non ci serve continuare a parlare di questo o di quello,

ci serve piuttosto una scienza vera, che sappia in che modo lo spirito agisce nei vari tipi di materia.

Vedete, è per questo motivo che la scienza dello spirito deve condurre continuamente, senza volerlo, una specie di *battaglia su due fronti*. Perché?

Gli scienziati di oggi si occupano unicamente della materia, solo delle percentuali di materia — quanto carbonio, ossigeno, azoto, idrogeno siano contenuti, ad esempio, nelle proteine. Ma così non si capisce proprio niente della materia.

La scienza materialistica non conosce affatto la materia, perché la si conosce solo quando si sa come entro di essa lavora lo spirito.

A che serve che uno dica “voglio capire questo orologio, voglio farmene una chiara idea. L’orologio è d’argento; l’argento che sta nel mio orologio è stato estratto nel tale giacimento; questo argento è stato trasportato in treno nella tal città; poi è stato consegnato a quei tali commercianti” —, e così via? A che gli serve sapere: nell’orologio si trova un quadrante di porcellana; la porcellana è stata ricavata nel tal luogo, è giunta nella tal città, eccetera, eccetera?

In questo modo egli non sa proprio nulla dell’orologio! Si sa qualcosa dell’orologio solo quando si capisce cosa ha fatto l’orologiaio. Per comprendere perché l’orologio funziona, non importa affatto sapere come l’argento sia stato estratto nei giacimenti. L’importante è che si sappia come

funziona l’orologio, come vi abbia lavorato l’orologiaio, come abbia messo a punto le rotelle e via di questo passo. Bisogna risalire ai pensieri dell’orologiaio.

Così è in sostanza del tutto irrilevante per la salute e la malattia dell’uomo sapere in astratto quanto carbonio, ossigeno, azoto, grassi, proteine, carboidrati, e via dicendo compongano gli alimenti. Per la salute e la malattia dell’uomo è invece importante sapere come stiano le cose in particolare nella patata — che essa, ad esempio, nutre spiritualmente gli uomini altrettanto poco di quanto lo fa fisicamente.

In fondo è completamente inutile sapere quel che è stato scritto sulla patata seguendo altri scopi. Per altri scopi può essere utile sapere a proposito di orologi, dei giacimenti d’argento e così via. Ma questo tipo di scienza è inutile alla comprensione della salute e della malattia dell’uomo. Però non si accorge affatto di quel che le manca. Se arriva la scienza dello spirito per aggiungere quel che manca, allora le fa la guerra.

In questo modo si è formato l’uno dei fronti di battaglia, e cioè il fronte della scienza materialistica. Quella dice: “L’antroposofia vuole spiegare tutto con cose inventate!” La scienza rimprovera all’antroposofia il suo spirito. E questo è il primo fronte.

Il secondo fronte, signori miei, viene dalla teologia, dai rappresentanti della religione e via dicendo. Questi parlano

molto agli uomini di come l'anima giunga in cielo. Raccontano come si giunga in cielo con la preghiera, i sacramenti, eccetera. Benissimo.

Ma quando uno vive sulla Terra incapace di afferrare il suo corpo, quando non ha nel mondo fisico il giusto rapporto con la vita terrena, dopo la morte non riuscirà a raccapezzarsi. Questo però non glielo dicono. È assolutamente necessario diventare tipi pratici, conoscitori della vita che sanno come affrontare la materia.

La religione e la teologia parlano un po' di tutto alla gente, ma tutte le prediche di questo mondo non bastano a rendere l'uomo tanto forte in vita da sapersi orientare anche dopo morto. Tutto quanto è ad esempio preghiera priva di conoscenze spirituali, distoglie addirittura l'essere umano da quel che deve sapere per vivere una vita sana.

Non credo che avrete sentito parlare dal pulpito di quel che bisogna sapere riguardo al rafforzarsi con l'alimentazione di patate o di segale! Ancor meno avrete sentito dei preti attribuire dal pulpito grande valore alla relazione che c'è tra l'alimentazione a base di patate e di segale, e la salute. La considerano una cosa secondaria perché dicono: è una cosa profana! Sacro è solo pregare e parlare del Vangelo e cose simili.

Ma l'azione divina non sta solamente dove si prega o dove si parla del Vangelo, bensì in tutta la natura. Lo spirito opera anche lì.

Se l'uomo non lascia entrare lo spirito nella sua testa, poiché la impegna troppo con la patata, avviene allora che costui magari sa pregare molto bene, ma per il fatto di mangiare troppe patate la sua preghiera non serve a nulla, le patate lo sviano nuovamente dallo spirituale. Ma di questo la gente non si accorge.

Lo stesso vale per Dio, il quale non ha trovato la terra in forma di una zolla dalla quale ha fatto l'uomo e tutto il resto. L'azione divina è presente ovunque fin nelle minime cose, va ricercata ovunque. Ma se qualcuno lo fa, i teologi e i religiosi lo definiscono "materialista".

Così si viene chiamati spiritualisti che fantasticano da parte degli scienziati, e materialisti atei da parte dei teologi.

Queste invettive dimostrano quanto la cosa sia importante. Come lo fu il 1908, quando la scienza dello spirito fu osteggiata dicendo: quest'antroposofia è gesuitica. A quel tempo si affermò che gli antroposofi venissero in realtà formati al gesuitismo dalle loro guide. Nel frattempo si è voltata pagina, ed oggi i gesuiti dicono che gli antroposofi sono venduti alla massoneria. Così vanno le cose!

Ma non si tratta di questo, si tratta invece di ottenere veramente una scienza che possa dire perché nel grembo materno sorga un idrocefalo anziché una testa formata a regola d'arte.

Ora, signori miei, voi direte: “Ma non tutti hanno un capo idrocefalo!”

Certo che no, ovviamente vi sono altre forze contrastanti e la testa alla nascita non è più così grande come nell’embrione. Essa può addirittura rimpicciolirsi, e tuttavia restare un “idrocefalo”.

La cosa essenziale è che dal momento dell’introduzione dell’alimentazione a base di patate, le teste nel grembo materno sono diventate troppo grosse. Durante i nove mesi poi si riducono.

Ma proprio questo rimpicciolimento prima della nascita agisce nocivamente sulla testa, poiché poi non è in grado di accogliere le cose giuste, ma solo ed esclusivamente l’acqua. Nell’essere umano una volta nato, l’idrocefalo non si riconosce più solamente dalla grandezza. Certo, il vero idrocefalo dipende anche dalla grandezza, ma la questione principale è se l’acqua agisca nel modo corretto, se permette che agisca anche dell’altro.

E sapere queste cose è altrettanto importante quanto lo è conoscere quelle altre che ci dà la scienza e la religione. Però occorre guardare alle cose in modo giusto.

Come viene trattata in realtà la scienza dello spirito? Un po’ di tempo fa si è tenuta a Berlino una specie di congresso di coloro che si definiscono “conoscitori non antroposofici dell’antroposofia”. Sostengono di non essere antroposofi, ma di conoscere l’antroposofia.

Ebbene, vi è intervenuto in particolare un tizio che è stato qui tempo fa, ma che poi ha voltato le spalle, un certo Dottor Gösch. Questo Dottor Gösch ha parlato a preti, dottori e professori. Ed ora quei signori tengono ovunque conferenze contro l’antroposofia — sulla base di quel che questo Dottor Gösch gli ha raccontato.

Ora voi direte: questi preti, dottori, professori si sono convinti che l’antroposofia sia molto dannosa, proprio in base a ciò che il Dottor Gösch ha raccontato loro.

Ma, signori miei, vi prego di riflettere su quel che c’è nel cervello, faccio per dire, di un prete, di un professore o di un dottore di oggi. Quelli sentono quel che il Dottor Gösch gli ha detto: “L’antroposofia è particolarmente dannosa perché gli antroposofi vengono ingannati. Infatti il Dottor Steiner e sua moglie hanno intenzione di staccare un pezzo dalla terra, di separarlo da essa e di costruire un pianeta a parte tutto per sé, di fondare con tutti gli antroposofi una colonia nel cosmo.”

Questo è quel che il Dottor Gösch è andato a dire a quelle teste illuminate! Potete ben pensare che nessuno di costoro creda veramente a queste cose. Ma poi fa come se il discorso sulla nocività dell’antroposofia lo avesse convinto.

Ditemi un po’ se non è assurdo tutto questo. Quelle stesse persone illuminate non assistono solo a questo incontro, ma il giorno dopo e quello dopo ancora, prendono

parte ad ogni genere di incontri nei quali si decide ogni sorta di destino. E in quelli le loro teste non sono ovviamente più illuminate di prima.

Occorre riflettere a ciò — a che tipo di gente è oggi alla guida del mondo! Potete esser certi che l'ostilità verso la scienza dello spirito è una vera e propria ostilità nei confronti della verità. Non si vuol far venire alla luce quel che è vero in tutte queste cose, quel che di vero emerge riguardo all'essere umano. Si dice: "L'antroposofia è qualcosa di occulto", che vuol dire nascosto.

Certo, signori miei, che altro può essere se non qualcosa di "occulto"? È naturale che sia qualcosa di occulto, ma non lo è più di quanto sia occulto qualcosa che è stato rubato e poi nascosto. Tutto ciò che si nasconde è "occulto" finché non lo si ritrova.

La scienza dello spirito è occulta per il fatto che la scienza materialistica e il resto della cultura, la religione, hanno nascosto tutte queste cose. Per questa ragione la scienza dello spirito è oggi qualcosa di così occulto! Ma lo spirito finirà subito di essere occulto non appena vien ritrovato. La scienza dello spirito non vuole affatto agire occultamente, al contrario, vuol portare alla luce quel che gli altri hanno occultato, quel che hanno nascosto o dimenticato.

Ora devo partire per Vienna. Vi farò sapere quando potremo ritrovarci.

(A)	(B)
proteine	— morte
grassi	— consunzione
carboidrati	— linguaggio ...
sali	— pensiero

(C)
carbonio
ossigeno
azoto
idrogeno
zolfo

(D)
io
corpo astrale
corpo eterico
corpo fisico