

28/11/2013 | Clínica Dr. Botero | 902.88.60.74



Germinan las plantas
en lo profundo de la tierra.

Brotan las hierbas

por el poder del aire.

Maduran los frutos

con la fuerza del sol

así germina el alma

en el fondo del corazón.

Así brota el poder del espíritu
a la luz del mundo.

Así madura la fuerza del hombre
al resplandor divino.

R. Steiner

Boletín nº 5

La alimentación

Cada vez adquiere más importancia la alimentación procedente de la agricultura ecológica y biodinámica. La calidad de nuestros alimentos se ha convertido en un problema importante en la vida moderna, así como la repercusión directa sobre la salud de la población.

El incremento en el uso de productos agroquímicos es creciente, llegando a niveles elevados de saturación, los cuales rozan los límites de lo permisible por los organismos reguladores oficiales, pero siempre denunciados por los consejos reguladores de la ecología y del medio ambiente.

La producción alimentaria se basa en criterios exclusivamente económicos, calculando el rendimiento en kilogramo/hectárea.



En esta visión mecánica de la agricultura, no se consideran los ritmos estacionales, la calidad de la semilla o los criterios responsables con el medio ambiente, las aves y las abejas. Los tiempos de cultivo y recolección también están modificados.

Se acelera artificiosamente el proceso de crecimiento, se incrementa el tamaño y el peso de los alimentos, elevando la composición hídrica del producto que sale al mercado.

La calidad alimentaria se deteriora como resultado de una agricultura que convierte al reino vegetal en una unidad rentable de alta producción a corto plazo.

Los alimentos, modificados genéticamente, no permiten ser resembrados con sus propias semillas. Representan el fin del ciclo vital de la planta.

En condiciones normales, una planta brota, florece, fructifica y da semillas para asegurar la continuidad de la especie sobre el planeta. En Las plantas modificadas genéticamente las semillas son estériles. No son portadoras de fuerzas de vida. La planta al fructificar y dar semilla muere; no es renovable, interrumpiendo así su ciclo vegetativo. Para replantar es necesario comprar semillas genéticamente modificadas.

La calidad del alimento proveniente de modificaciones genéticas no es la misma que la proveniente de una agricultura respetuosa con la naturaleza y el hombre, en este tipo de concepto de agricultura sana, coinciden la calidad ética con la calidad biológica del proceso.

No solo de pan vive el hombre, también nos alimentan las fuerzas vitales solares capturadas por el alimento. La luz y el calor son transformados por la fotosíntesis en olor, color, sabor, forma y nutrientes. El alimento contiene elementos ponderables (calorías) e imponderables (forma, luz, calor, oligoelementos). Estos aspectos cualitativos deben ser considerados en la nutrición humana, pues aportan las fuerzas vitales (imponderables) necesarias para el crecimiento y la renovación del organismo.



No sólo de pan vive el hombre, también nos alimentan las fuerzas vitales solares capturadas por el alimento.

El plato servido sobre la mesa es el resultado de un gran ciclo, el cual nos pasa desapercibido muy a menudo.

Es el ciclo de la cooperación consciente y voluntaria entre el Hombre y la Naturaleza. Las fuerzas solares, planetarias, lunares, terrestres, humanas y sociales trabajando coordinada y fraternalmente para producir los alimentos.

Acogiendo la imagen de una agricultura sana para el Hombre y el planeta, podemos superar las tendencias unilaterales predominantes en nuestra época cultural, y así poder ir despertando una conciencia más vinculante y participativa, que favorezca la producción y el consumo de alimentos producidos con calidad, conciencia y proximidad.

Relación entre la planta alimenticia y el ser humano

La planta es un organismo; una entidad unitaria que se expresa en tres principios formativos básicos:

- La **flor**, entregada a la luz, el color y la levedad.
- La **raíz** entregada a la oscuridad terrestre y dominada por las leyes de la gravedad.
- La **hoja** como elemento mediador entre ambas polaridades extremas: la luz y la gravedad.

Cuando decimos que la planta es un organismo, afirmamos que no es un mecanismo. Un mecanismo es la suma de partes. La planta es más que la sumatoria de la flor, la hoja y la raíz.

En un mecanismo predomina la sustancia o el material del cual se compone. En un organismo vivo lo importante es la forma que modela y ordena a la sustancia. En un organismo muerto solo queda la sustancia que progresivamente va perdiendo la forma y se va disgregando hasta que la sustancia se desintegra en carbono, oxígeno e hidrógeno.

La planta es más que la suma de carbono, hidrógeno y oxígeno. La vida se expresa como forma y movimiento, los cuales evolucionan a través del ciclo vital y estacional de la planta.

En las plantas alimenticias el reino vegetal genera variaciones específicas en la planta, concentrando la actividad vital en una parte definida.

Tenemos pues, plantas alimenticias cuyo énfasis está colocado en:

- **La raíz:** zanahoria, remolacha, nabo, chirivía, jengibre, ajo, etc...
- **La hoja y el tallo:** espinacas, apio, acelga, lechuga, cebolla, etc...
- **La flor:** la coliflor, brócoli, etc...
- **El fruto:** la manzana, la pera, etc...
- **En la semilla:** los frutos secos, etc...

Cuando una planta alimenticia coloca el énfasis en la raíz, la hoja y la flor son sacrificadas para desplazar y concentrar la actividad vegetal en la raíz. Así mismo sucede con las plantas alimenticias de hoja y flor, su actividad se desplaza a la flor y hojas, quedando en segundo término la raíz.

Considerando a las plantas alimenticias como una unidad, vemos que la unión de todas ellas conformaría una planta alimenticia tipo, con raíz, hoja, flor, frutos y semillas. Así encontramos la unidad desplazada en las partes.

¿Qué relación tiene esta gran planta alimenticia con el ser humano? ¿Cómo está configurado el ser humano y qué relación tenemos con el mundo vegetal?

El organismo humano no sólo está formado por células organizadas anatómicamente. No somos una suma de células, ni el resultado de su actividad. Las células están ordenadas por un principio organizativo superior, el cual se expresa en el ser humano de una manera tripartita. Este principio se diferencia en tres ámbitos, en los cuales la forma y la función están relacionadas:

- El ámbito de la **cabeza** (actividad neurosensorial).
- El ámbito del **tórax** (actividad rítmica).
- El ámbito del **metabolismo, reproducción y extremidades** (actividad motora).

La interacción de estos tres principios expresan la unidad del ser humano

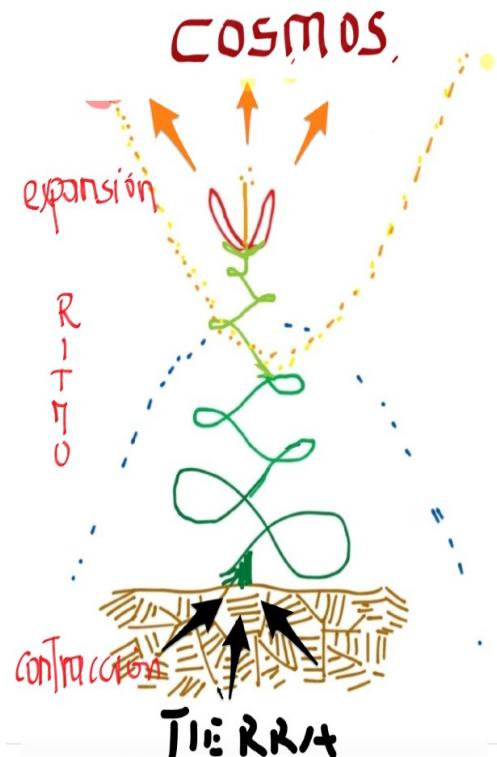
En la cabeza tenemos la actividad neurosensorial. En el ámbito de los sentidos captamos el entorno. Es similar al proceso de la raíz en la planta. Las fuerzas formativas que trabajan en la raíz y en el polo neurosensorial son similares. Son fuerzas formativas que absorben desde afuera hacia adentro, o sea en dirección centrípeta. Son fuerzas de captación; en la raíz, de nutrientes provenientes del suelo, y en la cabeza humana, a través de los sentidos captamos y asimilamos el mundo circundante en forma de imágenes que interiorizamos.

Las hojas en la planta siguen una pauta rítmica, desde el nivel de la raíz hasta el nivel de la flor, dispuestas en forma de espiral en el tallo.

Hacia la raíz las hojas son más oscuras y predomina la sustancia sobre la forma, mientras que en las hojas cercanas a la flor hay poca sustancia, son más sutiles y luminosas y predomina la forma.

Esta región foliar tiene relación con la región media del hombre, esto es el tórax con su incesante actividad rítmica de espiración e inspiración en los pulmones, y en el corazón con el ritmo entre sístole y diástole. Durante toda la vida terrenal trabaja desde la primera inspiración hasta la última espiración, conservando el ritmo.

Las hojas se relacionan con el sistema rítmico del ser humano: pulmones y corazón.



En la flor, fruto y semilla tenemos la actividad reproductiva de la planta. A través de las semillas y el polen, la planta entra en movimiento hacia su entorno. Hay semillas voladoras y el polen recorre kilómetros de distancia a miles de metros de altura en la atmósfera terrestre. En el ser humano el metabolismo, la reproducción y las extremidades, son el polo del movimiento. Su actividad es centrífuga, o sea que va desde el centro hacia la periferia e irradia en forma de excreción y movimiento.

Por la actividad de la cabeza nos contraemos e interiorizamos el mundo, y por la actividad del metabolismo y extremidades nos expandimos hacia el mundo. La zona rítmica es una alternancia entre la interiorización, representada en la inhalación y la exteriorización, expresada en la espiración. La región del medio armoniza los extremos con su tendencia unilateral. Los hace cooperantes y necesarios entre sí, aunque sean radicalmente opuestos y diferentes.

Un organismo trasciende la contradicción en una nueva unidad creada a partir del medio. "La virtud está en el medio". De hecho, es la postura más difícil de mantener pues tenemos tendencia a la unilateralización. Pero la vida es **ritmo**, es alternancia de opuestos. Por ejemplo: noche-día, ritmos estacionales, luz-oscuridad, gravedad y levedad. En la máquina no se puede crear el ritmo creativo. Sólo se pueden ejecutar rutinas programadas. El mecanismo es la suma de las partes y se construye desde lo particular a lo general. Es estacionario en el tiempo y en el espacio, se deteriora y se desgasta. Por ello no somos máquinas tal como lo anunció el filósofo Descartes en el siglo XVII; el cuerpo-máquina; decía que todo en el Universo es un mecanismo, el gran mecanismo universal.

Vivimos dentro de la máquina de la naturaleza. Este pensar mecanicista ha influido mucho en nuestra cultura científica y en nuestro imaginario colectivo. Pensamos el alimento como un combustible y comparamos al cuerpo con la máquina. La nutrición moderna se basa en este anticuado concepto arraigado en la mentalidad científica de la época actual.

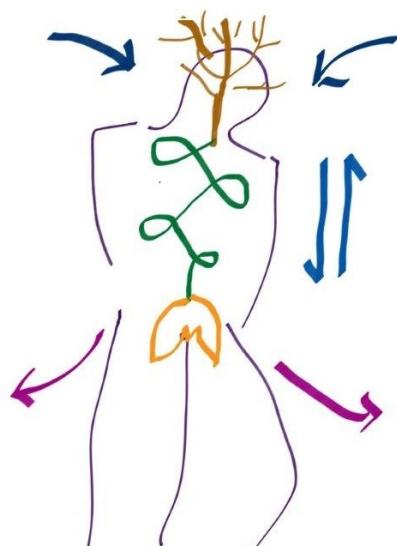
Sintetizando en el ser humano tenemos la imagen invertida de una planta

- La **raíz** está en relación con la **cabeza**.
- Las **hojas** con el **sistema del ritmo**.
- La **flor** con el **metabolismo-extremidades**.

Las plantas alimenticias de raíz: tienen especial relación nutricional con el **sistema neurosensorial**: apoyan y refuerzan esta función (por ej. Zanahoria, remolacha, nabos, jengibre, ajo, etc...).

Las plantas de tallo y hojas: tienen relación con la función pulmonar y cardiocirculatoria de todo el organismo (**sistema rítmico**). Por ejemplo: cebolla (es un tallo subterráneo), apio, acelgas, espinacas, lechuga, coles.

Las plantas de flores, frutos y semillas trabajan sobre la fisiología digestiva y reproductiva (**sistema motor**). Son ejemplos: la coliflor, brócoli, calabaza, frutas y frutos secos.



Una pauta alimenticia balanceada, debe contemplar el equilibrio entre los tres elementos; ya sea en una comida, o a lo largo del día o de la semana. Se pueden crear ritmos para consumir la planta entera en sus diferentes niveles. Deberíamos comer regularmente la imagen entera de la planta: raíz, hoja, flor, fruto y semilla.

De esta manera conservamos viva y completa la imagen del hombre. Si consideramos aspectos cualitativos en la alimentación, los entendemos como fuente de vitalidad, de fuerzas formativas frescas y restauradoras, capaces de reparar el desgaste cotidiano y el deterioro de los órganos.

Esta vitalidad de los alimentos se puede objetivar mediante la prueba de laboratorio llamada cristalización sensible, la cual establece la calidad vital de un alimento, su grado de vitalidad y disponibilidad de fuerzas formativas. Un alimento vegetal puede estar muerto, es decir, que es sólo materia física sin vida. Como ejemplo tenemos el azúcar refinado, es un alimento inerte, son calorías vacías de contenido vital, a las cuales debemos darles vida dentro del organismo. No nos aportan vitalidad, sino que nos la quitan.

Una alimentación basada en calorías, es incompleta para el Hombre. Contempla aspectos unilaterales y desequilibra la imagen sana del ser humano. Está basada en aspectos meramente cuantitativos, medibles y pesables. En este sentido las calorías de una patata serían iguales a las calorías de una nuez, o de una zanahoria. Es indiferente la forma y la función. Predomina el criterio de combustible expresado en calorías.

En el campo de la nutrición es necesario integrar ambos conceptos para encontrar una dimensión más justa, que pueda aportar conocimiento verdadero basado en la imagen universal del hombre, más allá del reduccionismo mecánico vigente.

Recetario

A continuación presentamos un breve recetario con ideas básicas, las cuales destacan un aspecto particular de la planta bien sea raíz, hoja, tallo, flor, frutos secos y cereales.

Las plantas deben ser modificadas de acuerdo a la estación. Es importante observar un balance entre los diferentes niveles formativos de la planta para afianzar la imagen organizada y sana del ser humano. Las fuerzas formativas de la planta, apoyan nuestras propias fuerzas formativas que plasman los órganos y les dan su forma específica.

En situaciones de enfermedad, es bueno reforzar la alimentación, según la zona afectada. Por ejemplo en problemas pulmonares o cardiocirculatorios, incrementar en la alimentación las hojas y tallos.

En caso de enfermedades cerebrales conviene incrementar el consumo de raíces, como zanahoria, remolacha, nabos y rábanos. En la infancia, cuando se forma el sistema nervioso central, durante los tres primeros años de vida, la zanahoria y la remolacha deben ser centrales en la alimentación, además de los cereales.

En situaciones de patologías digestivas y pélvicas, conviene incrementar en la alimentación el, uso de flores, frutos y frutos secos.

Receta de flor y frutos:

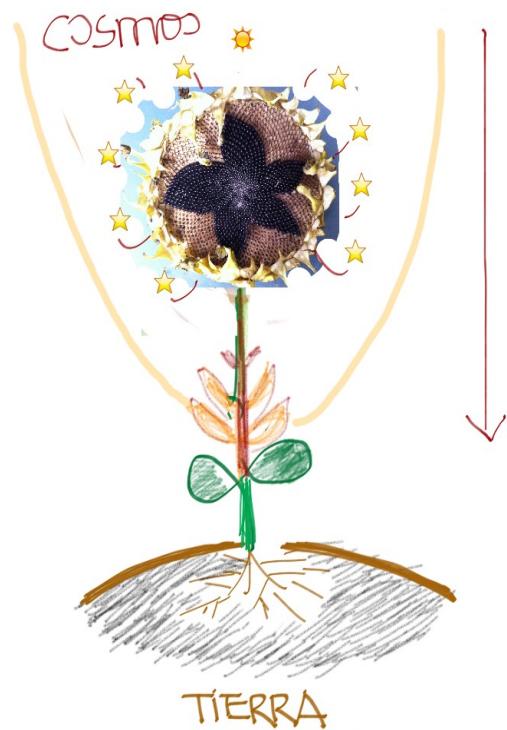
- **Crema de coliflor con almendras crudas**

Ingredientes:

1 coliflor
1 cebolla
8 a 10 almendras crudas peladas
Aceite
Pimienta
Nuez moscada

Preparación:

En una olla ponemos un poquito de aceite. Le añadimos la cebolla cortada y lo salteamos un par de minutos. A continuación añadimos la coliflor y dejamos cocer todo junto un par de minutos más. Posteriormente lo cubrimos con agua y lo dejamos hervir unos 20-25 minutos. Una vez cocido sazonamos al gusto con sal, pimienta y nuez moscada. Añadimos las almendras crudas peladas y lo trituramos hasta conseguir una rica crema.



Receta de frutas, frutos secos y semillas:

- **Muesli de quinoa con leche de arroz**

Ingredientes:

2 o 3 cucharadas soperas de copos de quinoa
20 pasas de corintio
3 ciruelas o 3 orejones o higos secos

Preparación:

Dejarlo todo junto en maceración la noche anterior con un poco de leche de arroz. Por la mañana añadir 5 nueces o 12 avellanas o 12 almendras y alguna pieza de fruta troceada (manzana, pera, etc...). Tomarlo ligeramente caliente.

Receta de hojas

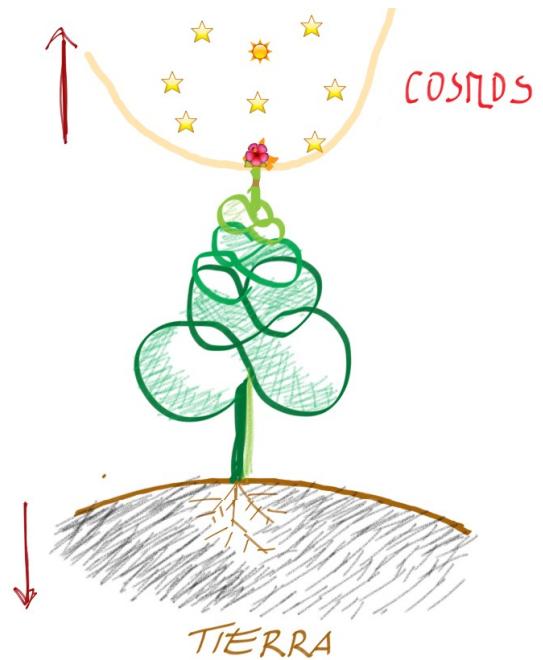
- Sopa vegetal

Ingredientes:

1 puerro
1 apio
Una ramita de tomillo
Orégano
4 tazas de agua
Sal marina

Preparación:

Hervir el agua, añadir todas las verduras y las hierbas aromáticas. Tapar y cocer a fuego lento durante 30 minutos. Sazonar antes de servir.
Opcionalmente podemos complementar la receta añadiendo un cereal; a escoger entre avena, quinoa y mijo.



Receta de raíz, tallos y hojas

- Puré de verduras dulces

Ingredientes:

Podemos realizar el puré con cualquier verdura o raíz de nuestro agrado, (cebolla, calabaza, zanahoria, puerro, chirivía, acelgas, espinacas, etc...)

Preparación:

Colocar la cebolla en una cazuela y dorarla con un poco de aceite de oliva. A continuación agregar el resto de verduras y cubrirlas con un poco de agua, una vez cocidas triturar.

