

Rudolf Steiner

Alimentazione e coscienza

(Da uno stenogramma non riveduto dall'autore)



Basaia

L'evoluzione delle forme di alimentazione

(Berlino, 4/11/1905)

Dopo la conferenza di ieri,⁽¹⁾ seguiranno oggi alcune osservazioni aforistiche riguardanti l'evoluzione delle diverse razze. Prima però deve esser posto l'accento su alcune cose di cui si parla solo in pochi libri.

Le cosiddette leggi sull'alimentazione presenti nelle diverse civiltà ad un primo sguardo sembrano essere molto arbitrarie. In realtà non lo sono, esse sorgono dalla conoscenza e dalla saggezza. Dovremo considerare tuttavia con attenzione il fatto che l'umanità attuale non è affatto in grado di seguire le cose di cui discuteremo oggi. In seguito però essa abbandonerà dei principi certi per determinate leggi che regolano la vita sociale. Nessuno dovrà credere che si diventi adepto passando al vegetarianismo e cose del genere.

Presso le popolazioni orientali vi è una certa cura per la scienza medica, che viene esercitata dai medici in questione dando moltissima importanza prima di ogni altra

⁽¹⁾*Conferenza del 3/11/1905, in Elementi fondamentali dell'esoterismo (Op. Omnia 93a).*

cosa all'alimentazione del loro corpo fisico. Lì dove sussiste ancora l'antica vita spirituale vi sono uomini divenuti guaritori alla maniera antica per essersi nutriti esclusivamente di latte. Essi hanno ben chiaro che, avendo escluso ogni altro alimento, sono in grado di acquisire energie capaci di guarire fisicamente, ma che sono specialmente utili alla guarigione di malattie cosiddette mentali. Essi hanno i loro particolari doveri da compiere, sanno bene che bevendo solo latte svilupperanno determinate energie.

È nostra intenzione chiarire su quale intuizione si basi ciò, e potremo comprenderla nel modo seguente. Sappiamo che l'evoluzione umana ha avuto un determinato corso. Verso la metà dell'epoca lemurica l'umano originario si scinse in un umano con tendenza ascendente ed uno tendente all'animale. A ciò si connesse la scissione delle energie possedute dalla terra nel periodo in cui era ancora unita alla luna, col passaggio di parte di tali energie alla luna.

Pensiamo all'epoca in cui la terra era ancora unita alla luna. L'uomo allora si trovava su di un gradino evolutivo del tutto differente da quello attuale, aveva già sangue caldo, ma non mostrava ancora la separazione dei due sessi. Con la scissione della luna si può osservare tale separazione ed oggi, volgendo in alto lo sguardo alla luna si potrà dire: «Con la tua uscita dalla terra l'energia riproduttiva dell'uomo si è divisa in due parti». Sulla terra vi fu anche un'epoca in cui l'umanità era direttamente legata all'elemento animale, era compenetrata in esso e se ne alimentava. Tale tipo di alimentazione però verrà compreso difficilmente da chi non possenga capacità chiaroveggenti; possiamo tuttavia farcene un'idea se consideriamo il normale regime alimentare dei mammiferi, che nutrono i loro piccoli con il proprio latte. Con la separazione dell'energia produttiva sorse anche questo tipo di alimentazione. Un tempo gli uomini potevano accogliere le sostanze nutritive dall'ambiente immediatamente circostante, così come oggi i polmoni accol-

PRIMA DELLA SEPARAZIONE DEI
SESSI L'UOMO ERA LEGATO ALLA
MADRE CON FILAMENTI COME L'EMBRIONE
UMANO

→ gono l'aria. L'uomo era legato alla natura intorno a lui per mezzo di filamenti assorbenti, similmente all'odier- ←
no embrione umano, che viene alimentato nel corpo della madre. Era questa l'antica forma di alimentazione presente sulla terra. Se ne ritrova un residuo nell'allattamento dei mammiferi ed il latte è simile all'alimento ricevuto dall'uomo nell'epoca prelemurica, è l'antico alimento divino, la prima forma di nutrizione presente sulla terra. A quel tempo la natura della terra era costituita in modo che fosse possibile assorbire questo alimento ovunque. Il latte dunque è un prodotto che deriva dalla prima forma di alimentazione umana. Quando l'uomo nel suo aspetto fisico era ancora vicino all'elemento divino, assorbiva il latte dall'ambiente circostante. Gli occultisti sanno come gli uomini siano in relazione con la natura.

Il consumo di latte è un'antichissima forma di alimentazione trasformata; il primo alimento dell'uomo è sempre stato il latte.

È interessante chiedersi quale sia stata la causa originaria dell'assorbimento del latte dall'ambiente circostante, come avveniva appunto in quell'epoca. Le energie lunari presenti sulla terra rendevano possibile ciò, esse erano simili ad un sangue comune a tutta la terra. Con l'uscita della luna però tali energie poterono venir concentrate ancora solo su particolari organi degli essere viventi. L'occultista dà al latte la denominazione di alimento lunare. Figli della luna sono coloro i quali si nutrono di latte; fu infatti la luna a far maturare tale alimento. È stato dimostrato che i guaritori orientali, che vivono solo nutrendosi di latte, accolgono di nuovo le forze primordiali che erano un tempo sulla terra, quando il latte vi scorreva ancora a fiumi. Essi dicevano: «Queste sono le forze che diedero vita agli uomini; in quanto forze creative devono essere anche salutari, dunque nutrendoci solo di latte ed escludendo ogni altro alimento acquisiremo il potere di favorire lo sviluppo della salute».

Trasferiamoci nell'epoca prelemurica. In quel tempo dominava la condizione per cui il latte veniva assimilato

all'esterno, dall'ambiente. A questa successe la condizione in cui esso divenne l'alimentazione umana universale ed in seguito quella in cui venne ingerito sotto forma di latte materno. Ma prima dell'epoca in cui era possibile assimilare il latte dappertutto dalla natura, vi fu un tempo in cui il sole era ancora unito alla terra, e vi era l'alimentazione solare. Come il latte rimase sulla terra al momento dell'uscita della luna, così vi rimasero anche i prodotti che erano stati maturati dal sole. Tutto ciò che acquista vigore sotto l'influsso del sole, i fiori e i frutti delle piante, appartiene ad esso. Questi un tempo erano rivolti verso il centro della terra, che era unita al sole, i fiori puntavano verso il sole. Quando la terra si separò dal sole, le piante non persero il loro antico carattere: rivolsero ancora i loro fiori ad esso. L'uomo dovrà essere considerato come la pianta al contrario. Ciò che cresce nella pianta sulla terra si comporta verso il sole come il latte verso la luna, è cioè alimento solare. Al posto della semplice alimentazione a base di latte subentrò gradualmente un tipo di alimentazione vegetale che concerneva precisamente le parti superiori della pianta. In ciò consistette il secondo tipo di alimentazione umana.

2 RAZZE | Quando l'epoca lemurica volse al termine, si trovarono poste di fronte due razze: una, comprendente i figli della luna, che allevava animali e si alimentava di quanto ricavava da questi, ossia del loro latte, ed una seconda razza che si alimentava di piante, di quanto le dava la terra.

Questo fatto è stato rappresentato nella storia di Caino e Abele. Questi è un pastore, Caino è invece un agricoltore; Abele (rappresenta) la stirpe lunare e Caino quella solare. Questa allegoria ha in sé qualcosa di imponente. La dottrina segreta vi accenna in modo un po' nascosto. Il popolo ebraico dava il nome di Geova a quell'essere divino che diede agli uomini la possibilità di divenire creature lunari e di alimentarsi del cibo lunare trasformato. Esso rappresentava la forza nutritiva della natura, che affluiva ad Abele dai suoi greggi; quando si pas-

ABELE = PASTORE LEGATO ALL'ANTICA
LUNA
CAINO = AGRICOLTORE LEGATO AL
SOLE/FUTURO

CON IL FATTO DI ALIMENTARSI DI
ESSERI MORTI SI RESE POSSIBILE
IL SORGERE DELL'EGOISMO (ATLANTI)
POPOLI CACCIATORI ED AGRICOLTORI
CHE SI CIBAVANO DI RADICI

sò all'alimentazione solare vi fu la caduta di Geova. Questi non desiderava il sacrificio di Caino, perchè ciò avrebbe significato la rinuncia ad un'alimentazione solare.

Se ci volgiamo ai tempi più antichi non ritroviamo altro alimento se non il latte, che l'uomo ricava dagli animali viventi. L'alimentazione originaria è a base di latte, ed essa lo è ancora oggi per le prime settimane di vita. Il guaritore orientale riferisce il versetto «Se non dividerete simili ai fanciulli non potrete entrare nel regno dei cieli» a questo tipo di alimentazione. Tutte queste cose hanno la loro importanza.

Ora passiamo dal Lemurico all'epoca atlantica, alle popolazioni che abitavano la regione dell'attuale Oceano Atlantico. Con gli Atlantici si verifica qualcosa di nuovo rispetto all'epoca precedente: essi cominciano dapprima ad alimentarsi di qualcosa che non è tratto dalla vita; si nutrono di ciò che è morto, accogliendo sotto forma di alimenti qualcosa in cui non vi è più vita. Si tratta di un momento di passaggio molto importante nell'evoluzione dell'umanità. Il fatto di alimentarsi di esseri morti rese possibile il sorgere dell'egoismo, rappresentò la giusta connessione dell'egocentricità: accogliendo in sé ciò che era morto l'uomo acquistava indipendenza. L'uomo di quel tipo si cibava dell'elemento privo di vita nelle sue diverse forme: innanzitutto sorsero popoli cacciatori, che si procuravano il cibo uccidendo gli animali, in secondo luogo ebbero origine popolazioni che non si alimentavano solo di ciò che era maturato al sole, bensì anche di ciò che cresceva al di sotto della terra; anche in questo caso infatti si tratta di alimenti privi di vita, come nel caso dell'animale morto. In quest'ultimo tutto quanto vive nella sua natura esteriore ed è impregnato di sangue si è allontanato dall'energia lunare. Il latte invece, che è in relazione col processo vivente, contiene ancora tale energia. Quando l'uomo ingerisce alimenti privi di vita accoglie parti di organismi in via di decomposizione; allo stesso modo si possono considerare privi di vita gli elementi della pianta che crescono sotto terra, ossia

ciò che non è attraversato dal calore e dallo splendore del principio vitale del sole. La radice dunque corrisponde al corpo impregnato di sangue dell'animale.

In seguito si ebbe poi un'alimentazione prima affatto sconosciuta. L'uomo aggiunse al suo nutrimento sostanze minerali che ricavava dalla terra, come il sale ed altri elementi; così per alimentarsi l'uomo si servì di sostanze prese dai tre regni. È all'incirca questa la via percorsa dall'evoluzione atlantica per ciò che concerne l'alimentazione: dapprima sorsero popoli cacciatori, poi agricoltori (la stirpe di Caino) ed infine i minatori, che estraevano materiali da sotto terra.

Tutte queste cose rappresentano l'allontanarsi dalla forza vitale o forza produttiva. Sia l'animale morto che la parte della pianta che si trova nel terreno sono lontani dalla vita. Ogni tipo di sale costituisce un elemento morto del regno minerale, ciò che resta quale residuo.

Ora veniamo alla quinta razza radicale. Continua a sussistere colui che beve il latte accanto a quello che mangia frutti; le altre forme di alimentazione si aggiungono come un qualcosa di nuovo. Nella quinta razza radicale viene alla luce prevalentemente ciò che si ottiene dal mondo minerale, servendosi di un procedimento chimico. Vi si allude nella Genesi. Ora ci si eleva nell'evoluzione, si applica la chimica alle piante, al frutto, e se ne ricava il vino. Nell'Atlantide non si era arrivati a ciò. Per questo nella Bibbia vien detto che Noè, il progenitore della razza postdiluviana, da principio rimane inebriato dal vino. A partire dal regno vegetale viene prodotto qualcosa mediante un processo chimico-minerale. In tutto il periodo in cui dominerà la quinta razza radicale il vino svolgerà una funzione ben precisa. Tutti gli Iniziati del principio della quinta razza radicale trassero le loro tradizioni dall'epoca della razza atlantica, in cui non vi era ancora il vino: gli Iniziati indiani, persiani ed egiziani infatti non facevano uso di vino. Negli atti sacri ciò che aveva importanza era solo l'acqua.

Con la quinta razza radicale sorse dunque il vino, cui

→
VINO 5^o
RAZZA
RADICALE

si accompagnò il trattamento minerale della pianta. Le prime tre sottorazze erano ripetizioni di quanto si era avuto precedentemente, mentre la quarta sottorazza sviluppò per prima un elemento nuovo, che si manifestò poi nella quinta. Essa pretese che il vino avesse una certa santità, per questo sorsero atti di culto in cui il vino svolgeva un ruolo importante (culto di Dioniso). Si venerò persino un dio del vino.

VINO

Nell'evoluzione dell'umanità ciò è stato raggiunto gradualmente. Dapprima compare la civiltà del vino presso i Persiani, per i quali tale alimento è però ancora qualcosa di profano. Solo gradatamente esso trova anche accesso al rituale, al culto di Dioniso. È la quarta sottorazza a suscitare per prima il Cristianesimo ed è anche quella che settecento anni prima aveva annunciato la propria missione con le rappresentazioni in onore di Dioniso. Per la prima volta si beve del vino durante il culto. Questo evento è stato rappresentato in modo meraviglioso da Giovanni, l'evangelista che meglio degli altri conobbe la religione cristiana. Egli, proprio all'inizio, descrive la trasformazione dell'acqua in vino, poichè l'avvento del Cristianesimo si è avuto innanzi tutto per la quarta sottorazza della quinta razza radicale. Vi era bisogno di una dottrina che sacrificasse quanto avveniva sul piano fisico. Il vino separava l'uomo da tutto ciò che era spirituale; chi beveva vino non poteva giungere allo spirituale e pervenire alla conoscenza di Atma, Buddhi, Manas o di ciò che resta, che si reincarna. Così era giusto che avvenisse. Tutto il corso dell'evoluzione dell'umanità è discendente e ascendente. L'uomo doveva toccare il fondo e perchè giungesse completamente in basso, al piano fisico, sorse il culto di Dioniso. Il corpo umano doveva essere preparato al materialismo mediante tale culto e perciò dovette sorgere una religione che trasformasse l'acqua in vino. Un tempo era severamente vietato ai sacerdoti bere il vino ed essi potevano pervenire alla conoscenza di Atma, Buddhi e Manas. Ora doveva diffondersi una religione che conducesse giù sul piano fisi-

co, altrimenti gli uomini non sarebbero arrivati completamente in basso. Una religione simile doveva essere rivelata esteriormente, la sua rivelazione doveva rinunciare ad Atma, Buddhi e Manas, alla Reincarnazione, e richiamarsi solo all'Universale. La prossima prevederà nuovamente la trasformazione del vino in acqua.

Se un tempo l'acqua non fosse stata trasformata in vino, l'uomo non avrebbe potuto accogliere tutto quanto è nella valle terrena. All'inizio dal Vangelo di Giovanni è raffigurato (nella descrizione della trasformazione dell'acqua in vino durante le Nozze di Cana) come Cristo avesse previsto quanto stava accadendo. Ma egli prevede anche ciò che sarebbe avvenuto, dando inizio alla cena. L'ultima cena è il simbolo più esemplificativo della tendenza culturale iniziata con questa quarta sottorazza. Se egli era dunque il vero 'figlio dell'Uomo' che era sceso più in basso di tutti per elevarsi di nuovo con più forza, doveva attenersi a quanto avveniva in quel momento e mostrare agli uomini come la fisicità della razza fosse in relazione con la sua missione reale. Se l'umanità doveva migliorare di nuovo, doveva anche poter disporre di un simbolo che conducesse ancora una volta, partendo da quanto era privo di vita, all'elemento vivente: il pane e il vino. Secondo l'occultismo il pane si ricava dall'uccisione della pianta ed il vino, oltre a ciò, dal suo conseguente trattamento minerale. Quando si cuoce qualcosa appartenente al regno vegetale si fa qualcosa di simile all'uccisione di un animale; ricavando del vino dal regno vegetale in un certo senso facciamo la stessa cosa che se cavassimo del sangue ad un animale. Pane e vino sono il simbolo della quarta razza. In futuro si avrà un'evoluzione che prevede un'ulteriore ascesa dall'alimentazione vegetale a quella minerale. Pane e vino dovranno essere nuovamente sacrificati, abbandonati. Per questo Cristo compare durante l'epoca della quarta sottorazza ed indica il pane e il vino dicendo: 'Questo è il mio corpo questo è il mio sangue'. Con ciò voleva creare il passaggio dall'alimentazione animale a quella vegetale, verso

qualcosa di più elevato.

Vi erano in quel tempo due classi di uomini: in primo luogo coloro i quali si alimentavano di carne e sangue; si tratta dei precristiani, di cui Cristo non tenne conto. In secondo luogo quegli uomini che uccidevano solo le piante, che cavavano loro il sangue: essi bevevano vino e mangiavano pane. Di questi ultimi egli tiene ancora conto, essi sono i precursori dell'umanità del futuro.

Il significato dell'ultima cena è quello di una transizione dall'alimentazione a base di animali morti a quella di piante morte. Quando la nostra quinta sottorazza sarà giunta al termine e si passerà alla sesta sottorazza, si comprenderà il significato dell'ultima cena e non si mangeranno più animali. Sino ad allora sarà anche possibile il subentrare della terza forma di alimentazione, quella puramente minerale. L'uomo sarà allora in grado di creare da se stesso il proprio nutrimento; ora egli accoglie ancora ciò che gli dei hanno creato per lui, ma in futuro si eleverà e preparerà in un laboratorio chimico le sostanze nutritive di cui ha bisogno.

Come potete vedere, tutto ha origine a partire da intuizioni profonde. Quando troviamo presso gli antichi orientali ogni sorta di norme riguardanti ciò che bisogna mangiare, ci rendiamo conto che in realtà più che di precetti si tratta di descrizioni, quali ad esempio; non pretendere che delle sostanze abbiano un effetto diverso da quello dovuto.

Ciò che in realtà Cristo sacrifica dopo aver consumato la cena è il corpo fisico; esso muore, come morirà in tutto il genere umano. Verso la metà della sesta razza radicale, nell'ultimo terzo, non vi sarà più alcun corpo fisico. L'intero uomo diverrà di nuovo eterico, si trasformerà in materialità più fine. Ciò però non avverrà se non sarà l'uomo stesso a provocarlo e, perché si verifichi, egli dovrà prima passare all'alimentazione preparata da lui stesso in laboratorio. Nella stessa misura in cui l'uomo non trarrà più il suo nutrimento dalla natura, bensì dalla propria saggezza, dal Dio che è in lui, correrà anche

incontro alla sua divinizzazione.

Quando l'uomo inizierà ad alimentarsi da solo, saranno anche gettate le basi per qualcosa di più elevato, ossia per la sua autoriproduzione. Egli creerà a poco a poco una vita per sé a partire dal mondo minerale.

Tale è il grande corso dell'evoluzione umana. Lo studioso di Scienze Naturali conosce oggi solo un piccolo frammento del grande ciclo della natura.

Con Saturno si entra nell'epoca minerale. Nel periodo atlantico, con l'ingestione di parti morte, viene preparata la base per il sorgere dell'egoismo. Fino alla quinta razza, quella dei Protosemi, viene lentamente sviluppandosi l'io umano. Durante la sesta sottorazza della quinta razza radicale questo io giungerà ad un gradino evolutivo superiore. Ciò significa che ci troviamo dinanzi ad un cosiddetto vortice esistenziale nuovo. La spirale attuale è iniziata nell'epoca in cui i Protosemi hanno gettato le basi per l'evoluzione della nostra razza radicale. (Vedi figura 1).

Siamo debitori alla civiltà protosemite di tutto quanto è esistito fino ad ora, ma in questo momento si intravede un nuovo punto di impatto con i popoli slavi, che riguarderà l'evoluzione futura. Un popolo dà al mondo una nuova impronta, attuando contemporaneamente una rottura con il passato; ciò si attua sotto forma di spiritualità nascosta ad opera del contadino russo e forma la seconda parte della spirale futura. Al momento una determinata civiltà sta disgregandosi, mentre se ne prepara una nuova: essa si prepara in Occidente, ma avrà la sua manifestazione all'Est; l'antico darà impulso al nuovo. Ovunque nella nostra epoca si ritrovino dei principi nuovi, tutto appare germinale, rozzo, goffo. L'antico è invece cesellato, ma ha il carattere di critica, di disgregazione. Dal ramo semitico nascono i rappresentanti della civiltà antica, che sono i portatori di ciò che gira vorticosamente nella spirale. (Vedi figura 2).

Tutti loro hanno qualcosa di semitico in sé, ad esempio Lassalle, Marx, ed ora entra a far parte della spira-

le. A partire da quel punto non è possibile creare una continuità, bisogna fare un salto, come per andare da una riva all'altra, verso la spiritualità della civiltà futura dell'Est. Qui inizia un punto di contatto completamente nuovo.

Il futuro in un primo momento si presenta rozzo e naturalmente contaminato dall'antico. Haeckel è un uomo che nuota nel mezzo della corrente e viene trascinato da ambedue i vortici. La prima parte degli *Enigmi del mondo* di Haeckel è una Teosofia positiva, elementare; la seconda parte è negativa, distrugge tutto; ciò forma appunto un vortice.

Si possono anche osservare le divergenze tra il Socialismo dell'Est e quello dell'Ovest. Il primo è un Socialismo del consumo, il secondo della produzione. Chi opera una regolamentazione sociale di ciò che viene prodotto, fa i conti con l'avidità e l'egoismo. Chi regola il consumo invece bada a ciò che gli altri vogliono ottenere da lui; guarda al suo prossimo, ha a che fare con la fratellanza. Il Socialismo della produzione — Marx, Lassalle — guarda solo al lavoratore in quanto produttore; all'Est infatti il consumo viene posto in primo piano, ad esempio in Krapotkin, Bakunin, Herzen. Se seguiste Krapotkin potreste veder scoppiare gli eventi, egli ha compreso subito il principio di soccorso reciproco vigente tra gli animali. Il Socialismo dell'Ovest è al contrario fondato interamente sulla lotta. In questo modo si intrecciano le tendenze dell'evoluzione dei mondi.

Problemi dell'alimentazione e metodi terapeutici

(Berlino, 22/10/1906)

Muovendo dal punto di vista scientifico-spirituale, parleremo oggi di qualcosa cui potrà essere attribuito grande valore se verrà compreso nel modo giusto. Dovranno essere fissati alcuni punti di vista riguardo al regime alimentare e ai metodi terapeutici. Più che in qualsiasi altra discussione tuttavia dovrete considerare che si tratta solo della scelta di dettagli di natura aforistica tratti da un campo infinitamente vasto e che è molto difficile parlarne al giorno d'oggi in un linguaggio comprensibile a tutti. Se ne potrà discutere perciò solo approssimativamente, anche perché in un circolo così esteso non ci si rivolge esclusivamente ad iniziati, che sarebbero in grado di percepire ogni parola secondo il suo valore effettivo di verità.

In scuole occulte, in cui gli appartenenti sono già ad un livello superiore, ci si può accordare su una forma espressiva ben determinata in modo che una certa parola richiami un'impressione corrispondente. Ogni evento del genere di cui oggi sarà possibile trattare solo per ac-

cenni, spesso nella vita di tutti i giorni acquista un altro significato. Tuttavia tenteremo di parlare oggi stesso di simili problemi, che hanno tra l'altro anche un valore pratico. Quelle persone che non credono che gli effetti provocati da cause che hanno origine nel mondo spirituale siano molto più potenti degli effetti che si verificano nel mondo fisico esteriore non ricaveranno molto da quanto sto per dire. Qualcuno ammetterà teoricamente che in ciò che viene indicato col nome di spirito e che esercita un grande influsso nel mondo vi siano delle energie, similmente a quanto avviene nell'elettricità, nel magnetismo e così via. Ma ciò acquisterà una reale importanza solo quando ognuno mostrerà per ciò maggior sensibilità e comprensione. Rispetto all'attuale vita culturale la Scienza dello Spirito viene a trovarsi in situazioni di vario genere. Essa viene fraintesa principalmente sia da coloro i quali vogliono continuare a vivere in modo tradizionale ripercorrendo gli antichi binari, sia da quella numerosa schiera di persone che vuole rendersi attiva attuando delle riforme nei più diversi ambiti dell'esistenza. Tutti questi diversi gruppi di persone si avvicinano alla Scienza dello Spirito e trovano naturale in realtà che non siano loro ad appressarsi ad essa, ma al contrario debba essere la Scienza dello Spirito a venire da loro. Così sarà facilmente comprensibile che ad esempio un convinto simpatizzante per la protezione degli animali non metta le sue forze ed esperienze a disposizione del movimento scientifico-spirituale e che però vada su tutte le furie se tutti i teosofi non entrino a far parte immediatamente del movimento per la protezione degli animali. Potrete sperimentarlo in tutte le specialità e sotto un certo aspetto ciò è anche del tutto comprensibile. Poiché però il movimento teosofico è qualcosa di universale, esso si comporta verso i diversi singoli movimenti similmente al progetto di un costruttore edile verso ciò che i carpentieri, muratori, artigiani e simili devono produrre per edificare un palazzo. Questi ultimi sono singoli lavoratori; chi però ha il compito di dirigere i lavori di costruzione

deve pretendere da essi che siano loro a venire da lui, affinché ricevano le indicazioni specifiche per il lavoro da compiere. Anche per questo fatto non si può ammettere che altri movimenti, come quelli degli omeopati, degli antialcolisti ed altri, pretendano che la Scienza dello Spirito venga da loro, quando al contrario tutte le specialità dovrebbero inserirsi nella corrente scientifico-spirituale, che deve aspirare ad una riforma fondamentale da attuare in tutti i settori dell'esistenza, muovendo dall'interno verso l'esterno.

In particolare viene facilmente fraintesa la posizione assunta dai teosofi nei confronti della Scienza. Non sono solo gli studiosi di Scienze Naturali a credere che la Teosofia sia loro nemica e non voglia saperne nulla della Scienza, poiché anche alcuni amici della Teosofia condividono questa opinione. Specialmente il medico di formazione scientifica, che si impegna seguendo le esigenze ufficiali farà facilmente suo il pregiudizio secondo cui la Teosofia non lavorerebbe secondo metodi scientifici e non procederebbe perciò di pari passo con la Scienza. Tuttavia non è così.

Oggi si sentono da più parti molti luoghi comuni. Che vi siano degli specialisti è in certo modo del tutto giustificato, ma a fare uso di tali luoghi comuni non sono gli specialisti stessi, bensì soprattutto coloro che ripetono a guisa di pappagallo quanto quelli dicono. Vorrei mettere in evidenza subito uno di questi luoghi comuni. Si apprende frequentemente che il pubblico si lascia letteralmente ipnotizzare quando si adopera l'espressione 'veleno'. Ciò si mostra chiaramente quando vien detto: «Non bisogna ingerire del veleno!». Si parla allora volentieri di 'medicina naturalista'. Ma cosa si intende per 'Natura'? E che cosa per 'veleno'? Natura comprende anche l'effetto che ad esempio il veleno della Belladonna esercita sull'organismo umano, poiché si tratta di un effetto naturale.

Natura include naturalmente tutti gli effetti che rientrano nelle leggi naturali. Ed ora, cosa è un veleno? L'ac-

qua può divenire un potente veleno se l'uomo ne beve in gran quantità, perché in questo caso sortisce un effetto molto deleterio. L'arsenico invece può risultare molto utile se lo si utilizza in determinate combinazioni. Per questo motivo si rende necessario uno studio realmente accurato sia dell'organismo umano che degli eventi che hanno luogo all'esterno in natura.

Già Paracelso nel suo linguaggio convincente richiamò l'attenzione sul fatto che determinati processi del corpo umano sono in relazione con altri che avvengono nella natura esterna, e in quest'ottica avvicinò il colera all'arsenico; indicava infatti col nome di 'Arsenico' un malato di colera, poiché sapeva che nell'arsenico e nel colera vi sono gli stessi principi attivi ed anche perché egli era in grado di riconoscere come eventi apparentemente lontani fossero in reciproca armonia. In questo caso abbiamo a che fare con un processo naturale che dovrà essere esaminato attentamente.

Un ulteriore elemento che ostacola il cammino verso un'intesa con la Scienza è costituito dalla mentalità materialistica, che ha gettato una falsa luce su tutte le questioni che vengono trattate in questa sede. Richiamatevi alla mente quanto è stato detto riguardo agli effetti di certi metalli sull'organismo umano. Ora, qualcuno potrebbe affermare che la Scienza dello Spirito sia la forma più pura di materialismo nel momento in cui dichiara che le energie contenute nei minerali e nei metalli esercitano degli effetti materiali sull'organismo umano. Tuttavia la Scienza dello Spirito sa anche che tutta la materia è in un determinato rapporto con lo spirito. Chi rappresenta realmente una concezione spirituale del mondo riconosce che per tali sostanze non si tratta di semplice materia, e che in esse vivono spirito ed anima, proprio come avviene in una creatura avvolta da pelle. In questo senso il teosofo parla dello spirito incarnato nell'oro, nel quarzo, nell'arsenico o nel veleno della Belladonna. Per l'occultista il mondo è pieno di entità spirituali; la spiritualità incarnata nel piombo è in un deter-

minato rapporto con l'organismo umano e di ciò avete sentito parlare ieri. Per i teosofi non si tratta di andare alla ricerca di qualche particolare entità spirituale che non abbia nulla a che fare col nostro mondo bensì di entità che sono contenute in ogni pezzo di metallo ed in qualsiasi cosa ci circonda. In questo modo la concezione scientifico-spirituale del mondo spiritualizza la materia. Analogie spirituali hanno la loro base in una reale indagine spirituale.

Non si tratta qui di un'avversione alla specialità, deve anzi esistere la specializzazione, così come non bisogna ignorare gli eventi esterni, ma è impossibile raggiungere un punto di osservazione più ampio rispetto al mondo partendo da una conoscenza specialistica. Anche il medico in quanto persona deve conoscere qualcosa dei mondi superiori ed allora organizzerà il suo lavoro in maniera del tutto differente da chi non sa nulla delle ampie connessioni che è possibile attuare. Anche i sintomi di una malattia saranno valutati diversamente: una singola constatazione o esperienza si riterrà probabilmente di poca importanza se emergerà da uno sguardo generale dato all'insieme. Come chiunque lavori per la cultura deve avere realizzati in sé determinati presupposti, così il futuro richiederà anche dei medici formati secondo gli insegnamenti scientifico-spirituali. Non si tratta solo di capacità empiriche, bensì di qualcosa del tutto diverso. Si prenda ad esempio Hahneman, il fondatore dell'omeopatia. Tra Paracelso ed Hahnemann vi è una grande differenza. Il medico del 16° secolo possedeva ancora un certo grado di chiaroveggenza; questa allora era ancora una qualità ampiamente diffusa. Hahnemann non la possedeva già più, egli poteva sperimentare gli effetti dei farmaci solo con l'ausilio dei sensi.

Per il rapporto, nel senso in cui esso viene qui inteso, che intercorre tra l'uomo da una parte e le creature e gli oggetti della natura dall'altra, si può riscontrare un'analogia nella relazione che intercorre tra i sessi, stabilita prevalentemente sulla base della simpatia. È un impulso

misterioso quello che spinge i sessi l'uno verso l'altro, un'energia che opera nell'ambito del vivente. Non vi è nulla di mistico (nel senso negativo del termine) a comprendere che l'uomo si senta attratto da una donna. Chi si perfeziona nell'osservazione occulta del mondo intrattiene un rapporto simile con tutte le cose viventi che lo circondano; tale rapporto potrà essere indicato come universale. Come vi è un rapporto specifico tra un uomo ed una donna, così ne esiste uno simile tra un uomo che abbia sviluppato queste energie in sé e i fenomeni del suo ambiente. Una persona del genere raggiunge un livello di conoscenza che gli permette di riconoscere il tipo di rapporto intercorrente tra un determinato oggetto del mondo esterno e l'uomo, da cui deriva anche la conoscenza dell'azione delle virtù terapeutiche.

Paracelso non aveva bisogno di provare, allo stesso modo del magnete che non ha bisogno di provare di essere in grado di attirare il ferro. Egli poteva affermare che nel Ditale rosso⁽²⁾ risiedeva il tale o tal altro potere curativo. Una conoscenza del genere si riavrà solo quando il medico riconoscerà che ciò che conta non è solo la ragione intellettuale, bensì l'atteggiamento vitale interiore, quando capirà di dover divenire egli stesso un uomo del tutto diverso. Quando avrà trasformato il temperamento, il carattere e la predisposizione del suo animo, soltanto allora potrà sviluppare quella forza contemplativa e conoscitiva rispetto alle energie del mondo, in grado di creare una armonia nell'uomo. Ciò non avverrà in un futuro molto lontano. La concezione del mondo scientifico-spirituale ha soprattutto il compito di indicare certi principi, ed alcuni di essi dovranno associarsi a questa riflessione generale. Chi lo voglia, potrà ottenere molto da ciò.

Saranno da considerare quattro momenti. Il primo prevede che vi sia un certo nesso tra quanto di solito si indi-

⁽²⁾ Vedi Wilhelm Pelikan: *Botanica terapeutica*, vol. II, 'Digitalis purpurea'. Dornach 1977.

ca con i nomi di digestione e attività mentale. In altri termini: ciò che avviene nella digestione corrisponde, ad un livello inferiore, ai processi svolti dall'attività mentale ad un livello superiore. Nell'organismo umano, nel modo in cui questo vive nel piano fisico, essi si trovano in intimo contatto. Osserviamolo in concreto. L'attività mentale comporta la possibilità di attuare deduzioni logiche passando da un concetto all'altro; il processo di deduzione che avviene entro l'ambito dell'attività di pensiero è qualcosa di ben determinato. Si possono fare degli opportuni esercizi per condurre tale attività mentale in un determinato binario, ed il risultato che si consegue da un punto di vista animico compiendo tali esercizi logici si ottiene anche nel processo digestivo ad opera di una determinata sostanza, il caffè. Non si tratta di una supposizione fantastica, poiché è possibile dimostrare questo fatto. Gli effetti del caffè sullo stomaco sono simili a quelli prodotti sul pensiero quando si eseguono dei pratici esercizi logici. Bevendo del caffè, in un certo modo favorite nel pensiero il processo logico di deduzione; tuttavia è ben vero che si ha un incremento dell'attività necessaria al rinvigorismento della mente, ma il caffè promuove il pensiero deduttivo in modo non autonomo, esso agisce come per costrizione ed infatti voi percepite una certa mancanza di indipendenza, un po' come una forza che agisca dall'esterno. Se l'uomo vuol pensare logicamente ma essere dipendente da qualcosa, beva pure molto caffè. Se però vuol compiere l'attività mentale in maniera autonoma, dovrà liberarsi proprio delle cose che agiscono su quanto si trova ad un livello inferiore; dovrà sviluppare in sé le forze provenienti dal suo intimo ed allora potrà fare l'esperienza che, compiendo adeguati esercizi, anche lo stomaco sarà di nuovo in ordine e tale resterà.

Un'altra questione da considerare è la seguente: oltre all'attività mentale ordinata vi è il pensiero instabile, che rende l'uomo impossibilitato a rimanere fisso ad un'idea, esso ha un effetto dispersivo ed è caratterizzato dal

fatto che la mente non riesce a legare un concetto ad un altro. Anche questa forma di pensiero ha il suo complemento nell'azione esercitata da una particolare sostanza sul processo digestivo e la sostanza in questione è contenuta nel tè. Il tè di fatto agisce a livello inferiore allo stesso modo di ciò che provoca ogni imprecisione di pensiero a livello superiore. Da ciò potete desumere che certi effetti dannosi del tè, se si dà il caso, possono essere veramente disastrosi. Non bisogna pensare tuttavia che una persona che beva tè per tutta la vita infine debba essere interiormente spezzata. Se essa non risente degli effetti negativi del tè, questo è solo un segno che il suo organismo possiede sufficiente resistenza.

Come la digestione corrisponde all'attività mentale, l'attività cardiaca e quella sanguigna corrispondono alla vita di volontà e di desiderio, così che ciò che esercita un'azione sul sangue per mezzo di certe sostanze e tipi di cibi avrà un effetto corrispondente sull'attività volitiva. Bisogna tener presente ciò specialmente quando avviene il contrario. Oggi sentirete dire spesso che è stato superato da molto tempo il punto di vista secondo cui si possa guarire qualcuno per mezzo di pensieri, o che ad esempio una persona affetta da esaltazione religiosa o da mania di persecuzione non possa venir guarita per mezzo di pensieri atti a convincerla a cambiare opinione. Le manifestazioni patologiche esteriori sono infatti solo un sintomo e, una volta che esso sia stato eliminato, la malattia attaccherebbe un altro organo e si presenterebbe di nuovo sotto altra forma. L'occultismo sa da molto tempo fin dove si siano spinti gli studi compiuti in seno alla medicina materialistica e ad un occultista non verrebbe mai in mente di voler guarire una persona affetta da delirio facendo opera di convincimento contrario. È diverso invece quando si interviene molto più in profondità con i mezzi di cui dispone l'occultismo, operando sulla causa oggettiva che è alla base della malattia. Poniamo il caso che un uomo abbia dei disturbi alla sfera volitiva; ciò che dipende dal cattivo funziona-

mento di determinati organi. In questo caso non bisogna tener conto solo del cuore, bensì anche di qualcosa che è in relazione ad esso. Il medico materialista dirà: «Per i sintomi che il paziente manifesta non mi è possibile guarirlo semplicemente proponendogli delle idee che dovrebbero avere lo scopo di convincerlo». È necessario però tener presente una cosa: nell'organismo non bisogna distinguere solo due elementi, la base materiale e ciò che si esplica per suo tramite; vi è ancora un terzo elemento, che l'occultista conosce. È ben vero che dietro l'attività animica che si esplica sul piano fisico, ossia dietro ciò che si manifesta per mezzo di impulsi volitivi, vi è di fatto un'attività organica, dietro di essa però esiste un terzo elemento: gli organi vengono edificati a partire dallo spirito, hanno origine da un elemento spirituale. Ed è a questo spirituale presente oltre gli organi fisici quale loro causa che deve essere rivolta la nostra attenzione. Se ad esempio voleste convincere con dei ragionamenti appropriati una persona che ha delle esaltazioni mistiche, non risolvereste affatto il problema. Se invece agiste su di essa in modo da raggiungere ciò che causa in lei l'attività organica — ossia il corpo eterico — potreste sortire un qualche effetto, non servendovi di ragionamenti, bensì facendo qualcosa che apparentemente sembra non avere alcun nesso con la sua vita di rappresentazione.

Per comprendere ciò partiamo dall'idea di una verità religiosa; rispetto ad essa potreste porvi in modo tale da comprenderla, ed in questo caso per la ragione il necessario sarebbe compiuto. Ma quand'anche prendeste in esame molte idee, esse sarebbero assolutamente inefficaci a produrre dei mutamenti nella vostra vita organica, sia per la vita del corpo eterico che per quella del corpo fisico. Per questo motivo sarebbe inefficace voler convincere un malato proponendogli delle idee giuste, poiché ciò non avrebbe alcun influsso sulla sua attività volitiva. Cercate invece di pensare che questa attività possa essere efficace non solo da un punto di vista intellet-

tuale e dite alla persona in questione: non devi comprendere ciò solo una volta, dovrai far agire in te ogni giorno nuovamente queste idee, in altre parole ciò dovrà ripetersi ritmicamente giorno per giorno, ed essere accompagnato da sentimenti ed immagini molto particolari. Se lo si fa solo una volta ciò non avrà alcuna conseguenza, se invece accade regolarmente per un periodo di tempo prolungato, influirà persino sulla costituzione organica. Si tratta di ciò che viene chiamato concentrazione e meditazione. Nel periodo di tempo di un'ora dunque non è possibile influire su di un uomo; dandogli invece delle indicazioni, ed eseguendole egli giornalmente per un periodo di molte settimane, si produrrà un qualche effetto su di lui, poiché si raggiungerà ciò che è dietro l'organo, che ha il compito di edificarlo. L'occultismo procede sullo stesso terreno della terapia scientifica, ma si serve di conoscenze molto più ampie. Naturalmente queste idee al giorno d'oggi non possono essere ancora annunciate pubblicamente.

L'attività respiratoria è in ampia misura in relazione con la vita emozionale e con quella sensoriale. Partendo da ciò potrete ottenere una spiegazione a molte cose se vi sarà chiaro tutto quanto è connesso all'attività respiratoria e se comprenderete anche che per mezzo di ciò possono venire influenzate la vita emozionale e quella sensoriale. L'attività respiratoria presuppone che il sangue venga rifornito di sufficiente ossigeno e che in conseguenza di ciò le materie organiche possano mantenersi in vita. Una persona che provi gioia per le cose spirituali, che abbia una disposizione per lo spirito che gli procuri uno stato d'animo felice che agisca su di lui costantemente, influenzerà in modo salutare lo stato dei suoi organi partendo dallo spirito.

Se ritorniamo ancora una volta alla digestione e all'attività mentale, troveremo che in questo campo in particolare vi è ancora molto da fare. Bisognerebbe aver ben chiaro il fatto che l'umanità deve passare sempre più ad un regime alimentare diverso, con più consapevolezza.

Chi oggi accumula nozioni in questo campo spesso commette però ancora un determinato errore. Esso consiste nel voler imparare troppo da ciò che gli uomini chiamano 'natura'; l'uomo vuol seguire solo la natura. Paracelso dice al contrario che non bisogna sottomettersi ad essa. Il medico deve cioè avvicinarsi alla natura esaminandola, ma in ciò deve essere un artista, deve andare al di là dei processi che avvengono in natura. Paracelso non riconosce i veri farmaci nelle sostanze tratte dall'energia spirituale che vi è in essa. Egli si auspica un'epoca della medicina in cui prodotti nuovi di questo tipo vengano adoperati come rimedi realmente efficaci. Si tratta unicamente di una continuazione della natura in questo campo.

Quando al giorno d'oggi le persone vogliono addurre un motivo del perché un'alimentazione mista debba essere adeguata all'uomo, sono solite argomentare che erbivori sono i ruminanti, dotati di uno stomaco particolare e di un apparato digerente adeguato. Carnivori sono invece gli animali feroci, nei quali l'apparato digerente e la dentatura sono predisposti per il consumo di carne. La dentatura e l'apparato digerente dell'uomo costituirebbero una via di mezzo tra quelli dei ruminanti e quelli degli animali feroci e per questo sarebbe la natura stessa ad indurre l'uomo al consumo di cibi misti. Ma nel mondo tutto è in moto, in divenire e in crescita, non è importante l'aspetto dell'uomo, bensì la possibilità che egli ha di divenire e di trasformarsi. Se l'uomo passasse all'alimentazione vegetale si ritrarrebbero in lui gli organi più adatti all'alimentazione animale e si plasmerebbero quelli necessari ad un nutrimento di tipo vegetale. Bisogna considerare ciò che qualcosa era un tempo e ciò che essa diverrà nel futuro. Pertanto si procurerà all'uomo un'alimentazione giusta non rapportando questa al suo stato attuale, bensì solo tenendo presente l'evoluzione interiore dell'uomo. Per mezzo di statistiche ed eventi esterni si possono comprendere solo le condizioni esteriori in cui l'uomo viene a trovarsi, non però

la direzione in cui egli deve muovere. Bisogna considerare il mondo anziché da un'angolazione più ampia.

Osservate un po' il carattere nazionale odierno del contadino russo e di quello inglese. Il primo tenderà a mettere in evidenza l'io il meno possibile, nell'inglese si avrà invece il caso contrario. Questo fatto trova un'espressione puramente esteriore nel modo di scrivere, l'inglese infatti scrive la parola 'io' con lettera maiuscola. Approfondendo questo fatto si scoprirà che in Inghilterra vi è un consumo di zucchero cinque volte superiore a quello della Russia. Qui si mostra ancora una volta la reciproca corrispondenza di attività digestiva e mentale. Il fenomeno causato a livello digestivo con l'apporto di una maggiore quantità di zucchero ha il suo correlato ad un livello superiore in una maggiore autonomia della funzione mentale.

Sarà logico pensare allora che si possa intervenire in questa situazione, eventualmente anche modificandola. Un uomo può organizzare la sua alimentazione in modo da aver bisogno solo di poco tempo per digerire, mentre un altro forse impiegherà per ciò molto tempo. Ciò ci permette di penetrare nuovamente in profondità nell'organismo umano. Se infatti un uomo mangia del riso e porta a termine velocemente la sua digestione, gli rimarranno ancora delle energie disponibili per la sua attività mentale. Un altro che mangi ad esempio anitra selvatica e che avrà bisogno di un periodo di tempo più lungo per digerire, potrà essere altrettanto intelligente, ma quando produrrà dei pensieri in realtà sarà la sua pancia a pensare. L'uno sarà forse un debole pensatore, ma potrà pensare autonomamente, l'altro un acuto pensatore che però non possiede autonomia in questa funzione. Potrete trarre da ciò nuovamente un insegnamento.

Toccheremo ora un altro argomento: dovrà essere rivolta la maggior cura possibile a che il corpo non riceva sostanze proteiche in eccesso o in difetto. Bisogna assolutamente riuscire a stabilire quale sia la giusta quantità, poiché le sostanze proteiche nell'ambito della dige-

stione corrispondono a ciò che ha luogo nell'attività mentale nella produzione di idee. L'attività promossa dalla fertilità di pensiero viene suscitata nell'organismo inferiore dalle sostanze proteiche. Se queste non vengono apportate all'uomo in quantità che rispettino un certo equilibrio, produrranno un eccesso di energie, corrispondenti nell'attività fisica inferiore a ciò che produce le idee in quella superiore. L'uomo però deve divenire sempre di più padrone delle sue idee, pertanto l'afflusso di sostanze proteiche dovrà essere contenuto entro certi limiti, altrimenti egli verrà sopraffatto dall'attività mentale, da cui invece dovrebbe appunto liberarsi. A ciò si riferiva Pitagora quando insegnava ai suoi discepoli di evitare di alimentarsi di fagioli!

Sicuramente alcuni diranno che colui che si ciba di riso sia un pensatore fiacco. Certamente un uomo che mangia del riso non sarà per questo evoluto, tuttavia non si tratta di conoscere solo delle regole e non si deve pensare che ognuno debba limitarsi ad eseguirle. Quando ciò che si ritrova a livello inferiore non è in armonia con quanto si svolge a livello superiore si potrà provocare un malanno anche solo per questo motivo. Prendiamo ad esempio un uomo che da poco tempo sia passato al vegetarianismo. In questo nuovo vegetariano l'attività che si svolge a livello inferiore sarà di tipo molto particolare, in quanto determinate forze si trasformano da materiali in spirituali. Se esse però non verranno impiegate, produrranno un effetto negativo e potranno danneggiare persino l'attività mentale. Chi si occupa di un'unica attività, come può fare ad esempio un banchiere o un normale erudito da tavolino, potrà subire notevoli danni nel caso in cui non accolga in sé idee spirituali e non utilizzi quelle energie messe in serbo con il suo modo di vita vegetariano. Il vegetariano dovrà necessariamente convertirsi allo stesso tempo ad una vita spirituale, altrimenti sarebbe stato meglio per lui che avesse continuato a cibarsi di carne; la sua memoria infatti potrebbe subire dei danni, e lo stesso accadrebbe per alcune parti del cervel-

lo, e così via. Non basta insomma cibarsi di frutti perché ad una persona si dischiudano le regioni supreme della vita spirituale.

Un ulteriore parallelismo rintracciabile nell'organismo umano è il seguente. Alla capacità che ha l'uomo di procreare corrisponde nell'organismo superiore il cosiddetto elemento visionario, ossia in certo senso anche l'attività animica immaginativa. Per questo alcuni ordini del passato esigevano un certo ascetismo, tuttavia in ciò si riscontra allo stesso tempo una fonte di pericoli immensi, che possono essere evitati conducendo una vita interiore pura, nutrendo una fiducia ferma nella propria individualità e disponendo della facoltà di mantenere sempre la calma in ogni situazione. Non abbandonandosi a stati di eccitazione e ad azioni esteriori ci si muoverà sicuri su questo terreno e si potranno evitare effetti dannosi.

Con la magia bianca si giunge non solo ad un tipo di vita puro, ma ad una vita intensa e sicura, ad un solido dominio della vita interiore, si acquisisce la facoltà di conservare la padronanza di sé in tutte le situazioni. Se possiederete realmente tanto autocontrollo sì che nulla possa sconcertarvi, e voi possiate avere motivazioni sicure a livello interiore, potrete anche superare più facilmente le cadute.

Potrà avere inizio una nuova era se ci si deciderà a prendere la saggezza teosofica per norma in tutte queste cose. In futuro ad esempio si dovrà analizzare in che modo si possano trasformare sistematicamente determinate forze dell'organismo in energie che possano essere utilizzate per la conoscenza spirituale. Verrà prodotta poi in laboratorio una sostanza di valore nutritivo superiore al latte. Già oggi sarebbe possibile creare un laboratorio per la produzione di alimenti, con cui si potrebbe ottenere di avere un'influenza sull'alimentazione dei popoli, tuttavia verrà il tempo in cui allievi della Scienza dello Spirito lavoreranno chimicamente in armonia con la natura in divenire, e non con quella già trasformata.

Proprio ciò intendeva Goethe quando diceva:

«Osserva la pianta in divenire, come a poco a poco
edificata per gradi,
si sviluppa in fiori e frutti».

Accettate questi pochi punti di vista tratti da un ambito vasto, e considerateli come suscettibili di essere ampliati. Vedrete allora che sarà possibile trarre da queste cose alimento spirituale, oltre ad essere per voi di grande importanza da un punto di vista pratico.

Problemi dell'alimentazione osservati alla luce della Scienza dello Spirito

(Monaco, 8/1/1909)

In questa sede sono state tenute conferenze riguardanti gli interessi e gli eventi più svariati della vita spirituale. Oggi mi sia consentito trattare invece un argomento più prosaico rispetto ad altri ascoltati qui, osservato dal punto di vista della Scienza dello Spirito. Un argomento di questo tipo è indubbiamente il problema dell'alimentazione. Proprio nell'epoca in cui viviamo la Scienza dello Spirito ha qualcosa da dire riguardo a questioni che hanno un influsso diretto sulla vita di tutti i giorni. Da un lato, da parte di coloro che conoscono la Scienza dello Spirito per così dire superficialmente, viene mosso il rimprovero che essa si smarrisca troppo nell'elemento spirituale, in certo senso cioè si senta mancare il terreno sotto i piedi. Dall'altro lato forse però sarà possibile udire anche il contrario, sempre naturalmente da parte di coloro che conoscono la Scienza dello Spirito per aver letto un opuscolo o ascoltato una singola conferenza. Si potrebbe esprimere questo secondo rimprovero dicendo che gli antroposofi parlano troppo, che essi si preoccupano trop-

po di cosa debbano mangiare o bere. Sotto un certo aspetto potrebbero essere persino degli idealisti a parlare in questo modo; potrebbero sollevare questo rimprovero proprio uomini di questo tipo, i quali da un determinato punto di vista elevato, almeno ciò è quanto essi credono, guardano in basso verso la prosaicità della vita, partendo da un punto di osservazione tale che consenta loro di dire che qualsiasi cosa l'uomo mangi o beva è del tutto secondario, indifferente. Il problema non consiste nel cosa si mangi o si beva, bensì nel fatto che ci si elevi al di sopra della materia in virtù del proprio spirito. Anche idealisti molto benpensanti potrebbero sollevare un rimprovero simile all'Antroposofia.

In un'epoca in cui si parla realmente di tali problemi anche a partire da altri punti di vista, non sarà privo di interesse ascoltare ciò che ha da dire la Scienza dello Spirito al riguardo. Viene attribuita ad un filosofo tedesco la massima: «L'uomo è ciò che mangia». Illustri pensatori hanno approvato questa enunciazione di Feuerbach, secondo cui ciò che l'uomo produce in fondo è solo il risultato del cibo da lui digerito, la conseguenza di ciò che accoglie in sé da un punto di vista puramente materiale, ossia di quanto assimila mediante la sua alimentazione e digestione. A qualcuno allora potrebbe venir in mente di dire che egli creda che l'uomo sia davvero ciò che mangia, se si parla tanto di mangiare. A questo punto avremo da dire diverse cose, se osserviamo la questione da tale punto di vista.

Dovremo intenderci precisamente sul senso che la nostra conferenza intende avere, analizzare da quali principi essa prende le mosse. Non potremmo infatti capirci, se prima non ci intendessimo su ciò. La conferenza odierna non ha la finalità di produrre effetti sediziosi in una qualsiasi direzione, e non avrà alcun elemento riformatore in sé. Lo studioso di Scienza dello Spirito ha il dovere di affermare il vero circa gli eventi, così come ha quello di rendere note le loro modalità di presentazione. Il punto di osservazione a partire dal quale egli parla non

dovrà essere di tipo sedizioso, egli infatti è fiducioso del fatto che l'uomo che abbia conosciuto la verità, a partire da tale forza operi anche il giusto. Per tale motivo questa conferenza non vuol essere sediziosa né nei riguardi dell'una né dell'altra tendenza, e chi pensasse che qui si sia voluto difendere o contrastare un determinato regime alimentare, avrebbe frainteso del tutto lo spirito di tale conferenza. In questo contesto verrà solo esposto in che modo stiano le cose. Quanto meno riceverete l'impressione che qui si tratti di un pro e un contro, tanto più sarà possibile intenderci. Dopo tale premessa, dal punto di osservazione della Scienza dello Spirito possiamo sollevare la seguente questione: «La massima secondo cui l'uomo è ciò che mangia», non è in certo modo fondata? Dobbiamo sempre tener presente che il corpo umano è uno strumento dello spirito; quando discutiamo di qualcosa che riguarda le diverse funzioni che il corpo deve esplicare, possiamo adoperare la parabola secondo cui l'uomo impiega il corpo come uno strumento fisico e, come uno strumento non serve a nulla se non è messo a punto nel modo giusto, allo stesso modo esso non servirà a nulla per il nostro organismo se non sarà regolato in maniera appropriata. Uno strumento infatti non serve a nulla se non è in grado di funzionare come si deve; nel caso dell'uomo, quando il suo corpo non risponde a dovere egli perde la libertà per quanto riguarda i suoi propositi. Tale è la posizione assunta da noi studiosi di Scienza dello Spirito per ciò che riguarda il nostro organismo. Dovremo chiederci: mediante un'alimentazione errata non corriamo il pericolo di rendere l'organismo inadeguato a realizzare le intenzioni, i propositi e gli impulsi della nostra vita, e non diveniamo schiavi del nostro corpo, dipendenti da esso? Vi può essere la possibilità di organizzare tale corpo in modo che esso diventi uno strumento più idoneo agli impulsi della nostra vita spirituale? Alimentandoci in modo giusto non diverremo appunto liberi ed indipendenti dal nostro corpo? Cosa dovremo mangiare per non essere ciò che

mangiamo? In questo modo la questione viene osservata da un punto di vista differente. Tutti voi naturalmente sapete (dovrò soltanto alludere a tale fatto a tutti noto) che, considerando il problema da un'angolazione prettamente materialistica, l'uomo consuma continuamente quanto viene edificato dal suo organismo ed ha quindi bisogno di sostituirlo di nuovo tramite il nutrimento, facendo attenzione a che ciò avvenga nel miglior modo possibile. Cosa vi è di più ovvio che dire: si esaminino le sostanze che compongono l'organismo animale di cui l'organismo umano ha bisogno, e si badi che quest'ultimo non abbia a mancare di tali sostanze. Tale idea resta in ogni caso estremamente materialistica. Dobbiamo chiederci quale reale funzione abbiano i cibi consumati dall'uomo ed in che senso essi vengano di fatto impiegati all'interno dell'organismo umano. Si può affermare che l'organismo umano (ed io pongo espressamente l'accento sul fatto che ciò che dico in relazione all'uomo per la Scienza dello Spirito vale unicamente per l'«uomo», e questo perché essa non può avvicinare di molto l'uomo all'animale) consista di sostanze proteiche, grassi, carboidrati e sostanze minerali. Ci si può chiedere dunque quale sia per l'uomo il modo migliore di alimentarsi, affinché da queste sostanze alimentari procuri per sé la quantità necessaria al suo organismo.

A questo punto bisognerà subito richiamare l'attenzione sul fatto che la Scienza dello Spirito deve rimaner ben salda sul terreno che ci mostra come ogni processo materiale, ossia tutto quanto avviene nel mondo fisico-sensibile, è solo un processo esteriore, e come in realtà anche i processi legati all'alimentazione non possono essere solo fisici ma, al contrario, in quanto fisici, possono essere solo manifestazione di quelli spirituali. Bisognerà poi tener presente che l'uomo è una totalità, in cui il corpo fisico si presenta come se fosse composto solo di sostanze chimiche. Si è sempre messo in rilievo il modo in cui dal mondo puramente fisico si può ascendere a quello spirituale. A questo proposito abbiamo sentito

dire spesso che il corpo fisico è qualcosa che viene edificato dal corpo eterico o vitale; questo possiede infatti l'attitudine a plasmare e non è possibile allora considerare il corpo fisico come se in esso si svolgessero solo dei processi chimici. Sbagliamo quando, seguendo un modo di pensare materialistico, ci domandiamo semplicemente cosa avvenga delle sostanze chimiche presenti in noi, limitandoci a considerare appunto solo i processi chimici che hanno luogo nel nostro organismo. Dobbiamo rammentarci che dietro il corpo eterico vi è ancora quello astrale; questo è l'espressione di sentimenti istintivi, in un certo senso è la manifestazione dell'animico, e quando consideriamo l'uomo dal punto di vista scientifico-spirituale riconosciamo che sia il corpo eterico che quello fisico sono totalmente compenetrati da questo corpo astrale. Non dobbiamo affrontare questo problema considerandolo unilateralmente, ma guardare invece dietro al corpo fisico quello astrale. A quest'ultimo bisogna poi aggiungere ancora l'Io dell'uomo, il quarto elemento dell'entità umana. Solo allora avremo dinanzi a noi l'uomo nella sua interezza, quando lo considereremo come un'entità composta di quattro elementi. E solo allora potremo affrontare il problema dell'alimentazione nelle sue reali proporzioni, quando potremo dare una risposta al problema del modo in cui agiscano queste entità sotto l'influsso di tale o tal'altra alimentazione.

Tutti voi sapete che l'uomo prende per sé il cibo in primo luogo dal regno vegetale ed animale, oltre che dal regno minerale, ed edifica il proprio corpo per mezzo di essi. Viene posto espressamente l'accento su questo fatto per tutti coloro i quali si dedicano in senso stretto ad una tendenza che abbia un qualche interesse per la vita interiore: non parlo qui in particolare né per gli esoterici né per gli antroposofi che vogliono istruirsi per giungere al livello dell'osservazione spirituale, ciò che verrà detto in questo contesto è invece valido in generale per ogni uomo. L'uomo prende il suo cibo dai regni animale, vegetale e minerale. Ora, dovremo aver ben chiaro

in noi il fatto che la pianta si trovi addirittura in una posizione opposta rispetto all'uomo, mentre l'animale è al centro tra i due. Tale opposizione trova la sua espressione fisica esteriore nel processo respiratorio. Noi tutti sappiamo che questa manifestazione fisica si realizza mediante l'inspirazione dell'ossigeno da parte dell'uomo, nella sua assimilazione e congiunzione al carbonio e nell'espulsione di anidride carbonica. La pianta invece assorbe il carbonio per provvedere alla crescita dell'organismo, anch'essa in un certo senso respira, ma il processo respiratorio acquista qui un significato del tutto differente. Possiamo allora affermare che la pianta e l'uomo, da un punto di vista puramente spirituale, mostrano delle modalità comportamentali opposte... e potremo farci un'idea di ciò se chiariamo la questione dell'influsso esercitato dalla luce sulla pianta. Voi tutti sapete quale influenza abbia la sottrazione della luce sul processo vitale della pianta. Ciò che ci rende possibile vedere il mondo circostante per mezzo dei nostri occhi come un'immensa superficie di fulgore, lucentezza e colori è la luce. Essa in certo senso suscita il processo vitale della pianta, e allo stesso tempo opera in modo da renderci visibile la luminosa superficie colorata di ciò che ci circonda. Si tratta della luce fisica, ma chi crede che essa sia solo un qualcosa di fisico sbaglia; come dietro ad ogni manifestazione fisica si cela lo spirituale, così dietro la luce che affluisce verso di noi vi è una luce spirituale. Ogni qualvolta l'uomo gioisca del fulgore della luce fisica potrà dire a se stesso: proprio come quando vedo un uomo venirmi incontro e mi si palesa che in esso vive un elemento spirituale, allo stesso modo potrò immaginare che in questa luce viva un elemento spirituale. La luce spirituale che vive in quella fisica del sole è dello stesso tipo ed ha la stessa essenza della luce invisibile che vive nel corpo astrale umano. Un frammento di qualcosa che fluttua nell'intero spazio cosmico vive nel corpo astrale, solo che esso è fisicamente invisibile, e ciò dimostra che in un certo senso si tratta dell'opposto della

luce fisica, ossia del suo completamento.

In noi vive dunque una luce invisibile, che ha un compito da svolgere. Essa, possiamo dire, si comporta rispetto alla luce fisica come il magnetismo negativo rispetto a quello positivo, ossia in maniera opposta. Noi la riconosceremo nella sua manifestazione esteriore quando ci si chiarirà quali sono le relazioni esistenti tra il corpo fisico, quello eterico e l'astrale, che d'altra parte è compenetrato dall'Io. Spesso è stato ripetuto in questa sede che il corpo eterico durante tutta la vita combatte contro il deperimento del corpo fisico. Nell'uomo, e del resto ciò avviene anche nell'animale, si aggiunge a ciò il corpo astrale, la luce interiore, che ha un compito opposto da svolgere rispetto a quella esteriore. Quando quest'ultima si manifesta alla pianta, edifica l'organismo vivente di essa, formandovi sostanze proteiche, linfe, idrati di carbonio, etc. La luce interiore ha invece il compito di demolire di nuovo tali formazioni: in ciò consiste una parte del compito del corpo astrale, poiché si tratta di un continuo dissolvere e distruggere i prodotti proteici e quelli di altro tipo che assimiliamo, si tratta per così dire di un'utilizzazione dei prodotti che assimiliamo, che viene ad opporsi a quanto è stato edificato dalla luce esteriore. Senza questa attività di disgregazione interna l'uomo non potrebbe essere un Io, poiché egli è appunto un'entità proprio in quanto è in grado di avere esperienze interiori. Mentre il corpo eterico è teso a mantenere in vita il corpo fisico, quello astrale provvede a demolire di nuovo, a dissolvere i prodotti assimilati.

Senza questo processo di decomposizione che ha luogo nel corpo fisico il corpo astrale, che ha incorporato in sé l'Io, non potrebbe continuare ad esplicare il proprio compito nel mondo fisico. Abbiamo allora un processo reciproco tra l'uomo e la pianta: espirazione ed assorbimento di acido carbonico, espirazione ed inspirazione di ossigeno e così via. L'opposizione che si verifica tra la pianta e l'uomo è solo per essi di tipo completo; l'animale in certo modo non è vivificato da un Io si-

mile a quello dell'uomo, bensì da un Io di gruppo, sicché gli animali che condividono lo stesso aspetto hanno un Io di gruppo comune e vengono regolati dall'esterno; questa è la sostanziale differenza esistente tra l'uomo e l'animale: mentre ogni decomposizione nell'animale viene regolata a partire da sollecitazioni provenienti dal mondo esterno, nell'uomo essa viene diretta dal suo Io interiore. Questo ha inoltre la possibilità di divenire sempre più padrone di ciò che accade in lui. Teniamo presente la seguente questione: in che modo l'Io diverrà sempre più il filtro dei suoi processi corporei? Domandiamoci poi: che cosa fa l'organismo, ed in particolare il corpo astrale, nel suo attuare la decomposizione delle sostanze che l'uomo ha assimilato? O nell'alimentazione si tratta di qualcosa di essenzialmente diverso da ciò?

Mentre il corpo compenetrato dall'Io opera un processo di demolizione, contemporaneamente svolge anche un'altra attività, per mezzo della quale viene prodotto qualcosa a livello interiore; proprio mediante la decomposizione operata dal corpo astrale ha origine l'attività interiore di coscienza. Vengono quindi suscitate delle attività in noi come conseguenza del fatto che avviene una decomposizione. In primo luogo viene provocato un calore interiore, secondariamente qualcosa di meno percettibile del calore interiore, ossia la manifestazione fisica della luce interiore. Come il calore interiore, che attraversa il sangue, è un effetto della demolizione delle sostanze proteiche, così il sistema nervoso è l'espressione della luce interiore; l'attività interiore del sistema nervoso è il risultato della decomposizione avvenuta nell'organismo. Non è quindi il nervo in quanto tale, bensì l'attività nervosa a venire suscitata da un processo di decomposizione delle sostanze, ossia ciò che avviene nel nervo, ciò che rende possibile la produzione di idee, il pensiero nell'uomo, che possiamo denominare la 'manifestazione fisica della luce invisibile'. Il calore interiore è condizionato essenzialmente dalla decomposizione delle sostanze proteiche. La luce interiore è causata dai pro-

cessi che hanno luogo nell'organismo interiore, dal grasso, dai carboidrati, dall'energia, dal glucosio, etc. coinvolti nel processo di produzione di calore ed in quello motorio suscitato nell'organismo interno, in modo tale che in ciò vi sia la manifestazione dell'attività proveniente dal corpo astrale. L'uomo non si alimenta nel modo giusto ricevendo una certa quantità necessaria di cibo, bensì quando questi processi vengono compiuti nel modo più adeguato possibile, poiché su ciò si basa la sua vita interiore. L'uomo è un essere in movimento, pieno di vitalità, ed in ciò si esplica appunto la vita interiore. Quando questa non ha luogo adeguatamente, ciò avrà delle ripercussioni e l'uomo si ammalerà.

Il modo giusto in cui si verifica la mobilità interiore deve fornirci la base per una risposta adeguata al problema dell'alimentazione. Ora richiameremo la nostra attenzione sul fatto che tutto quanto l'uomo deve compiere a livello di processi interiori dovrà rappresentare la continuazione del processo vegetale, operata però nella direzione opposta: lì dove termina la pianta deve iniziare l'uomo. Vi esporrò un caso particolare, in modo che possiate subito rendervi conto di cosa si tratta. Quando l'uomo utilizza un'alimentazione a base di cibi vegetali, questi pretendono molto dal suo organismo. Il cibo vegetale infatti è talmente leggero da non poter essere ricco di grassi. All'organismo umano, che ha la capacità di produrre da sé stesso i grassi di cui ha bisogno, viene cioè richiesto di produrre grassi da un alimento che non ne contiene, cosicché quando l'uomo ingerisce cibi vegetali, deve sviluppare da sé stesso interiormente tale attività, deve cioè fare uno sforzo interiore per adoperare ciò di cui ha bisogno per la produzione dei grassi, cosa che gli viene invece evitata quando ingerisce grassi già pronti dal regno animale. «Dunque è buono per l'uomo che egli riesca ad accumulare in sé quanto più grasso possibile, in modo da non doversi affaticare troppo!», affermano i materialisti. Osservando la questione da un punto di vista spirituale, dovremo riconoscere tuttavia proprio nello svi-

VEGETALI
GROSSO
LAVORO PER
PRODURRE
I GRASSI
←

luppo dell'attività interiore la reale evoluzione della vita interiore umana. Se l'uomo è costretto a chiamare in causa le forze che gli rendano possibile produrre da sé stesso i grassi, dipenderà dal grado di mobilità interiore il fatto che l'Io ed il corpo astrale diventino padroni dei corpi fisico ed eterico. Fornendo all'organismo del grasso già pronto si avrà come conseguenza che gli si risparmierà di produrre da sé il grasso. Dandogli invece la possibilità di sviluppare l'attività presente in lui potenzialmente, lo si renderà libero e padrone del suo corpo. In caso contrario l'uomo, come entità spirituale, rimarrà spettatore in questa situazione e tutto quanto avviene in lui avendo come risultato di lasciarlo solo spettatore costituirà un peso, che lo impedirà nell'impulso a vivificare il suo corpo astrale. Nella sua mobilità interiore il corpo astrale urterà così contro una parete interna se gli si sottrarrà la possibilità di produrre da sé il suo grasso. Ora dovremo chiederci quali attività interiori vengano stimulate ingerendo questa o quella sostanza. Partendo da questo punto di vista cercheremo di far luce sulle relazioni esistenti tra le sostanze vegetali ed animali e l'alimentazione dell'uomo. Il nostro intento è quello di ottenere un chiarimento sul tipo di conseguenze riscontrabili in un uomo che segua un'alimentazione vegetariana o una di tipo animale. Le proteine animali che ingeriamo non sono dello stesso tipo di quelle vegetali. Essendo l'organismo dell'animale compenetrato dal corpo astrale come quello umano, esso è in grado di compiere, fino ad un certo livello, processi del tutto simili a quelli che avvengono nell'organismo umano; quest'ultimo è in grado di compiere un passo in avanti rispetto a quello cui può giungere l'organismo animale. Anche in quest'ultimo è di nuovo il corpo astrale ad operare una decomposizione a partire da ciò che è stato edificato. Se ora consideriamo gli animali intorno a noi e ci interessiamo della loro natura osservandone le relazioni spirituali, vedremo in essi, operando un paragone tra l'uomo e l'animale, diffuse in gran numero le qualità precipue riscontrabili nell'uomo. No-

nostante sia possibile trovare grandi differenziazioni nell'ambito dell'organizzazione umana considerando le diverse razze, bisognerà anche riconoscere che l'essere umano si presenta solo in 'un unico' genere. Egli appare come un concentrato spirituale di quanto si può veder diffuso nelle forme animali. Se vi consultaste a vicenda sulle caratteristiche degli animali, ricevereste un estratto di ciò che è presente nell'uomo in misura più attenuata. Ogni singolo animale ha in sé parzialmente un po' delle energie che si presentano armonizzate nell'uomo e in base alle quali è edificato tutto il suo organismo; tutto nel regno animale, sin nella struttura più interna delle sue sostanze, è organizzato in modo che sia possibile riscontrarvi un ampio quadro delle caratteristiche umane. Quando l'uomo è costretto a trovare l'espressione fisica di qualità relative al suo corpo astrale, è destinato ad affaticare quest'ultimo per obbligarlo a raccogliere tutte le sue energie. Egli deve divenire padrone dei processi che si svolgono in lui, attivando il suo corpo astrale in modo tale che venga continuato in lui il processo che avviene nelle piante. Quando ingeriamo cibi provenienti dal regno animale non assimiliamo solo il grasso e la carne fisica dell'animale, bensì anche quanto il corpo astrale ha operato all'interno di quell'organismo. Ingerendo cibi vegetali dovremo far intervenire le energie intatte del corpo astrale, stimolando tutta la nostra attività interiore; parte di tale attività però ci viene sottratta quando accogliamo in noi cibi animali. Ed ora potremo mostrare le relazioni di ambedue i modi di alimentazione da un punto di vista essenzialmente spirituale.

Se l'uomo vuol diventare sempre più padrone di ciò che avviene nel suo corpo, dipenderà dal processo che si svolge in lui se egli agisca nel mondo esterno con adeguata energia, se sviluppi esteriormente determinate qualità, se cioè mostri forza, coraggio ed anche l'elemento dell'aggressività. Avviene però che l'uomo non si senta ancora sufficientemente forte e, non potendo fidare esclusivamente nelle energie fornitegli dal corpo astrale, ac-

FORZE
ASTRALI
ANIMALI

cetti il sostegno dell'alimentazione a base di cibi animali. E così si può affermare che l'uomo deve alle sostanze che gli fornisce la pianta ciò che lo rende un essere interiormente sempre più libero, e deve invece al sostegno datogli da un'alimentazione animale ciò che gli dà le qualità per le quali diviene un essere capace di sviluppare interiormente nel mondo fisico determinate caratteristiche, per le quali non viene dato alcun valore al fatto che siano tutte prodotte dal corpo astrale puro. Il fatto che l'uomo debba divenire un essere sempre più libero e che abbia bisogno di qualità che rispecchino quegli impulsi che trova diffusi qua e là nel regno animale, lo ha spinto a trarre la sua alimentazione anche da tale regno. Chiedetevi in che modo si comportavano i popoli guerrieri che si sforzavano di sviluppare quelle qualità che rendevano loro possibile sfogare le proprie energie a livello dell'elemento fisico, e ritroverete di regola un'alimentazione tratta dal regno animale, naturalmente con alcune eccezioni. Al contrario scoprirete che presso quei popoli che hanno sviluppato in maniera preponderante l'introversione del carattere ed una sorta di natura contemplativa, era usuale un'alimentazione prevalentemente o esclusivamente vegetale. Non possiamo non prendere in considerazione questi due aspetti. Solo se si vuol fare propaganda per qualcosa non muovendo da principi conoscitivi, bensì al modo di un agitatore ci si può esprimere a favore dell'una o dell'altra alimentazione, ritenendola un toccasana. Non si è arrivati all'alimentazione mista per caso, ma perché in un certo modo bisognava giungere a questo risultato. In ogni caso dovremo tener presente che sebbene per motivi di salute per qualcuno l'alimentazione vegetariana possa risultare adeguata, per qualcun altro significherebbe minare la sua salute se si pretendesse di alimentarlo proponendogli una dieta simile. Parlo cioè riguardo alla natura umana in generale, ma avendo sempre presente che essa deve essere trattata senz'altro individualmente, quando bisogna scoprire nel modo opportuno la via relativa all'alimentazione ve-

getale o animale. Nell'epoca in cui viviamo, in cui vi è un consumo eccessivo di carne, ciò naturalmente produce l'effetto corrispondente: quando l'uomo si lascia sottrarre una componente eccessiva delle sue energie interiori si sviluppano in lui delle attività esteriori. L'anima si esteriorizza e l'uomo è più disponibile al mondo esterno, tenderà a legarsi ad esso. Quando al contrario l'uomo prende gli elementi di cui ha bisogno dal regno vegetale, si sviluppa in lui un'interiorizzazione del carattere ed egli si rende indipendente, diviene padrone di tutto il proprio essere. Quanto più egli è incline a consumare cibi vegetali, a far prevalere un'alimentazione vegetale, tanto più sarà in grado di far predominare le sue forze interiori, di far sviluppare il senso per ampi orizzonti. Egli non si legherà ad ambiti esistenziali molto limitati, come è il caso di coloro i quali si nutrono prevalentemente di cibi animali, e sono rigidamente inclini alla parzialità.

Ovviamente, compito attuale dell'uomo è di provvedere ad ambedue i tipi di alimentazione, affinché tragga da essi ciò di cui ha bisogno. Si può essere anche così libero da pregiudizi da non acquisire alcun giudizio riguardo a nulla, ma una cosa è certa: tutto quanto limita l'uomo, che lo dispone ad emergere in una specialità, gli deriva dall'alimentazione animale. Di ciò che invece lo può innalzare dal suo ambito esistenziale più ristretto egli è debitore all'alimentazione vegetale. Il fatto che gli uomini diventino sempre più dogmatici e siano in grado di dominare con lo sguardo solo le cose in cui sono cresciuti sin dalla loro nascita è in stretta dipendenza con l'eccesso di alimentazione animale. Al contrario, se essi avessero più riguardo per ciò che proviene dal regno vegetale, si accorgerebbero di quanto sarebbe più semplice distaccarsi dal loro ambito ristretto. L'uomo che vuol farsi sottrarre il lavoro di formazione del grasso all'interno del proprio organismo potrà notare che ciò avrà come conseguenza l'innalzare una sorta di barriera per il suo corpo astrale. Anche non essendo un veggente e avendo la possibilità di giudicare queste cose solo seguendo il

CARNE
verso
l'esterno

← vegetale
verso
l'interno

buon senso si può osservare già solo a vista se una persona prepari da sé il proprio grasso o meno; è infatti possibile osservare già a vista d'occhio se il corpo astrale di un uomo sia costretto a stimolare o meno la formazione di grasso entro il suo corpo.

In questo modo dunque vediamo come vengono prodotti due stati caratteriali opposti, a seconda che l'uomo attinga la sua alimentazione dall'uno o dall'altro regno. Vediamo che di fatto cresciamo col nostro organismo nel mondo, da cui un giorno dovremo uscire nuovamente, alimentandoci adeguatamente. Verrà un'epoca in cui gli uomini daranno all'alimentazione vegetale più valore di quanto non accada oggi, ed essi potranno veramente dire: «Prima di esprimere il mio giudizio ho bisogno di verificare, forse da un certo punto di vista potrebbe esser giusta anche l'altra posizione, che oggi reputo sia una sciocchezza». L'uomo riconoscerà che adottando un'alimentazione vegetale ed opponendosi quindi al senso di pesantezza che vi è in lui, avrà ampliato tutto il suo orizzonte fisico e spirituale. In particolare in alcune scienze i punti di vista di chi le rappresenta verrebbero ampliati se intervenisse in modo radicale l'alimentazione vegetale.

Ora porteremo ancora degli esempi che ci mostreranno che l'uomo è ciò che mangia e beve.

Consideriamo per un attimo l'alcool. Esso viene prodotto a partire dal regno vegetale. Sarebbe troppo lungo per me esporre in questa sede quali siano i motivi adottati dallo studioso di Scienza dello Spirito per mostrare che l'alcool ottenuto dalla pianta provoca esteriormente, già a livello fisico, quanto dovrebbe compiersi nell'uomo ad opera del suo Io, poiché il fulcro dell'uomo risiede appunto nell'Io, ed è un fatto riconoscibile interiormente mediante la Scienza dello Spirito che quando l'uomo beve dell'alcool, questo gli sottrae proprio quell'attività di solito generata interamente dal suo Io. Chi fa molto uso di alcool non ha bisogno di mangiare eccessivamente, poiché in quelle condizioni il corpo richiede

l'ingestione di meno alimenti; normalmente essi causerebbero il processo di combustione, ora invece è l'alcool a risvegliare quelle forze che di solito l'intima penetrazione dell'Io ha il compito di suscitare. Introducendo nel corpo l'alcool si oggettivizza dunque l'attività dell'Io, perciò esso è una sostanza che riproduce, che imita tale attività e potrete comprendere quindi perché gli uomini ne facciano uso. Tuttavia nella stessa misura in cui ci si crea un simile sostituto, ci si rende anche dipendenti, schiavi di esso. Se l'uomo riuscisse ad astenersi completamente dall'alcool, attirerebbe la migliore forza del suo Io. In questo modo, invece, al di là di questa barriera viene attuato ciò che in realtà dovrebbe fare l'Io stesso e che appunto farebbe, se questa barriera non fosse mai stata innalzata.

Alcuni alimenti producono veramente un effetto molto speciale sull'organismo, prendiamo ad esempio il caffè. Esso ha un effetto rilevante, che si manifesta nel suo estendersi al corpo astrale. La caffeina agisce nel modo seguente: tramite l'azione del caffè sull'organismo, il nostro sistema nervoso compie quasi da sé determinate attività, alle quali normalmente dovremmo giungere con la nostra forza interiore. Non si deve affermare però che in ogni caso sia un bene che l'uomo voglia produrre tutte le energie di cui ha bisogno a partire dal suo corpo astrale, poiché l'uomo non è un essere isolato dal resto del mondo, ma è immerso nel processo vitale.

Come l'alcool, anche il caffè è un prodotto derivato dal regno vegetale, che esteriormente ha innalzato già di un gradino il processo vegetale stesso; come conseguenza di ciò esso ha la capacità di sottrarre una determinata attività all'uomo. La vista esercitata a percepire gli eventi spirituali è in grado di scorgere che le funzioni della consequenzialità e della connessione logica incluse nell'attività nervosa vengono ad avere un sostegno nel caffè, per cui l'uomo può lasciarsi sottrarre da tale sostanza la facoltà di operare connessioni logiche, la possibilità di concentrarsi sullo stesso pensiero, naturalmente con un con-

seguinte indebolimento della sua reale forza interiore. Ad esempio in una riunione femminile per il caffè, i pensieri rimangono fissi su un oggetto fino a quando su di esso non si sia fatta ogni sorta di pettegolezzo e anche se ciò potrebbe sembrare uno scherzo, non lo è, poiché quanto si verifica in una situazione simile rientra proprio nell'effetto caffè.

Il tè invece agisce in modo del tutto differente, sortisce l'effetto contrario, specialmente se lo si beve in un'infusione più forte i pensieri vengono dispersi e chiarificati. Il forte effetto del tè consiste, diciamo, nel far emergere pensieri arguti, brillanti, che però presi singolarmente non posseggono una notevole forza. Chi ha bisogno di ordinare ben bene in fila un pensiero ad un altro si aiuterà bevendo il caffè, è il caso ad esempio dei letterati che trascorrono l'intera giornata al caffè. Questo è l'aspetto positivo della questione, mentre in una riunione femminile il caffè sortisce un effetto negativo da un punto di vista logico; con il tè avviene l'opposto: i pensieri vengono più dispersi e per questo motivo non a torto il tè è bevanda preferita dai diplomatici.

Per qualcuno potrebbe essere interessante se portassimo per ultimo l'esempio di un alimento che svolge un ruolo importante nella nutrizione: il latte. Esso è di tutt'altra specie rispetto alla carne o ad altri prodotti animali, in quanto manifesta più debolmente di tutti il processo animale espresso dal corpo astrale. Il latte è solo per metà un prodotto animale, non ha in sé la forza astrale della natura umana ed animale ed è uno dei generi voluttuari più squisiti. È appropriato per coloro i quali vogliono rinunciare completamente alla carne ma non hanno la forza di compiere tutto ciò di cui hanno bisogno servendosi esclusivamente del corpo astrale interiore. Già basandovi su di un fatto puramente esteriore, potrete rendervi conto del fatto che il latte contiene tutto ciò di cui l'uomo ha bisogno per la sua organizzazione: esso, sebbene ciò valga solo in misura limitata, è un tipo di alimento in certo senso indipendente, infatti con il latte può

sostenersi non solo un organismo debole, ma anche uno forte. Se l'uomo decidesse di vivere di latte e ne facesse uso per un periodo di tempo, si risveglierebbero in lui delle energie particolari, con un conseguente aumento delle sue forze. Si produrrebbe cioè un eccesso di energie e si svilupperebbero delle forze che avrebbero realmente la possibilità di guarire. Ma per avere l'energia desiderata bisogna prima acquisirla; ecco allora il modo in cui possono essere sviluppate certe forze nell'uomo; coloro che desiderano sviluppare con fermezza nella vita determinate virtù terapeutiche possono allenarsi a conseguirle. Naturalmente anche in questo caso bisogna ricordare che ciò che è adatto per uno non lo è per tutti, si tratta di una cosa individuale, l'uno può, l'altro no. L'uomo ha la possibilità di edificare in modo saggio il proprio organismo, contribuendo a sviluppare le forze interiori libere ed autonome e così per mezzo della Scienza dello Spirito ritorniamo alla massima menzionata all'inizio, enunciata da Feuerbach: «L'uomo è ciò che mangia!».

L'uomo può alimentarsi in modo da minare la sua invisibile autonomia interiore e quindi divenire l'espressione di ciò che mangia. Ma deve pur scegliere un tipo di alimentazione ed in questo la Scienza dello Spirito può essergli da guida, in modo da essere sempre meno schiavo del tipo di nutrizione da lui adottato, poiché a causa di un'alimentazione sbagliata si può divenire facilmente ciò che si mangia.

Facendo prevalere la conoscenza della vita spirituale invece l'uomo può mirare ad essere libero ed indipendente, sì che ciò di cui si nutre non lo impedisca nell'essere e nel divenire quello che potenzialmente potrebbe essere.

Il processo alimentare

(Dornach, 16/9/1922)

Perché possiate avere una visione più completa della situazione, vorrei considerare più attentamente determinati fenomeni che avvengono realmente nel corpo umano ogni giorno, poiché è possibile comprendere eventi che si svolgono a livelli superiori solo se si conoscono realmente alcuni fenomeni che avvengono a livello inferiore. Oggi vorrei pertanto considerare ancora una volta l'intero processo alimentare sia dal punto di vista fisico, materiale, che da quello animico.

L'essere umano mangia; nel farlo accoglie dapprima il cibo in bocca. Si ingeriscono cibi solidi e liquidi, mentre quelli aeriformi vengono accolti mediante la respirazione, per mezzo dei polmoni. Pur ingerendo cibi solidi e liquidi, il nostro corpo tuttavia ha bisogno solo di questi ultimi, e per questo motivo i cibi solidi già in bocca devono raggiungere un certo grado di fluidità. In bocca, sparsi in tutto il palato e soprattutto nella cavità orale, si trovano dei piccoli organi, detti ghiandole, che secernono continuamente saliva.

Dovete dunque immaginare ai lati della lingua tali piccole ghiandole. Esse consistono in piccole masse che, osservate al microscopio risultano ordinate in modo da aver l'aspetto di piccoli grappoli d'uva; sono disposte come cellule unite l'una all'altra, e secernono saliva. Questa scinde il cibo e lo avvolge interamente ed infatti per essere utili all'organismo umano bisogna che gli alimenti vengano insalivati già nella bocca.

Ora in questo insalivare, nel permeare di saliva il cibo, si esplica un'attività, che noi percepiamo nel gusto. Durante l'insalivazione assaporiamo gli alimenti per mezzo del senso del gusto. Come percepiamo i colori con gli occhi, così mediante il senso del gusto avvertiamo il sapore dei cibi.

Possiamo dire allora che nella bocca i cibi vengono insalivati ed assaporati. Col gusto si ha dunque consapevolezza degli alimenti e mediante l'insalivazione essi vengono preparati per essere accolti dal resto del corpo. Nella saliva della bocca però deve esservi una particolare sostanza, altrimenti gli alimenti non potrebbero essere preparati in modo da essere utilizzabili dallo stomaco. Tale sostanza, realmente contenuta nella saliva, viene chiamata ptialina. Nella bocca quindi viene prodotta dalle ghiandole salivari la ptialina, la sostanza che elabora per prima gli alimenti, affinché questi siano utilizzabili dallo stomaco.

Il cibo insalivato ed elaborato dalla ptialina raggiunge, passando per la faringe e l'esofago, lo stomaco. Qui esso deve essere elaborato ancora e perciò anche nello stomaco vi deve essere una sostanza che espliciti tale funzione; come nella bocca la saliva contiene la ptialina, anche nello stomaco viene prodotta una specie di saliva, in cui però vi è una sostanza un po' diversa dalla ptialina. Nello stomaco, possiamo dire, i cibi vengono permeati da questa nuova sostanza; essa, anziché contenere ptialina, contiene pepsina.

Ora, vedete, nello stomaco di un uomo adulto ed anche già in quello di un bambino che abbia compiuto il set-

timo anno d'età, non si avverte più alcun gusto. Il neonato invece assapora ancora il cibo nello stomaco, allo stesso modo in cui la persona adulta assapora i cibi nella bocca. Per poter comprendere la realtà dell'uomo adulto bisognerà allora occuparsi prima dell'elemento anmico presente nel neonato. L'uomo adulto può farsi un'idea del gusto presente nel suo stomaco tutt'al più quando questo è un po' rovinato e ciò che viene prodotto a partire da esso, anziché proseguire il suo percorso verso il basso ritorna verso l'alto. Solo allora l'uomo riesce ad avere un'idea del fatto che nello stomaco vi sia un determinato gusto. Presuppongo che almeno alcuni di voi abbiano già fatto l'esperienza per cui qualcosa che si trovava nello stomaco sia ritornata in bocca, dunque saprete che tale sostanza ha davvero un sapore peggiore di qualsiasi cibo o per lo meno della maggior parte di cibi ingeriti normalmente. Sicuramente ciò che avesse lo stesso sapore di quanto proviene dallo stomaco non avrebbe un buon sapore, normalmente infatti non vengono ingeriti alimenti che abbiano un sapore simile a quello che viene a crearsi nello stomaco. Eppure il sapore che ha il chimo, la sostanza che si produce nello stomaco, in qualche modo deve pur essersi venuta a creare. Il chimo si forma appunto nello stomaco. Nella bocca gli alimenti vengono 'ptialinizzati', nello stomaco invece 'pepsinizzati', e la conseguenza di ciò è che essi acquistano per l'appunto due sapori diversi. Per ciò che riguarda il gusto la questione si pone in questi termini.

Prendiamo il caso che abbiate una particolare sensibilità e che beviate dell'acqua; essa, generalmente, se non è sporca, non avrà un cattivo sapore. Se però lasciaste sciogliere molto zucchero sulla lingua (naturalmente dovrete essere un po' sensibili a ciò) vi potrà capitare di sperimentare che l'acqua abbia per voi un sapore acidulo. Il gusto è una cosa individuale; esso però, nel modo in cui l'uomo riesce a distinguerlo, non si forma nella bocca, bensì nello stomaco. Il bambino, che non è ancora in grado di pensare, avverte tuttavia queste sensa-

zioni, pur non riconoscendo i sapori al modo di un adulto verso il proprio alito; per il bambino vi è dunque la necessità di ingerire degli alimenti che non producano un sapore cattivo nello stomaco. Un alimento di questo tipo è ad esempio il latte materno o il latte in genere. Il bambino ha una certa affinità con tale sostanza, poiché egli, essendo stato generato dal corpo materno, che è anche in grado di produrre latte, lo avverte come alimento vicino alla propria natura, e per questo motivo il latte non ha per lui un sapore cattivo. Se il bambino ricevesse troppo presto un altro alimento gli risulterebbe infatti stomachevole. L'adulto non avverte ciò nella stessa misura, perché il suo gusto è divenuto più grossolano, al bambino invece un altro alimento risulterebbe stomachevole, perché egli non riscontrerebbe alcuna affinità con esso, lo avvertirebbe estraneo alla sua natura.

Riprendiamo ora il discorso precedente. Dopo essersi uniti alla pepsina, i cibi dallo stomaco passano nell'intestino, prima nel tenue, poi nel crasso e così via, ed il chimo si allunga nell'intestino.

Se il chimo non subisse alcuna trasformazione, diverrebbe una massa dura, pietrosa e arrecherebbe notevoli danni all'uomo. Del chimo avviene invece qualcos'altro.

Anche ora si produce qualcosa per effetto di una ghiandola: in bocca e nello stomaco vi erano delle ghiandole, ed ora ne ritroviamo un'altra di dimensioni piuttosto grandi, situata dietro lo stomaco, guardando il corpo umano dal davanti. Questa ghiandola, chiamata pancreas, secerne anche in questo caso una specie di saliva, che mediante sottili condotti raggiunge l'intestino. Per questo motivo gli alimenti vengono insalivati per una terza volta nell'intestino e la sostanza secreta dal pancreas subisce persino una trasformazione. In un primo momento il pancreas secerne una certa sostanza, simile alla pepsina dello stomaco, poi però nel passaggio agli intestini essa si trasforma, divenendo più acre, poiché i cibi devono essere trattati ora in modo più violento rispetto a prima. Questo tipo più acre di sostanza salivare secreta

VINARE

I BATTI
SENSO

C GUSTO

NDOTROPO

STO

STI

ORTI

SALIVA
PANCREAS

dal pancreas si chiama tripsina; essa insaliva il chimo una terza volta e qui accade ancora qualcosa di nuovo.

Ciò di cui sto per parlarvi non può venir compreso consciamente dall'uomo con la mente, come già vi dissi l'ultima volta, poiché la sostanza formata dal chimo viene ora percepita, assaporata o avvertita sensibilmente dal fegato e pensata dai reni. Dunque possiamo dire che tutto quanto avviene all'interno dell'intestino viene pensato dai reni e percepito dal fegato. In questi organi risiede un animico, che è in grado di percepire allo stesso modo in cui l'uomo percepisce con la mente. L'uomo però in questo caso non ha coscienza di quanto avviene a tale livello, tutt'al più ne acquista, in parte, quando sogna: quanto avviene in quel momento si presenta alla coscienza sotto forma di immagini. Quando il chimo si snoda nell'intestino a guisa di serpente e si mischia alla tripsina, esercita uno stimolo che viene percepito in sogno dall'uomo nell'immagine di un serpente. Ciò che l'uomo percepisce è dunque la trasformazione in un animico vago, indistinto.

Abbiamo stabilito dunque che il fegato percepisce ciò che avviene in seguito all'azione della ptialina, pepsina, tripsina. Sono costretto ad esprimermi usando tale terminologia poiché purtroppo è stata la Scienza ad aver dato agli eventi delle denominazioni così orribili e nel tentativo di voler chiarire le cose si viene già accettati a malapena da essa; se si volessero dare a questi eventi dei nomi nuovi lo si potrebbe fare, ma per non sbalordire inutilmente la Scienza ce ne si astiene, e si continuano ad adoperare le denominazioni tradizionali: ptialina, pepsina, tripsina. Dunque avviene proprio che i cibi vengano insalivati per la terza volta e ciò viene percepito a livello epatico.

Bocca: Gusto-Ptialina

Stomaco: Gusto del bambino-Pepsina

Pancreas: Sensibilità epatica-Tripsina

Fegato: Bile

In cosa consista questa percezione a livello epatico potrete comprenderlo ricordando la sensazione (nel caso vi sia capitato già di averla ricevuta) che si ha quando si porta davanti al naso una cipolla. L'effetto prodotto, lo sapete bene, sarà la comparsa di lacrime, e lo stesso avviene con il rafano. Perché si verifica ciò? Ciò avviene perché il rafano o la cipolla agiscono sulle ghiandole lacrimali, che secernono di conseguenza delle lacrime amare. Ebbene, all'incirca al modo della cipolla o del rafano si comporta il chimo che si snoda nell'intestino, ed il fegato secerne la bile allo stesso modo in cui gli occhi le lacrime. Perché la cipolla richiami le lacrime bisogna che sia percepita, sentita. Allo stesso modo il fegato sente il chimo e secerne la bile, che viene ad aggiungersi ad esso. Ecco il quarto elemento che partecipa alla digestione.

Dopo che la bocca con la ptialina, lo stomaco con la pepsina ed il pancreas con la tripsina hanno svolto la loro funzione, al chimo viene ad aggiungersi la bile che proviene dal fegato. Solo ora si esplica il pensiero per mezzo dei reni.

Quando il chimo si è unito per quattro volte alle varie sostanze digestive, è pronto a penetrare nei vasi linfatici per mezzo delle pareti intestinali e da lì nel sangue. Possiamo affermare allora che nel corpo umano è presente un processo vitale straordinariamente complesso. A partire dalla bocca, fino al momento in cui il chimo penetra nel sangue, esso viene continuamente trasformato, affinché possa venire digerito non solo dallo stomaco, bensì da tutto il corpo umano.

Ciò avviene nuovamente in modo diverso. Se doveste attuare tutto ciò in un laboratorio chimico, quand'anche foste un abilissimo professore, doveste ammettere di non essere in grado di riprodurre i processi che si svolgono all'interno del vostro corpo. Dovreste prima masticare il cibo con la saliva della bocca, poi con quella dello stomaco e dell'intestino ed infine con la bile! Tutto ciò ha luogo nel vostro organismo continuamente, ogni giorno, ma se doveste riprodurlo in laboratorio non ne

sareste in grado. L'uomo dispone sì di un intelletto, ma ciò che avviene giudiziosamente nel suo ventre è molto più intelligente di quanto non lo siano gli uomini sulla terra. Il processo che ha luogo in noi è molto saggio, giudizioso, e non lo si può senz'altro imitare.

Tuttavia avrete ancora maggior rispetto per questo processo quando ve lo illustrerò nei particolari. Chiediamoci di cosa si ciba l'uomo. Egli ingerisce sostanze vegetali, animali, minerali ed in questo modo accoglie sostanze molto diverse l'una dall'altra nella sua bocca, nello stomaco e nell'intestino. Tali sostanze devono poi essere trasformate mediante l'insalivazione.

Consideriamo un esempio. L'uomo mangia delle patate. Da cosa è costituita la patata? Soprattutto da sostanze che compongono l'amido. Sapete infatti che l'amido si ricava dalla patata, quindi in realtà quando mangiate delle patate ingerite dell'amido. Una delle sostanze primarie di cui si ciba l'uomo è l'amido, molti alimenti infatti ne contengono. La patata consiste quasi esclusivamente di amido, con l'aggiunta di particolari liquidi, ossia di acqua. Per questa ragione il suo aspetto corrisponde a ciò che realmente essa è, perché è un alimento vivo, non morto, è in realtà amido vivo; proprio per questo però, come vi dissi, deve essere devitalizzata e diviene quindi amido puro. Le piante contengono amido in ogni loro parte; qualsiasi alimento tratto dal regno vegetale ne contiene.

Di che cosa si ciba ancora l'uomo? Di proteine, ed esse possono essere assunte dal regno vegetale o da quello animale. Mangiando le comuni uova l'uomo ingerisce ad esempio proteine, ed in questo caso esse sono solo in parte prive di vita. L'uomo ingerisce tuttavia continuamente proteine, siano esse miste alla carne muscolare o alle piante. Il secondo tipo di alimento dunque è costituito dalle proteine o da sostanze proteiche.

Il terzo tipo, diverso dall'amido e dalla proteina, è costituito dai grassi. Nelle piante essi sono contenuti in minor quantità che negli animali, e sono detti grassi vege-

Amido

Proteine

grassi

tali. Se l'uomo vuole alimentarsi opportunamente ha bisogno di grassi, che trae dal regno animale o da quello vegetale.

soli

Il quarto tipo di alimento presente nell'organismo umano è costituito dai sali. L'uomo è solito accogliere in sé degli alimenti che per natura contengano abbastanza sali o, come sapete, ha l'abitudine di mettere una saliera sul tavolo e a seconda delle circostanze si serve del sale con le dita o con il cucchiaino o con la punta del coltello e lo aggiunge alla minestra o agli altri cibi. Ecco allora il quarto alimento di grande utilità per l'uomo, scriverò 'sali', poiché si tratta appunto di diversi tipi di sale.

Questi alimenti giungono nell'intestino, dove subiscono ancora delle trasformazioni.

Cosa avviene dunque di tutte queste sostanze? Avendo i cibi subito una buona preparazione in seguito all'azione della saliva della bocca e dello stomaco, possono venir insalivati per la terza volta nell'intestino, non indurendosi, bensì trasformandosi, divenendo qualcos'altro.

BOIDRATI Amido: Zucchero
Proteina: Proteina liquida TRIPSINA EC SCIOGLIE
Grassi: Glicerina-Acidi
Sali: Sali

STAZIONE
481
→

Che trasformazione subisce l'amido? Esso diviene zucchero; ingerendo amido acquisiremo dello zucchero nel nostro stomaco. Se volessimo avere in noi dello zucchero non avremmo affatto bisogno di mangiarne, per il semplice motivo che noi stessi siamo in grado di produrne in quantità sufficiente. Avviene però che l'uomo non riesca a realizzare tutto ciò che dovrebbe, nonostante la natura umana potenzialmente sarebbe in grado di fare moltissimo. Ed allora egli produce poco zucchero, alcune persone ne producono perfino troppo poco e così bisogna aggiungere alle pietanze dello zucchero extra affinché giunga già pronto nell'intestino, anche se questo normal-

mente sarebbe in grado di produrne. L'intestino dunque trasforma l'amido in zucchero. In ciò vi è una grande abilità.

Consideriamo ancora un altro aspetto. Saprete certamente che per qualcuno che soffre di stomaco è meglio mangiare uova à la coque anziché sode e saprete anche che se le uova emanano un cattivo odore saranno addirittura nocive. La proteina è senza dubbio un buon alimento, ma se riuscissimo a far entrare proteine allo stato vivo nell'intestino esse diverrebbero anche in noi maleodoranti ed inutilizzabili. Non possiamo cioè utilizzare nel nostro intestino le proteine così come si presentano fuori in natura, esse devono essere prima trasformate e soprattutto disciolte. Se però le metteste in acqua esse non si scioglierebbero, ed infatti perché ciò avvenga bisogna che vi sia qualcosa di molto diverso dall'acqua nel nostro organismo. In maniera particolarmente efficace, la tripsina è in grado di disciogliere le proteine, che divengono quindi proteine liquide.

PROTEINE

TRIPSINA

Mentre si viene a formare proteina liquida, nell'organismo avviene ancora qualcos'altro per azione della saliva intestinale del pancreas. Ciò che sto per dire potrà sembrare buffo, ma l'uomo produce in sé realmente dell'alcool. Anche in questo caso non vi sarebbe alcun bisogno di berne, poiché se ne possiede una fonte nell'intestino. Quando gli uomini diventano dei bevitori ciò accade perché il loro fegato diviene troppo avido, non si accontenta di percepire la piccola quantità di alcool venutasi a formare nell'intestino, ne pretende di più e la conseguenza è l'abuso di tale sostanza.

PRODURRE
ALCOL

Alcune persone, essendone a conoscenza, l'adducono quale motivazione del loro bere il vino e la birra, ed affermano: «Vi sono persone che sono antialcoliste, ma l'uomo non può esserlo completamente, in quanto produce egli stesso l'alcool nel suo intestino». Ciò però naturalmente non vuole dire che bisogna divenire per questo dei bevitori e che si debba eccedere con l'alcool; infatti, cedendo alle avidi richieste di alcool del fegato, si

avrà come conseguenza che questo si ammalerà, degenererà e si espanderà. In un bevitore le piccole ghiandole del fegato si ingrandiranno ed esso, dovendo in ogni caso continuare a svolgere le sue funzioni, non sarà più in grado di produrre la bile in maniera corretta. La bile infatti non viene più ad unirsi come dovrebbe al chimo nell'intestino ed esso raggiunge, non proprio nelle condizioni normali, i vasi linfatici e quelli sanguigni. A questo punto viene coinvolto e danneggiato anche il cuore. Per questo motivo coloro che bevono troppa birra hanno un fegato anormale, dall'aspetto completamente diverso da quello di chi beve poco o si accontenta della piccola quantità di alcool presente nell'intestino, che in sostanza è già sufficiente. Il decadimento del fegato e del cuore è la conseguenza di un eccessivo consumo di alcool. Da ciò derivano le anomalie cardiache di cui soffrono i bevitori di birra, riscontrate in un gran numero di persone appartenenti alla popolazione di Monaco. Ma la degenerazione implica sempre anche il fegato. Vedete, è possibile comprendere la causa della degenerazione e delle diverse malattie quando si osservi in questo modo il diverso corso del chimo nell'organismo.

Vi ho già accennato a ciò che avviene quando le proteine divengono liquide: l'alcool penetra in esse ed evita il prodursi di cattivo odore. Saprete di certo che se si vuol conservare qualcosa che ha in sé la vita la si tiene sotto spirito, poiché l'alcool, come si dice, ha la caratteristica di conservare le cose. Anche le proteine possono conservarsi nell'organismo, poiché è esso stesso a metterle sotto spirito. Ciò è straordinariamente giudizioso.

All'interno del corpo umano avvengono dei processi così raffinati che, se l'uomo volesse, non sarebbe in grado di riprodurre. Quando egli ad esempio vuole conservare una qualsiasi parte del suo corpo o un piccolo organismo, deve metterli sotto spirito, servendosi di quanto dispone nel suo gabinetto scientifico. La tripsina però è in grado di realizzare ciò nell'intestino umano in maniera molto più raffinata e geniale: essa isola l'alcool e po-

ALCOOL
INTESTINO

ne in esso le proteine.

Cosa accade invece dei grassi? Essi penetrano nell'intestino e subiscono ancora una trasformazione unendosi alla bile, la sostanza secreta dal pancreas. A questo punto del processo digestivo dal grasso si formano due tipi di sostanze. Una è la glicerina, che voi conoscete come sostanza esterna al vostro organismo, e che tuttavia viene prodotta in voi quotidianamente. L'altra è una sostanza di tipo acido. Dai grassi derivano quindi la glicerina e gli acidi, tutti i tipi di acidi grassi.

Ed ora consideriamo i sali; essi rimangono così come sono, subiscono una trasformazione minima, tutt'al più vengono disciolti, in modo da essere meglio digeribili, ma sostanzialmente rimangono simili al momento in cui sono stati ingeriti.

Con gli alimenti corrispondenti ingeriamo sostanze amidacee, proteiche, lipoidee e saline. Dopo aver digerito abbiamo in noi al posto dell'amido, delle proteine e dei grassi: zuccheri, proteine disciolte, glicerina, acidi e sali.

Che cosa ne è ora di ciò che abbiamo assimilato in noi? Esso è divenuto qualcosa di molto diverso da ciò che avevamo ingerito, in quanto è avvenuta una trasformazione.

Alcuni secoli fa dopo aver girovagato a lungo visse qui in Svizzera un medico, alquanto disprezzato dalla Scienza odierna, che aveva ancora un'idea di questi eventi. Si tratta di Paracelso; egli fu Professore a Basilea, ma fu espulso perché sapeva più degli altri. Ancora oggi si parla di lui generalmente ingiuriandolo. Gli accadde, nonostante fosse un uomo molto giudizioso, di cadere da una roccia e di fracassarsi il cranio. Era medico, e trascorse il periodo finale della sua vita a Salisburgo; se fosse stato, come si dice oggi, un cittadino onorevole, consigliere comunale di Salisburgo, si sarebbe serbato di lui il miglior ricordo. Invece egli era un uomo che sapeva più degli altri e perciò è stato detto di lui che fosse un bevitore, un ubriaco e che per questo precipitò dalla roccia. Così vanno le cose. Egli conosceva ancora qualcosa del mon-

do e faceva sempre notare in modo incisivo come l'uomo nel suo intimo possedesse una capacità di trasformazione, ma ciò è stato dimenticato per secoli.

Cosa avviene dunque di tutto ciò che è nell'organismo umano? Qui la Scienza si abbandona di nuovo ad una grande illusione. Essa ritiene che tutte le sostanze che si vengono a creare sotto forma di zuccheri, proteine liquide, alcool, glicerina, acidi grassi e sali, penetrino nelle vene per passare al cuore, da cui, sempre per mezzo delle vene, verrebbero portate nelle rimanenti parti dell'organismo. Ora, certamente potrei affermare che la parte più densa di tali sostanze (esse sono liquide, ma anche nel liquido vi sono delle parti più dense) può anche passare nelle vene e, partendo da queste, sostentare il corpo; ciò infatti si verifica realmente. Ma signori, non vi è mai capitato di notare che mettendo dello zucchero in un bicchiere d'acqua e successivamente bevendola essa non era dolce soltanto al fondo del bicchiere, dove lo zucchero si era posato? Tutta l'acqua contenuta nel bicchiere era dolce, non è vero? Quando lo zucchero diviene liquido si scioglie nell'acqua e lo stesso avviene per il sale. Nel bicchiere d'acqua non vi sono delle vene per poter far penetrare in tutte le parti lo zucchero o il sale, essi vengono invece assorbiti direttamente dal liquido.

Qualche tempo fa vi ho detto che l'uomo in realtà è costituito per il 90% di acqua, o almeno di liquidi: si tratta di acqua vitale, ma è sempre acqua. Domandiamoci ora se tutte le sostanze che sono nell'organismo hanno bisogno di vene per poter passare nel corpo; l'uomo è costituito d'acqua proprio perché lo zucchero possa disciogliersi nel suo corpo.

Si è diffusa però l'opinione che tutto il quantitativo di alcool presente nell'organismo di un bevitore giunga al cuore passando per l'intestino, e dal cuore si diffonda in tutto il corpo. Posso assicurarvi invece che se l'intera percentuale d'alcool presente nell'organismo di un bevitore passasse dapprima per il cuore, questi non andrebbe in rovina a causa dell'alcool dopo anni, bensì do-

po giorni. È dimostrabile infatti che il liquido ingerito non passa solo per le vene per raggiungere tutto il corpo, ma si espande in esso come lo zucchero in un bicchier d'acqua. Se qualcuno dotato di un organismo piuttosto sano bevesse un bicchier d'acqua in un momento in cui avesse sete, la prima quantità d'acqua verrebbe realmente digerita dall'intestino, aggiungendosi al chimo, passando successivamente nelle vene, poi nel cuore e da questo pervenendo a tutto il corpo. Quando però le vene ed il cuore ne avessero ricevuta a sufficienza, potreste bere quanta acqua vorreste, essa non passerebbe più per le vene, poiché non ve ne sarebbe più bisogno. Bevendo un bicchiere o un po' più di un bicchiere d'acqua, ossia una quantità sufficiente a spegnere la sete, l'organismo la assimilerà normalmente; bevendone però in eccesso, si verificherà che già al terzo o quarto bicchiere l'acqua verrà espulsa rapidamente attraverso l'urina. Occorrerebbe infatti troppo tempo finché essa passasse per il cuore ed allora, essendo l'uomo una colonna di liquidi e venendosi ad accumulare in lui acqua in eccedenza, essa dovrà essere espulsa semplicemente mediante l'urina. Riflettete un po' su ciò che accade quando delle persone siedono riunite ad una tavolata e si arriva al terzo, quarto bicchiere di birra: sarà possibile osservare che prima l'uno, poi l'altro inizierà ad andare in bagno. La birra bevuta non avrà il tempo di giungere al cuore e verrà espulsa per una via molto più breve, in quanto l'organismo dell'uomo è composto per la maggior parte di sostanze liquide.

Così potremo dire: il chimo, che ora è costituito da zucchero, proteina liquida, glicerina, acidi, sali, giunge in tutto il corpo, ma solo la parte più densa di queste sostanze vi arriva passando attraverso le vene. Avviene dunque che nel capo e in tutti gli altri organi si vengano a depositare dei sali che non affluiscono per mezzo del sangue, ma vi penetrano direttamente.

Se però l'uomo avvertisse continuamente il depositarsi di sale nel suo capo avrebbe mal di testa; la presenza di

A questo punto potremo dire che quando nell'uomo vengono a depositarsi dei sali nel cervello ed il sale acquista leggerezza, di conseguenza anche tutto il cervello sarà più leggero per via della spinta verso l'alto. Ma ora considerate come l'uomo sia diverso dall'animale. Bisogna tener presente che la testa dell'uomo poggia su tutto il suo organismo; in questo modo essa dispone di una regolare superficie di appoggio. Nell'animale non è così, poiché esso non ha tale appoggio sul corpo, la testa è rivolta in avanti rispetto ad esso. Quale ne è la conseguenza? Nell'uomo la pressione esercitata dal capo, nonostante sia molto leggera, è compensata dal corpo; nell'animale ciò non avviene. In questo consiste la differenza fondamentale tra l'uomo e l'animale.

Gli studiosi di Scienze naturali riflettono continuamente sul modo in cui l'uomo si è evoluto dagli animali. È anche positivo pensare in questo modo, ma non è possibile considerare l'uomo in questi termini. Non si può dire: «L'animale possiede un certo numero di ossa e l'uomo ne possiede altrettante», confrontando la scimmia con l'uomo e ritrovando ogni sorta di affinità tra essi. Nella scimmia è ancora presente il protendere in avanti della testa quando cammina in posizione eretta, sia che si tratti di un orangutan, che di un gorilla. L'uomo è formato invece in modo che la sua testa poggi sul corpo, che l'intero peso venga compensato dal corpo. Cosa implica ciò?

Ebbene, ciò implica qualcosa di estremamente particolare. Abbiamo in noi zucchero, proteina liquida, glicerina, acidi, sali. Questi ultimi salgono dal ventre alla testa e si depositano lì, ma se ve ne sono in eccesso essi ritornano di nuovo in basso attraversando il corpo. Relativamente alle altre sostanze però accade qualcos'altro all'interno dell'organismo: mentre queste muovono verso l'alto avviene una nuova trasformazione, che ha luogo perché il corpo incontra la forza di gravità. Una parte delle sostanze diviene sempre più leggera, un'altra si deposita sotto forma di materia più densa. Come quando

viene disciolto qualcosa si deposita un fondo, così si forma in certo modo dappertutto nel percorso dal ventre alla testa un deposito di tali sostanze; le parti più sottili invece vengono trasformate da questa forza di gravità resa più leggera. E cosa si viene a creare quando le parti più leggere degli alimenti che arrivano alla testa vengono trasformate? Si forma una sostanza simile al fosforo. Avviene cioè che il nutrimento non giunga semplicemente alla testa, molta parte di esso in forma di zucchero, glicerina, etc., riesce a raggiungere l'alto, un'altra parte invece si trasforma prima di arrivare alla testa sotto forma di fosforo.

Vedete, signori, nella nostra testa abbiamo in primo luogo dei sali accolti dal mondo esterno in forma quasi immutata, pervenuti alla testa per l'azione di una spinta verso l'alto, ed in secondo luogo vi è poi diffuso del fosforo allo stato aeriforme, disposto sottilmente, in uno stato ancora più sottile dell'aria. Ecco allora le principali sostanze presenti nella testa: sali e fosforo. In realtà vi sono anche le altre, e questo affinché l'uomo possa mantenersi in vita, ma le più importanti restano i sali ed il fosforo.

Si può dimostrare, secondo una modalità che indicherò prossimamente, che se l'uomo non ha in testa una giusta quantità di sale non è in grado di produrre regolarmente delle idee. Perché si possa pensare bisogna avere del sale in testa. Ciò si aggiunge a quanto vi ho già detto riguardo al pensare; nell'uomo le cose avvengono in modo piuttosto complesso.

Sale: pensiero
Testa:
Fosforo: volontà

Quando abbiamo in noi troppo fosforo, e ciò è dovuto al consumo di cibi che scottano troppo, diveniamo come un bambino irrequieto che vuol toccare tutto, che vuol sempre qualcosa. La presenza del fosforo influenza la

volontà e quando ne possediamo troppo la nostra volontà inizia a dimenarsi. Quando per la sua struttura complessiva l'organismo funziona in modo da inviare troppo fosforo alla testa, l'uomo non si limita ad agitarsi e ad essere nervoso nell'ambiente che lo circonda (ciò non dipende dai nervi, bensì dal fosforo), ma comincia a smaniare e diviene pazzo, furioso. Dobbiamo sì avere in noi una piccola quantità di fosforo per poter disporre di una certa forza di volontà, ma se ne abbiamo troppo diventiamo pazzi.

Ed ora, signori, riflettete un po' su ciò: se qualcuno vi porgesse del sale, in che modo potreste renderlo atto al pensiero? Potrei anche consigliarvi di prendere una saliera e di tentare di condurla al ragionamento! Eppure ciò è proprio quello che fate continuamente nella vostra testa: utilizzate il sale in modo da produrre dei pensieri. Ed ora provate a sfregare un po' di fosforo da un fiammifero, staccatene un po' in modo che diventi molto fine, ponete una fonte di calore sotto di esso e cercate di bruciarlo. Fate in modo che esso ora sia in grado di volere! Bruciandolo esso può volatilizzarsi, non può però volere! Ciò invece vien fatto continuamente in voi. Non direte allora che vi è qualcosa in voi che è davvero molto più giudizioso della nostra stupida testa, che può fare molto poco, poiché non è in grado di far nascere dal sale un essere in grado di pensare e dal fosforo un essere capace di volere? In noi ciò vien fatto da qualcosa che potremo chiamare l'animico-spirituale, ciò che vive, che è in grado di intessere. È dentro di noi e si serve del sale della testa per pensare e del fosforo che sale a mo' di fumo, molto sottile, per volere.

In questo modo si penetra dall'ambito del corporeo in quello dell'animico e dello spirituale, se si osserva in modo giusto. Cosa fa invece la Scienza odierna? Essa arriva alla descrizione dei processi che avvengono nel ventre e non è in grado di procedere oltre, tutt'al più sa che in esso si formano lo zucchero e le altre sostanze, poi però perde le tracce quando le diverse sostanze continua-

SAC

FOSFORO

no a distribuirsi nell'organismo, non sa nulla di ciò che accade dopo. Per questo motivo la Scienza non può descrivere nulla dell'animico e dello spirituale e deve necessariamente venir completata, ampliata. Non ci si deve limitare al ventre ed immaginare la testa al massimo come un qualcosa di appoggiato al corpo. Non si vuol cercare di comprendere infatti come siano affluiti in essa i sali ed il fosforo, si crede che in testa avvenga lo stesso di ciò che si verifica nella pancia. Tutta la questione dipende dal fatto che la Scienza moderna dispone solo di qualche conoscenza dei processi che avvengono nel ventre, arriva a sapere che qui si vengono a formare determinate sostanze, ma non sa che il fegato è in grado di percepire e i reni di pensare. Di ciò non è ancora a conoscenza, e questo dipende dal fatto che non conosce nulla anche dei processi che riguardano la testa. Naturalmente essa non cerca neanche di sapere qualcosa in questa direzione poiché, servendosi di quanto è possibile osservare del fegato sul tavolo anatomico, ritiene già complete le sue conoscenze. In questo modo però non si può avere una visione completa degli organi in questione, poiché l'anima ha perso la sua essenza al momento in cui ha abbandonato il corpo. Fino a quando l'animico è ancora nel corpo non lo si può allontanare da esso. Vedete dunque che una Scienza seria dovrà continuare ad operare lì dove termina quella odierna; si tratta proprio di ciò. Per questo abbiamo costruito qui il Goetheanum, affinché la Scienza non giunga solo ad una conoscenza incompleta dei fenomeni che si verificano nel ventre, ma possa arrivare a spiegare ciò che avviene nell'intero organismo. Ed allora essa diverrà anche una vera Scienza.

L'azione dell'alcool sull'uomo

(Dornach, 8/1/1923)

Al Dott. Steiner viene posta una domanda riguardante l'azione dell'alcool e i suoi effetti dannosi sull'organismo umano.

L'effetto dell'alcool è visibile molto chiaramente proprio perché tale sostanza agisce su qualcosa da noi più volte descritta, sull'intera costituzione animica. In un uomo che faccia uso di alcool la prima manifestazione visibile è il subentrare di uno stato di confusione mentale, che lo espone primariamente a delle passioni di solito esistenti sì in lui, ma in forma attenuata, poiché possono venir controllate dalla ragione. Quando l'uomo non beve alcool infatti mostra un grado di ragionevolezza superiore rispetto a quando ne fa uso. L'alcool ha poi un effetto stimolante sul sangue e ciò determina un incremento della circolazione sanguigna, che a sua volta influenza la vita di sentimento dell'uomo, cosicché egli andrà più facilmente in collera, mentre di solito riesce a reprimere in lui tale moto. Vedete dunque che il primo ef-

fetto esercitato dall'alcool sull'uomo si ripercuote a livello della sua vita razionale e soprattutto emozionale.

Quando l'alcool rimane poi per un certo periodo di tempo nell'organismo causa un sintomo a voi ben noto, il mal di testa che si ha dopo una sbornia. Proprio l'insorgere di tale sintomo vi mostra però che l'intero organismo è predisposto naturalmente in modo da opporre resistenza agli effetti dell'alcool. Perché l'uomo si ritrova a soffrire di questo mal di testa? Poniamo il caso che una sera egli si ubriachi; l'indomani si sveglierà con un forte mal di testa conseguente la sbornia. Per la durata di tempo in cui è stato ubriaco il suo sangue ha avuto un moto più intenso del solito e l'uomo ha consumato molte energie, mettendo velocemente in movimento il suo corpo, mentre in una situazione normale ciò sarebbe avvenuto molto più lentamente.

Osservate dunque con molta attenzione questo fatto. Poniamo il caso che il corpo svolga una certa attività impiegando ventiquattro ore. Se una persona tuttavia ha necessità di bere una certa quantità di vino, eseguirà tale attività forse persino in dodici o in sei ore. Ciò si verifica perché il corpo sottrae a sé dell'energia interiore. Per questo motivo le persone abituate a prendere una sbornia ogni tanto, istintivamente, dopo aver bevuto, mangiano molto prima che sopraggiunga il dolore di testa. Perché lo fanno? La ragione è la seguente: mangiando molto viene completamente evitato il mal di testa, o esso viene avvertito, ma con minore intensità, ed in questo modo il giorno seguente si sarà in grado di lavorare come sempre.

Cosa accade dunque se una persona, dopo aver preso una sbornia, ad esempio mangia una salsiccia arrostita? Essa rimette nuovamente il suo corpo in attività e sostituisce ciò che era stato consumato in seguito all'azione di quell'energia in un periodo di tempo troppo breve. Se però questa persona non ha particolare dimestichezza con il bere e dimentica di mangiare la salsiccia arrostita, le si presenterà il mal di testa, e ciò perché il suo corpo non

sarà più in grado di esercitare interiormente un'attività superiore. In tali condizioni avviene di sovente che l'attività non venga esercitata in modo adeguato, ed allora si depositeranno dappertutto prodotti di scarto, sotto forma di acido urico; questo verrà a depositarsi soprattutto in testa, poiché essa è più sensibile di altri organi, ed in questo senso più difficile da sostenere. Così un uomo che di notte abbia consumato la sua energia fisica interiore per aver bevuto dell'alcool, il mattino seguente avrà depositato nella sua testa ciò che normalmente dovrebbe essere nell'intestino: le sue feci. Ciò ha come conseguenza che il corpo immediatamente si rivolti quando gli venga richiesto di svolgere un'attività eccessiva dovuta al consumo di alcool.

Come vi ho già detto in altre conferenze, l'uomo in realtà è in grado di tollerare molto più di quanto si presupponga di solito, e non intendo ciò solo in relazione all'alcool, bensì in generale. Questa situazione infatti, d'altro canto, può venir equilibrata per un lungo periodo di tempo. In alcune persone troverete persino un antidoto molto sospetto ed illusorio al mal di testa conseguente una sbornia. Risvegliandosi al mattino con un fortissimo mal di testa o ritornando di nuovo a casa impossibilitate a lavorare, cosa faranno queste persone? Forse l'avrete già sperimentato da voi: il mattino seguente esse continueranno a bere, facendo della mezzetta del mattino una cura particolare, esse insomma continueranno a darsi all'alcool.

Osserviamone le conseguenze. Durante la notte il sangue ha subito un'agitazione particolare ed al corpo è stata sottratta una certa energia. È normale quindi che al mattino essa verrà a mancare; se però si continua a bere ancora dell'alcool, si produrrà l'effetto di stimolare di nuovo l'organismo in modo che l'ultimo residuo di energia di cui l'uomo può ancora disporre venga esaurito: esso riesce sì a rimuovere la maggior parte delle feci, ciò che causa la scomparsa quasi totale del dolore di testa, ma esse rimangono tuttavia a maggior ragione nel resto del

corpo, solo che qui le persone le avvertono in misura molto minore. Coloro i quali allontanano il mal di testa continuando a bere si trovano nella situazione peggiore, poiché un po' alla volta, se ciò si viene a ripetere, si rovina tutto il corpo.

Tuttavia, proprio per il fatto che l'uomo possiede un alto grado di tollerabilità rispetto a quanto viene a turbare il funzionamento di certi equilibri del suo corpo, è quasi impossibile che l'organismo si rovini del tutto in breve tempo. Perciò in un bevitore abituale per prima cosa si presenterà una sorta di delirio, detto delirio dei bevitori, che però non determina ancora il rovinare completo della salute del suo organismo. Quando subentra il cosiddetto 'delirium tremens', come viene denominato in medicina, le persone in questione vedono correre dappertutto intorno a loro degli animali, ad esempio dei topi o simili, e sono presi da manie di persecuzione. Al delirium tremens infatti è connesso il fatto di sentirsi inseguiti da questi piccoli animali, per lo più si tratta di topi. È possibile persino ritrovare testimonianze storiche di questo fatto: esistono infatti le cosiddette carceri dei topi, che derivano il loro nome dal fatto che in epoche passate vi fu imprigionato qualcuno che soffriva di manie di persecuzione e credeva di essere tormentato da topi (probabilmente ve ne saranno pur stati alcuni); queste persone immaginavano di vedere dappertutto intorno a loro migliaia e migliaia di topi, ciò che non corrispondeva affatto a verità.

Vedete dunque che quando l'uomo si rovina a causa dell'alcool diviene difficile persino far assimilare completamente al corpo gli effetti che l'atto negativo del bere porta con sé. L'organismo infatti si oppone in modo assoluto, per un lungo periodo di tempo, agli squilibri che si vengono a creare a causa dell'alcool.

La cosa più interessante da notare è che poi in queste persone si risveglia la coscienza. Supponiamo che qualcuno si sia ubriacato per un periodo di tempo e ogni mattino seguente la sbornia abbia continuato a farlo, sup-

poniamo poi che improvvisamente si risvegli in lui la coscienza ed egli decida di smettere di bere, come conseguenza del fatto che gli è rimasta ancora un po' di energia che gli consenta di farlo. Cosa accade allora? Se questa persona non ha sofferto sino a questo momento del delirio dei bevitori, lo acquisirà ora. Ecco la cosa più interessante da notare: talvolta avviene che qualcuno che abbia bevuto per molto tempo, una volta che smetta di bere acquisisca proprio in questa fase il delirio.

Ciò è uno degli indizi principali del fatto che bisogna considerare che nell'uomo la testa agisce in modo diverso dal resto del corpo, cosa di cui d'altronde ho già trattato nelle ultime conferenze a proposito di molti fenomeni. Finché infatti l'uomo avverte a livello della testa le conseguenze della sua malattia da bevitore, si può dire che per lui va ancora discretamente bene, poiché esse non sono rintracciabili nel resto del corpo. Quando però gli effetti dell'alcool hanno già raggiunto l'intero organismo ed in questa fase l'uomo decide di disabituarsi all'alcool, a maggior ragione il resto del corpo si rivolterà, focalizzando la propria azione verso l'alto, a livello della testa e ciò comporterà che proprio a causa del disassuefarsi all'alcool l'uomo acquisirà il delirio dei bevitori.

È possibile affermare che nel sangue dell'uomo vi è il riscontro per i più importanti fenomeni animici. Probabilmente saprete che alcune persone che soffrono di mania di persecuzione credono di vedere delle figure che in realtà non esistono. In epoche passate queste persone ricevevano il salasso, e ciò era una cura molto sana. Non si deve affatto credere, come oggi si suppone, che la gente prima fosse superstiziosa, il salasso infatti non è qualcosa che abbia avuto origine dalla superstizione. Alle persone che soffrivano di manie veniva fatto un salasso, applicando loro da qualche parte sul corpo delle sanguisughe, che avevano la funzione di cavare loro il sangue; in questo modo il sangue rallentava la sua eccessiva attività. Anticamente non ci si serviva tuttavia del salasso

per curare dei bevitori, ma lo si utilizzava in altri attacchi di follia e si sortiva proprio tale effetto per cui, circolando il sangue più normalmente, si riscontravano dei benefici.

Vi ho già parlato della straordinaria affinità che ha il sistema nervoso con tutto quanto costituisce il fondamento delle caratteristiche animiche dell'uomo, ma esso ha molto meno influenza sulla volontà dell'uomo di quanta non ne abbia il sangue; il sistema nervoso influisce sull'intelletto, il sangue invece sulla volontà. Se ora si considera come l'alcool indebolisca particolarmente il sangue, si desumerà che poiché il corpo si oppone così fortemente alle conseguenze provocate dall'alcool, il sangue sarà molto protetto rispetto ad esse. Il sangue è veramente straordinariamente protetto contro gli attacchi dell'alcool nell'uomo. A questo punto bisognerà chiedersi da che cosa ciò venga determinato, ma per rispondere a questa domanda bisognerà porne un'altra: che origine hanno le componenti principali del sangue?

Se ben ricordate, in altre occasioni ebbi modo di dirvi che il sangue è formato da globuli rossi, ferruginosi, che nuotano nel cosiddetto siero sanguigno, e da globuli bianchi. I principali componenti del sangue sono dunque gli eritrociti ed i leucociti, tuttavia in questa sede non terremo conto dei globuli del sangue che dipendono dall'attività della milza, ai quali durante i nostri incontri a Stoccarda abbiamo dato il nome di regolatori. Il sangue contiene molti corpuscoli, ma ora rivolgeremo la nostra attenzione esclusivamente ai globuli rossi e bianchi, domandandoci quale sia la loro provenienza. Essi si originano in un luogo molto particolare. Se pensate all'osso del femore, che si allunga dal bacino al ginocchio, o all'osso del braccio o ad un qualsiasi osso cavo, vi troverete dappertutto il cosiddetto midollo osseo. Vedete, signori miei, è proprio qui che hanno origine i globuli rossi e bianchi, essi poi penetreranno nelle vene in un secondo momento. Il corpo umano è organizzato in modo che nelle cavità interne delle sue ossa venga prodotto il sangue, e ciò

è realmente una delle cose più importanti che avvenga in lui.

Se le cose stanno così si potrà affermare che per ciò che riguarda la sua produzione il sangue è veramente straordinariamente protetto contro la distruzione poiché per poter permettere all'alcool di rovinare persino le ossa penetrando nel loro midollo e distruggendolo, sì che non possano esser prodotti più né globuli rossi né bianchi, un uomo dovrebbe consumare alcool in quantità veramente eccessive. Solo allora, quando le persone che fanno uso di alcool si spingono a livelli tali per cui questa sostanza riesce a far sentire la sua azione fin nel midollo osseo, la situazione sarà precipitata seriamente.

Ora, mentre per quanto riguarda l'intelletto e le caratteristiche animiche gli esseri umani sono spesso simili, per quanto riguarda il sangue essi presentano grandi differenze tra uomo e donna. Si tratta di una diversità inconscia, ma che viene alla luce con molta evidenza; infatti i globuli rossi e bianchi del sangue che vengono prodotti all'interno delle cavità ossee esercitano una certa azione sull'organismo umano, in modo tale che gli eritrociti hanno più importanza nella donna, i leucociti invece nell'uomo, e ciò è di grande rilievo.

Per questo motivo la donna, come sapete, ogni quattro settimane ha il ciclo mestruale, che essenzialmente consiste nell'attività svolta dal corpo umano di espellere dei globuli rossi. L'uomo non ha il ciclo mestruale e voi sapete anche che il suo seme per costituzione non rivela propriamente la sua origine dal sangue rosso, bensì dai globuli bianchi del sangue. Essi si trasformano più volte per divenire infine ciò che costituisce l'elemento essenziale del seme maschile. Così in tutto quanto è in rapporto con la procreazione umana dobbiamo tener conto di quanto avviene a livello del midollo osseo protetto se realmente siamo interessati ad esaminare quali siano gli elementi che possano influenzare da un punto di vista fisico la facoltà generativa umana. La capacità di procreazione umana può infatti venir influenzata fisicamente

dal midollo osseo presente all'interno dell'ossatura del corpo.

Dopo esser stati prodotti all'interno delle ossa, i globuli rossi ed i globuli bianchi penetrano nel sangue. Se una donna beve alcool, verranno influenzati naturalmente in modo molto particolare i globuli rossi. Essi contengono ferro, sono in certo modo pesanti, poiché hanno in sé il peso della terra. Quando allora una donna si ubriaca fa sì che si accumulino in lei troppa pesantezza. La conseguenza che ne deriva è che, qualora essa aspetti un bambino, questo, non essendo ancora formato, diverrà troppo pesante e non potrà sviluppare interiormente i suoi organi adeguatamente. A livello interiore il bambino non potrà giungere ad uno sviluppo normale, poiché i suoi organi interiori presenteranno delle anomalie. Ecco, signori, come indirettamente si verifica l'influsso dannoso dell'alcool nella donna.

Nell'uomo invece l'influsso dell'alcool viene avvertito prevalentemente a livello dei globuli bianchi. Nel caso di un uomo il cui corpo risente dell'abuso di alcool, quando avviene la fecondazione il seme subisce dei danni nel senso di divenire troppo irrequieto. Come sapete, la fecondazione avviene con l'isolamento di un piccolo ovulo da parte dell'organismo materno; è possibile vedere il momento in cui avviene la fecondazione solo al microscopio: si stacca dunque quest'ovulo; l'uomo espelle una gran quantità di corpuscoli seminali, che hanno tutti una sorta di coda. Il liquido seminale contiene infatti innumerevoli corpuscoli. La coda che essi hanno è simile ad un peluzzo in continuo movimento, ed è ad esso che questi corpuscoli devono la loro estrema irrequietezza. Essi compiono dei movimenti complicatissimi ed uno solo di essi dovrà raggiungere l'ovulo femminile, che lo accoglierà. Rispetto all'ovulo tale corpuscolo è di dimensioni molto minori, infatti, malgrado anche l'ovulo femminile possa venir percepito solo con l'aiuto del microscopio, il corpuscolo seminale maschile è molto più piccolo. Nel momento in cui è accolto dall'ovulo, intorno

a questo si forma una membrana, che impedisce l'accesso agli altri corpuscoli; solo uno deve poter entrare nell'ovulo e per questo motivo viene a formarsi tale membrana, di modo che gli altri debbano ritirarsi.

Vedete dunque come tutto sia regolato in maniera estremamente geniale. I corpuscoli seminali sono particolarmente irrequieti già normalmente, ma con l'influsso dell'alcool sull'organismo maschile essi lo diventano ancora di più. La fecondazione avviene dunque per l'azione della sostanza seminale maschile, che è estremamente mobile. La conseguenza di ciò è che quando un uomo è dedito all'alcool, mediante la fecondazione esso agisce in particolare sul sistema nervoso e su quello sensoriale del futuro organismo. In conclusione, quando è la donna a bere molto vengono danneggiati gli organi interni del nascituro a causa della pesantezza che essa ha in sé, quando invece è l'uomo a fare uso sproporzionato di alcool, viene danneggiato il sistema nervoso del bambino. Ciò che subisce dei danni è in realtà l'intera attività dell'organismo, che proprio nel periodo di formazione del bambino avrebbe bisogno invece di svolgersi adeguatamente.

Si può allora affermare che quando la donna si ubriaca viene danneggiato nell'essere umano l'elemento legato alla terra; nel caso in cui è l'uomo ad abusare di alcool, viene a rovinarsi l'elemento mobile, aereo della creatura, che gira intorno alla terra e che l'uomo porta anche in sé. Nel caso poi che siano ambedue a fare uso di sostanze alcoliche, il figlio verrà danneggiato da due diversi punti di vista. Ovviamente però in questo caso non si tratta di una fecondazione che avviene in piena regola, poiché, pur essendo possibile che essa si realizzi, non si vengono a creare le condizioni per una normale crescita del frutto. Da un lato infatti l'ovulo vorrebbe far prevalere la pesantezza che è in esso, dall'altro però tutto in esso è in agitazione e l'una cosa contrasta con l'altra. In una fecondazione di questo tipo, ossia nel caso in cui ambedue bevano molto, l'elemento maschile si opporrà a quello femminile, sicché a chi comprenda l'inte-

ra concatenazione degli eventi appare evidente che bevitori abituali realmente procurino dei danni notevoli al figlio da loro procreato.

Quando si afferma ciò tuttavia non si viene creduti dalla gente, in quanto l'azione dell'alcool sugli uomini e sulle donne relativamente non è ancora così visibile; la ragione di ciò risiede proprio nel fatto che il sangue possiede un alto grado di difesa già persino nel fatto di essere originato lì nel midollo osseo, e perché in fondo gli uomini per riuscire ad influenzare fortemente la loro discendenza devono realmente darsi da fare moltissimo, ovviamente in senso negativo. Per quanto riguarda poi le influenze meno visibili, al giorno d'oggi le persone generalmente non sono disposte ad ammettere a sé stesse la loro esistenza.

Se ad esempio un bambino nasce idrocefalo, di regola non si va a verificare se la fecondazione sia avvenuta proprio in una notte seguente ad una sera in cui la madre era stata ad una cena ed aveva bevuto del vino rosso, eppure se si controllasse ciò si metterebbe in luce perché nel caso di un bambino idrocefalo la pesantezza diviene elemento preponderante. Anche nel caso in cui il neonato presenti convulsioni ai muscoli facciali, non si andrà a verificare se la sera in cui era avvenuta la fecondazione il padre avesse bevuto troppo. Generalmente non si considerano le cose che avvengono in piccolo e da ciò deriva il credere che non sia possibile riscontrare in esse alcun influsso, già a quel livello invece esso è presente. D'altro canto è anche vero però che influssi realmente dannosi si riscontrano in bevitori abituali, in cui è possibile rilevare anche qualcosa di visibile, di notevole.

Se l'uomo beve, si può verificare che i figli acquisiscano una debolezza in qualche parte del loro sistema nervoso ed abbiano ad esempio una predisposizione alla tisi polmonare. Naturalmente non si è soliti operare una connessione tra ciò che viene trasmesso ai figli e l'uso di alcool da parte del padre. Non accadrà però necessariamente che voi abbiate ad esempio una predisposizio-

ne alla confusione mentale, mentre potrà avvenire che l'abbiate invece per malattie quali la tisi polmonare o per disturbi di stomaco e simili. Ecco dunque l'elemento infido della questione, che quanto si produce di negativo a mezzo dell'alcool può passare semplicemente a parti del corpo umano del tutto diverse.

Ora, in queste cose bisogna realmente prendere in considerazione il fatto che anche piccole quantità di sostanze possano avere comunque una grande influenza sullo sviluppo umano e non solo ciò», poiché bisogna anche sempre tener conto del modo in cui vengano accolte queste sostanze dall'uomo. Riflettete ad esempio su quanto segue: nelle ossa del nostro corpo abbiamo una considerevole quantità di calcio e di fosforo. Anche nel nostro cervello vi è fosforo e voi sapete da precedenti conferenze che tale sostanza è di grande utilità, poiché senza il fosforo non si potrebbe utilizzare affatto il cervello per pensare. Dunque, in noi abbiamo del fosforo.

Una volta vi dissi che esso è utile all'organismo solo quando viene accolto in giuste quantità con i cibi, poiché allora esso viene digerito dappertutto con la stessa rapidità. Se al contrario si introduce nello stomaco una certa quantità di fosforo ad esso vi penetra troppo velocemente, perderà la sua utilità e sarà anzi dannoso.

Bisogna poi considerare ancora un altro aspetto della questione. Saprete di certo che un tempo si fabbricavano fiammiferi al fosforo; oggi essi si vedono più raramente, ma se si avesse una volta occasione di osservare qualcosa del genere, come capitava a me da ragazzo, si potrebbe sperimentare quanto segue. Quando avevo quattordici, quindici anni, dall'abitazione dei miei genitori dovevo camminare ogni giorno circa un'ora per raggiungere la scuola e verso la metà del cammino vi era una fabbrica di fiammiferi. In essa gli operai erano impegnati per l'appunto alla produzione di fiammiferi al fosforo. Bene, signori, lì si poteva far l'esperienza che un gran numero di questi operai (si era negli anni settanta del secolo scorso) andava sempre in giro con le mascelle cor-

W. ROSSIGNOL
FOSFORO

rose, essi soffrivano di tale debolezza e a partire da questa parte del corpo veniva poi distrutto il resto dell'organismo. La corrosione delle ossa iniziava dunque dalla mascella e dalla mandibola, ma soprattutto dalla prima.

Chi è a conoscenza di quale influenza dannosa possa avere il fosforo sull'organismo umano saprà anche che una fabbrica di fiammiferi simile a quella di cui vi sto parlando è realmente quanto di più micidiale vi possa essere. In tutto quanto appartiene alla civilizzazione umana è sempre necessario che si badi anche ai numerosi danni che allo stesso tempo essa reca all'uomo. Nel caso di quegli operai impegnati nella fabbrica di fiammiferi, un gran numero di essi andava in giro con le mascelle bendate, e ciò costituiva solo l'inizio, poi il fenomeno si estendeva al resto dell'organismo. Naturalmente anche nelle loro mascelle vi sarà stato del fosforo, ma che tipo di fosforo?

Tale sostanza, che in un primo momento perviene allo stomaco con i cibi e che poi compie l'intero percorso all'interno dell'organismo sino a giungere alle mascelle, non è dannosa quando vi arrivi in giusta quantità. La produzione dei fiammiferi però avveniva nel modo seguente: dapprima il legno veniva modellato in lunghi bastoncini, che erano poi accorciati con delle tagliatrici, successivamente essi venivano stretti in cornici, in modo che rimanesse libera un'estremità del bastoncino; a questo punto venivano immersi dapprima in un bagno sulfureo e poi in uno al fosforo. L'operaio eseguiva tale operazione tenendo la cornice tra le mani e su di essa venivano a fermarsi spesso degli schizzi. Ed ora pensate quante volte l'operaio, non potendo lavarsi continuamente, lavorando si passasse in qualche modo la mano sul viso. Si trattava naturalmente di quantità estremamente piccole di fosforo che venivano a contatto con l'organismo, questa volta però non dall'interno verso l'esterno, bensì viceversa dall'esterno verso l'interno. In ciò consiste il mistero della natura umana: ciò che spesso può essere di estrema utilità quando l'uomo l'accoglie dal suo in-

terno mediante il processo digestivo può divenire al contempo il più grande veleno per l'organismo se raggiunge il corpo dall'esterno. L'organismo umano è predisposto così saggiamente nel suo interno da espellere nuovamente con l'urina o con le feci le quantità eccessive di fosforo che eventualmente si vengono a creare lì. Esso ne lascia penetrare nelle ossa solo una piccola quantità, quella appunto necessaria, ed elimina quella superflua.

L'uomo però non ha alcun interesse ad espellere nuovamente quanto proviene dall'esterno, nonostante egli possa contribuire a che ciò avvenga. Ad esempio si potrebbe apportare comunque un gran ristoro (pensate tra l'altro a quanto poco ci si sia interessati di umanità negli anni settanta!) e si potrebbe porre riparo a questa situazione con il preparare un bagno caldo, in cui ogni operaio dovrebbe immergersi nell'andar via dal lavoro. Già con un provvedimento simile naturalmente si potrebbe avere un risultato enorme, purtroppo però simili cose non vengono attuate per niente.

Con quanto vi ho appena esposto volevo solo mostrarvi in che modo è organizzato il corpo umano: a causa di danni provenienti dall'esterno, anche di lieve entità, e persino per mezzo delle stesse sostanze che l'uomo normalmente utilizza per la sua edificazione, può subentrare qualcosa per cui la salute complessiva del suo organismo e soprattutto l'intera sua organizzazione venga minata.

L'uomo ha un alto grado di tollerabilità, tuttavia da un determinato momento in poi l'organismo si rifiuta di tollerare ciò che non va. Quando si beve alcool, ad esempio, l'organismo comincia a non funzionare più nel momento in cui questa sostanza in qualche modo ostacola il corso normale dell'attività vitale invisibile.

Nel caso in cui l'uomo sia esposto ad una intossicazione da fosforo, è noto che in tale condizione viene minata dall'esterno la sua attività interiore; questa di solito tra l'altro svolge proprio la funzione di rielaborazione del fosforo all'interno dell'organismo. Con l'alcool avviene realmente la stessa cosa: quando l'uomo beve

troppo alcool e ne continua a bere ancora in modo che, come si dice, il consumo di alcool diviene cronico, si arriva al punto in cui l'alcool nell'uomo svolge l'azione solitamente propria dell'alcool.

In che senso è possibile affermare ciò? Vorrei ricordare ciò che una volta ebbi occasione di dirvi: l'uomo produce da sé la quantità di alcool che gli è necessaria. Vi dissi che nelle sostanze che arrivano nell'intestino viene prodotta sempre una certa quantità di alcool per mezzo dei cibi abitualmente ingeriti, e questo avviene perché l'uomo ha bisogno di questa piccola quantità di alcool. Perché ne ha bisogno? Se vi sarà capitato di vedere i preparati approntati in un qualsiasi gabinetto anatomico ricorderete che essi erano posti sotto spirito, poiché altrimenti sarebbero imputriditi. L'alcool impedisce la putrefazione dei corpi viventi e tale è anche l'azione svolta dall'alcool che viene prodotto nell'organismo umano: esso impedisce il marcire di determinate sostanze di cui l'uomo ha bisogno. Grazie alla sua organizzazione interna l'uomo in realtà ha predisposta in sé una certa quantità di alcool di cui necessita, poiché il suo organismo contiene determinate sostanze ad esso utili, che altrimenti sarebbero soggette a putrefazione e che perciò devono essere conservate.

Ed ora riflettete su quanto segue: poniamo il caso che l'uomo beva troppo alcool. Accade allora che ciò che dovrebbe essere espulso venga conservato, mantenuto nell'organismo. Se ora l'uomo espone continuamente all'alcool il sangue che circola nel suo corpo, tale sangue si conserverà così in lui. Con quale conseguenza? Svolgendo una funzione contraria, esso ostruirà i condotti ossei e non riuscendo ad essere trasportato abbastanza velocemente tramite i pori o altre vie rimarrà troppo a lungo nel corpo. A causa di ciò il midollo nella cavità ossea non sarà stimolato a produrre del nuovo sangue e si indebolirà. Nel cosiddetto alcolizzato cronico si verifica col tempo un indebolirsi del midollo osseo ed una volta giunto a questo livello esso non produrrà più in maniera adegua-

ta i globuli rossi nella donna e i globuli bianchi nell'uomo.

In occasioni come questa tuttavia devo sempre far notare una cosa: certamente è molto positivo il fatto che gli uomini concepiscano delle riforme sociali, ad esempio proibizioni dell'alcool e così via; certo ciò è molto bello, però bisogna tener presente anche un altro aspetto: una volta vi raccontai del Professor Benedikt, che collezionava crani di criminali; vi dissi anche che i criminali ungheresi si rifiutarono di mandare a Vienna i loro crani perché nel giorno del Giudizio Universale non li avrebbero ritrovati insieme alle rimanenti ossa del loro corpo. Ebbene, persino un uomo istruito come il Professor Benedikt disse a ragione che gli uomini si danno un gran da fare contro l'alcool, tuttavia un numero molto superiore di persone è morto a causa dell'acqua più che dell'alcool! Ciò in generale è vero, poiché l'acqua, quando contiene delle impurità, è presente nell'organismo in quantità di gran lunga superiori; in questo modo, se si osserva la questione semplicemente tenendo presente dei dati statistici, si può affermare che molte più persone sono morte a causa dell'acqua che non dell'alcool.

Bisogna però considerare ancora qualcos'altro. Per l'alcool è come per la storia del "Pollastrello Leberecht". Non so se la conoscete. È la storia di un povero diavolo che poteva comprarsi solo un uovo; egli cominciò allora a fantasticare su di esso e pensò che se non fosse finito dal bottegaio e fosse stato invece covato sarebbe diventato una gallina. Si convinse allora che mangiando quell'uovo si sarebbe cibato dell'intera gallina. Nella sua fantasia immaginò di essere davvero una persona ricca che poteva permettersi di mangiare un pollo! La sua fantasia però non era ancora interamente appagata ed egli continuò a vagare con l'immaginazione. Si disse: «La gallina che sto mangiando però avrebbe potuto deporre ancora tante uova, dalle quali si sarebbero potuti ricavare ancora polli, ed ora essi io li mangio tutti!». Ed infine calcolò quanti milioni e milioni di polli sarebbero stati: ciò non voleva forse dire darsi agli stravizi?

Ed ora, vedete, la faccenda non è così divertente come in questa storia, con l'alcool è invece piuttosto seria. È certo che se si rileva statisticamente quanti uomini siano morti a causa dell'acqua o dell'alcool nel periodo di tempo che va dal 1870 al 1880 sull'intera superficie terrestre, si riscontrerà che è superiore il numero di persone che sono morte a causa dell'acqua. In quel tempo si moriva di tifo e di malattie simili molto più di oggi, ed il tifo spesso è in relazione con l'impurità dell'acqua. Certo, signori, si può immaginare con facilità di poter morire con più probabilità a causa dell'acqua.

Tuttavia è necessario pensare diversamente. Bisogna sapere che l'alcool un po' alla volta penetra fin nel midollo osseo e rovina a poco a poco il sangue. Esso inoltre produce un effetto negativo sulla discendenza e quindi sull'intera famiglia che da quell'alcolizzato seguirà. Se un uomo dedito all'alcool ha tre figli, questi subiranno solo in minima parte gli effetti negativi dell'alcool, i figli però che da essi discenderanno saranno invece fortemente danneggiati. In questo modo gli uomini si rovinano per un lungo periodo di tempo a causa dell'alcool. Molte delle debolezze presenti al giorno d'oggi nell'umanità sono dovute semplicemente al fatto che gli antenati avevano bevuto eccessivamente. Bisogna realmente immaginare ciò: ecco un uomo ed una donna; l'uomo si ubriaca spesso ed in conseguenza di ciò la sua discendenza diviene fisicamente debole. Ed ora immaginate un po' cosa significhi ciò già dopo un secolo o addirittura dopo diversi secoli! Non serve a nulla che si rilevi semplicemente l'epoca, poniamo, che va dal 1870 al 1880 e si dica: in quel periodo sono morte più persone di acqua che di alcool. Bisogna abbracciare con lo sguardo larghi spazi di tempo, ma ciò è proprio quello che la gente non fa volentieri, tutt'al più lo fa solo per divertimento, come l'autore del "Pollastrello Leberecht" che deve abbracciare grandi periodi di tempo per poter immaginare di darsi agli stravizi.

Per poter affrontare una questione del genere a livello

sociale bisogna sviluppare dei pensieri che vadano al di là di ciò che è immediatamente vicino a noi nel tempo. Tuttavia sono di questa opinione: si può certo proibire l'uso di alcool, ma bisogna sapere che inevitabilmente si presenteranno dei fatti singolari. Saprete ad esempio che in molte regioni della terra oggi gli uomini sono giunti a limitare la vendita di alcool, se non addirittura a vietarne completamente l'uso; voglio però attirare la vostra attenzione su di un male subentrato negli ultimi tempi: l'uso di cocaina, che allo stesso modo dell'alcool vien fatto dalla gente per stordirsi. Rispetto ai meccanismi che l'uso di cocaina è in grado di avviare, ossia la distruzione delle facoltà generative dell'uomo, l'alcool è ancora oro al confronto! Chi faccia uso di cocaina non la riterrà affatto responsabile di ciò, eppure già dai sintomi esterni potete constatare quanto il suo uso sia peggiore rispetto a quello dell'alcool. Quando ad una persona viene il "Delirium tremens" a causa dell'alcool, esso si manifesta con una sorta di mania di persecuzione: la persona vede dappertutto topi che la perseguitano. Quando invece una persona fa uso di cocaina spuntano dappertutto dal suo corpo dei serpenti! Se un uomo che fa uso di cocaina potesse guardarsi, potrebbe osservare quanto segue: dapprima egli si stordisce e ciò è piacevole perché procura una sorta di voluttà, quando poi per un certo periodo di tempo egli non accoglie in sé la cocaina, assume un aspetto simile a questo (il Dott. Steiner disegna qualcosa): dappertutto fuoriescono dal suo corpo dei serpenti e la sua unica preoccupazione diviene quella di ottenere di nuovo della cocaina il più presto possibile, per far sopire per un po' quei serpenti. La paura che egli ha dei serpenti è molto maggiore di quella che si ha dei topi nel "Delirium tremens".

Vedete allora che si può ben proibire una qualsiasi cosa, ma ciò produrrà l'effetto che gli uomini si riverseranno su altre cose e di regola queste non saranno più sagge, bensì al contrario peggiori delle prime. Sono dell'opinione che un'opera di chiarificazione sulle modalità di azione

dell'alcool simile a quella che ad esempio abbiamo presentato oggi, possa sortire realmente un effetto molto più positivo, intendo cioè un tipo di chiarificazione che gradualmente conduca l'uomo ad allontanare da sé l'alcool. Essa non pregiudica la libertà umana e al contempo fa sì che l'uomo dica a sé stesso: «Ciò è terribile! Dunque io sto rovinando il mio organismo fin dentro le ossa». Essa agisce sul sentimento, mentre le leggi fanno leva sull'intelletto. Le verità autentiche, i riconoscimenti sentiti sono infatti proprio quelli che fanno leva sul sentimento, ed è per questo che sono convinto che si giungerà ad una riforma sociale efficace (in altri ambiti avviene del resto quasi la stessa cosa) solo se si cercherà di attuare una reale chiarificazione che abbracci ambiti più vasti.

Sarà possibile tuttavia apportare questa reale chiarificazione solo se vi sarà una base su cui poter operare in questa direzione. Quando si ascolta oggi una qualsiasi conferenza sui danni provocati dall'alcool, si ha occasione di verificare che di solito il problema non viene posto nei termini in cui l'ho fatto io, nonostante ciò non sia affatto particolarmente difficile; normalmente si conoscono i fatti, ciò che le persone non sanno fare è riflettere in maniera adeguata su di essi. Una volta terminata una di queste conferenze tenute da un erudito qualsiasi del giorno d'oggi non si sa bene cosa si debba fare in particolare. Se si è un po' indulgenti ci si dirà semplicemente che non si era sufficientemente preparati e che per questo non si è capito quanto veniva detto. L'erudito sa già tutto ciò: un uomo semplice non può capire tutto! Il fatto è che egli stesso non è in grado di capire. Solo se si rappresenta una Scienza che fondi le sue speculazioni su ciò che è alla base dei fenomeni, sul loro fondamento, sarà possibile far comprendere anche all'uomo semplice ciò di cui si parla.

Se al giorno d'oggi la Scienza è così poco reale, ciò avviene perché essa in realtà si è sviluppata escludendo da sé la vera natura umana. In ambito accademico si diviene sempre dapprima Libero Docente, poi Professore

Straordinario e in seguito Professore Ordinario. Gli studenti in genere dicono: «Un Professore Ordinario non sa niente di straordinario e un Professore Straordinario non sa niente di ordinario». Gli studenti avvertono ciò, signori miei. Così continua il solito tran-tran. Per ciò che riguarda le riforme sociali la Scienza in realtà non ha alcun influsso su di esse mentre potrebbe invece apportare un grande contributo, nella maniera più attiva possibile. Per questo chi sia mosso da principi onesti riguardanti la vita sociale è costretto a ritornare sempre su questo fatto: le leggi scritte sulla carta sono molto meno importanti, ovviamente anch'esse sono necessarie, ma sono meno importanti di un'opera di chiarificazione radicale. Noi abbiamo bisogno di tale chiarificazione e solo allora sarà possibile progredire opportunamente.

Ciò che è possibile osservare per l'alcool si può rilevare anche in ogni altro ambito, ed allora si giunge a ciò che dico sempre alle persone. Esse infatti mi domandano: «È meglio non bere alcool o è meglio berne? È meglio essere vegetariano o è meglio mangiare carne?». Di solito non dico mai ad una persona se essa debba smettere di bere alcool o se debba berlo, se debba mangiare vegetali o carne, faccio invece notare gli effetti dell'alcool, le presento semplicemente in che modo esso agisce sull'organismo, poi essa può decidere di berlo o meno. E lo stesso faccio infine anche con chi mi pone la questione del mangiare vegetali o carne. Ad essi dico: «La carne produce in voi questo effetto, i vegetali quest'altro». La conseguenza di ciò è che le persone hanno la possibilità di decidere da loro.

Nella Scienza bisogna avere innanzitutto rispetto per la libertà umana in modo che non si abbia l'impressione di voler imporre o proibire qualcosa ad una persona, ma che invece le si prospetti la realtà dei fatti quale essa è. Se una persona sa in che modo agisce l'alcool, arriverà da sola a ciò che è giusto fare. In questo modo faremo un grande passo avanti ed arriveremo al punto in cui degli uomini liberi potranno stabilire da sé il loro orientamento.

Ciò è quanto dobbiamo aspirare a raggiungere, poiché solo allora sarà possibile l'attuazione di riforme sociali adeguate.

L'azione della nicotina

Alimentazione vegetale e cibi animali

(Dornach, 13/1/1923)

Vengono poste alcune domande riguardanti l'effetto dell'alimentazione vegetale ed animale sull'organismo umano, oltre a quello della nicotina.

Cercheremo di occuparci di quanto è stato chiesto. Per prima cosa parleremo dell'azione della nicotina, ossia del veleno che viene introdotto nel corpo umano attraverso il fumo, in particolare per mezzo del tabacco. Innanzitutto bisogna stabilire con chiarezza dove è possibile ravvisare l'effetto della nicotina: esso si manifesta soprattutto nell'attività cardiaca, in quanto tale sostanza è in grado di intensificare questa attività. Il cuore però non è una pompa, ma indica invece solo ciò che avviene all'interno del corpo (esso batte più velocemente quando il sangue circola con maggior velocità) e ciò significa che la nicotina agisce in realtà sulla circolazione sanguigna, rendendola più attiva. Bisogna dunque aver ben chiaro che con l'introduzione di nicotina nel corpo umano la circolazione sanguigna viene intensificata, ciò che di con-

seguenza stimola una maggiore attività cardiaca.

Ora bisognerà osservare tutti i processi che avvengono nell'organismo umano. Dovete assolutamente immaginare che tutto quanto avviene nell'organismo è realmente regolato con estrema precisione; ad esempio non ci si può immaginare nulla di più importante per l'organismo umano del fatto che tastando il polso di un uomo adulto o di una persona in età avanzata, si possano riscontrare mediamente circa 72 pulsazioni al minuto.

L'uomo inoltre, come già vi dissi in altra occasione, compie circa 18 respiri al minuto. Moltiplicando 18 per 4 avrete 72: ciò significa che il sangue circola nel corpo con una velocità di quattro volte superiore rispetto a quella con cui viene compiuto il respiro. Ovviamente ciò è solo un calcolo di media, poiché si riscontrano diversità da uomo a uomo ed anzi è proprio sulla diversità di tale rapporto che si basa la differenza esistente tra gli uomini. In media tuttavia si tratta di un rapporto di 1 a 4, la circolazione sanguigna è cioè di quattro volte più attiva rispetto al ritmo respiratorio.

Se ora introduco nel mio organismo della nicotina, ciò potrà avvenire per due ragioni: o perché il tabacco è divenuto per me un vizio, o perché potrei utilizzarlo come rimedio terapeutico. Tutte le sostanze che per un verso agiscono come un veleno infatti sono allo stesso tempo anche dei farmaci; se ad esempio beveste un paio di secchi d'acqua vuotandoli in una volta, essa agirebbe in voi come un veleno, in quantità proporzionata poi essa è un alimento, mentre se la si prende in quantità estremamente limitata può avere addirittura la valenza di un rimedio terapeutico. Tra tutti i metodi utilizzati l'acqua è in ogni caso un potente rimedio curativo. Anche delle più comuni sostanze dunque si potrà dire che ciò che è un veleno può essere al contempo un rimedio curativo, e per questo motivo è necessario conoscere l'azione esercitata da tale sostanza anche sull'organismo umano. Introducendo del tabacco nel corpo umano si ha come conseguenza immediata quella di stimolare la circolazione san-

guigna; il sangue diviene più attivo, circola con più rapidità. Tale sostanza però non stimola in egual misura la respirazione; il numero dei respiri resta inalterato e quindi la circolazione sanguigna non procede più in accordo con il respiro. Se volesse introdurre della nicotina nel suo corpo senza provocare effetti negativi, l'uomo dovrebbe avere una circolazione sanguigna diversa da quella normale.

Poniamo ad esempio (ciò che in realtà non avviene) che in lui il rapporto tra circolazione sanguigna e ritmo respiratorio corrisponda proprio a quello di media: supponiamo che egli abbia proprio 18 respiri e 72 pulsazioni. Introducendo ora nel suo corpo della nicotina egli verrà ad avere ad esempio 76 pulsazioni. Ciò determinerà un rapporto non equilibrato tra le pulsazioni ed i respiri e la conseguenza sarà che mentre ad ogni pulsazione il sangue avrebbe bisogno di una determinata quantità di ossigeno, ora esso non ne disporrà a sufficienza. L'intossicazione da nicotina ha come conseguenza dunque che il sangue vorrebbe accogliere una quantità di ossigeno eccessiva rispetto a quella disponibile, mentre la respirazione ora non riesce a soddisfare questa richiesta. Da ciò deriva il sopravvenire di un affanno quasi impercettibile; esso viene appena avvertito poiché, come già vi dissi, il corpo umano ha un alto grado di tollerabilità rispetto a quanto viene a turbare il suo equilibrio. Con l'uso di nicotina viene dunque causato sempre un certo affanno, sia pur minimo; ora esso provoca ad ogni respiro un senso di angoscia. Quando si ha una paura simile e si va in giro con un tale peso dentro, si può dominare più facilmente il senso di angoscia quando esso resta ancora a livello inconscio. In ciò sono da ravvisare per l'appunto le cause di alcune malattie; avviene infatti che sensazioni quali paura, timore o spavento rimangono nascoste alla coscienza.

In una persona che fumi continuamente, la causa della malattia resterà appunto continuamente in essa in modo tale che, senza che lo noti, essa sarà sempre domina-

INTOSSICAZIONE
SANGUIGNA
LA NICOTINA

ta completamente da una certa paura. Voi sapete anche però che quando avete paura il vostro cuore batte più velocemente, e ciò vi farà comprendere come in una persona che avveleni continuamente il suo organismo con la nicotina, il cuore batterà in realtà anche continuamente ad un ritmo più veloce. Quando esso pulsa più velocemente tende poi ad ingrossarsi, proprio come avviene al mio bicipite, il muscolo della parte superiore del mio braccio, se lo sottopongo continuamente ad uno sforzo. La situazione però non è ancora così grave fin quando non si arriva ad una lacerazione dei tessuti interni. Se il muscolo cardiaco, poiché di un muscolo si tratta, diviene troppo grosso a causa della sua eccessiva attività, eserciterà dappertutto una certa pressione sugli altri organi. Ciò solitamente comporta, di conseguenza, che a partire dal cuore venga disturbata la circolazione sanguigna stessa. Essa non può essere avviata dal cuore, ma può invece essere disturbata da esso nel momento in cui il sangue incontra un cuore ingrossato.

Se ora il cuore si ingrossa, si avrà come ulteriore conseguenza l'ammalarsi dei reni, poiché è proprio mediante l'armonia di attività cardiaca e renale che viene mantenuto un equilibrio nell'intera organizzazione del corpo umano. Il cuore ed i reni devono essere sempre in armonia; è ovvio che tutto nell'uomo deve esserlo, ma il cuore ed i reni in particolare sono direttamente collegati. È ben noto che quando nel cuore qualcosa non funziona come dovrebbe anche i reni risentano in qualche modo di tale disfunzione e non sono più in grado di svolgere adeguatamente le loro funzioni. La secrezione di urina non avviene più nel modo dovuto e la conseguenza è che l'uomo prende un ritmo vitale troppo veloce, logorandosi perciò in modo estremamente rapido. Ecco allora che colui che introduca una quantità di nicotina eccessiva rispetto all'effettivo bisogno avvertito dal suo corpo lentamente si rovinerà, e ciò avverrà a causa di tutti quegli stati ansiosi che influenzano il cuore.

È possibile valutare con molta facilità l'effetto degli

stati d'ansia sulle attività animiche. In quelle persone che introducono nel loro corpo nicotina in eccesso si noterà appunto che gradualmente verrà pregiudicata anche la loro potenzialità intellettuale, infatti una persona che per un qualsiasi motivo venga presa da ansia non è più in grado di pensare con ordine. In queste persone abitualmente è possibile riconoscere l'intossicazione da nicotina anche dal fatto che si rileva come i loro pensieri non seguano più un certo ordine. Di solito esse emettono dei giudizi affrettati, che talvolta si tramutano in manie di persecuzione. Si può affermare pertanto che l'uso di nicotina, quando compare sotto forma voluttuaria, mina la salute dell'uomo.

Tuttavia, signori, in ogni cosa bisogna considerare anche l'altro aspetto della questione. L'abitudine del fumo è subentrata solo in un secondo momento nell'arco dell'evoluzione dell'umanità. In origine gli uomini non fumavano, l'uso del tabacco è divenuto di moda solo col passare del tempo. Bisogna dunque considerare l'altro aspetto della questione.

Supponete che sia subentrato nell'uomo quanto precedentemente ho rilevato come una mancanza: anziché avere 72 pulsazioni egli ne ha solo 68. Supponete che un uomo che abbia una circolazione sanguigna insufficientemente attiva inizi ora a fumare. Bisogna innanzitutto avere ben chiaro che ora in lui verrà stimolata anche la circolazione, questa volta però in senso positivo, poiché da 68 pulsazioni si passerà a 72 ed in questo modo respiro e circolazione concorderanno. Se allora una persona va dal medico perché avverte un malessere di qualsiasi tipo ed il medico nota che la malattia ha la sua origine in una circolazione sanguigna troppo debole, potrà addirittura consigliarle il fumo.

Ho già avuto modo di dirvi che quando la circolazione sanguigna è troppo veloce rispetto al respiro, si va incontro a terribili stati d'ansia, che tuttavia restano a livello inconscio. Quando però una persona ha una circolazione sanguigna troppo debole, essa manifesterà tale

AVL SAZON
BASSI
RIPRESA
FURO

condizione col fatto di andare in giro e di volere qualcosa, ma in realtà senza sapere precisamente cosa. Ciò è proprio un sintomo patologico caratteristico di persone che vanno in giro e vogliono qualcosa, senza però avere le idee chiare. Pensate un po' a quante persone di questo tipo vi sono! Esse, come si dice, sono insoddisfatte della vita, sono quelle persone che intraprendono una qualsiasi professione, della quale però poi sono scontente, e così via. Ciò deriva da una circolazione sanguigna troppo debole. Quando si incontra una persona del genere è addirittura positivo proporle l'uso di nicotina, guarirla per mezzo di tale sostanza, e poiché per tale persona il fumo è qualcosa di piacevole non c'è bisogno di darle la nicotina sotto forma di medicina, le si può persino consigliare di iniziare a fumare, se non lo faceva già precedentemente.

È realmente avvenuto ciò: son diventati sempre più numerosi gli uomini dell'epoca moderna che in realtà non sanno cosa vogliono, e ciò è potuto accadere con facilità perché la maggior parte di essi da circa tre, quattro secoli in realtà si è disabituata a dedicarsi in qualche modo a qualcosa di spirituale. Essi vanno nel loro ufficio, si occupano di qualcosa che in fondo non piace loro, sono certo anche diligenti, ma non hanno altro interesse al di fuori di quello di andare a teatro o leggere dei giornali. Gradualmente si è arrivati proprio a ciò: leggere dei libri ad esempio oggi è divenuto già una rarità.

Tutto ciò deriva però dal fatto che la gente in realtà non affatto ciò che vuole, bisogna che sia loro imposto ciò che essa desidera. Quando si leggono dei giornali o si va a teatro si stimolano certamente i sensi e l'intelletto, non però il sangue. Ecco per l'appunto ciò che accade: quando ci si deve mettere seduto a leggere un libro difficile, il sangue viene stimolato; non appena si è costretti a compiere uno sforzo nel tentativo di comprendere qualcosa si attua una stimolazione del sangue. La gente però oggi non vuole più questo, non vuol sforzarsi per capire qualcosa, poiché ciò è fastidioso: la gente

in realtà non vuol capire niente! Come conseguenza del fatto di non voler sforzarsi di capire avviene che il sangue di tali persone divenga più denso, ed esso circola poi più lentamente, per cui queste persone hanno continuamente bisogno di un qualcosa che faccia circolare più rapidamente il loro sangue, che diviene realmente sempre più denso. Esso circola più attivamente quando esse ficcano in bocca una sigaretta, una stanghetta di nicotina; ciò però non aumenta la fluidità del sangue, mentre la circolazione sanguigna, con l'andar del tempo, avviene con difficoltà sempre crescente. Si può verificare allora che, in un'età in cui non dovrebbe ancora accadere, si evidenzia ogni sorta di manifestazione senile.

Da ciò si vede come il corpo umano sia straordinariamente raffinato nello svolgere le sue funzioni. È possibile comprendere il suo funzionamento non solo analizzando il sangue, bensì anche verificando le modalità di comportamento della persona in questione, ad esempio considerando se essa pensi lentamente o velocemente.

Vedete dunque, signori, che colui che voglia sapere qualcosa riguardo l'azione della nicotina deve conoscere precisamente sia l'intero processo della circolazione sanguigna, sia quello respiratorio.

Rammentate quanto ebbi modo di esporvi di recente dettagliatamente: il sangue viene prodotto nel midollo osseo, trova lì la sua origine. Essendo ora stimolato a compiere un'eccessiva attività, si avrà che anche il midollo osseo sarà costretto a lavorare più velocemente del dovuto; la conseguenza sarà che le ossa non adempiranno più adeguatamente al loro compito ed al loro interno si formeranno dei piccoli animali che divoreranno letteralmente il nostro organismo. Alcuni medici, come Metschnikow, credevano fossero soprattutto questi osteofagi, così essi vengono chiamati, la causa della morte dell'uomo. Metschnikow affermava che se non fossero esistiti gli osteofagi noi avremmo vissuto in eterno ed era dell'opinione che essi realmente ci divorassero. Avviene proprio che quanto più vecchi si di-

venti maggiore è il numero degli osteofagi presenti nel nostro organismo, dunque è senz'altro vero che le nostre ossa a poco a poco vengano divorate dagli osteofagi, ma d'altra parte avviene lo stesso di quando si concima per bene un terreno: esso produrrà più di un altro concimato scarsamente. All'incirca la stessa cosa accade quando introduciamo della nicotina nell'organismo: dal nostro punto di vista rileveremo che le ossa saranno danneggiate, ma per gli osteofagi, per questi divoratori di uomini e di ossa ciò è qualcosa di estremamente positivo. Ciò che per noi uomini è negativo, per questi piccoli animali è quanto di meglio si possa fare per loro.

Ecco ciò che realmente accade nel mondo. Se una persona vuol pensare senza porsi troppi problemi sarà dell'idea che il mondo sia stato creato da un Dio e che perciò ogni cosa deve essere buona come Egli l'ha voluta. Si potrà però dire: «Perché Dio accanto alle ossa ha fatto crescere anche gli osteofagi? Se Egli non li avesse creati noi non verremmo divorati da essi durante il corso della nostra vita e potremmo trattare le nostre ossa in modo che infine esse potrebbero rovinarsi solo per qualche altro motivo, ed in ogni caso potrebbero durare per dei secoli se non contenessero questi animaletti».

Tuttavia pensare così comodamente non è utile ad alcuno, al contrario è di grande utilità interessarsi realmente agli eventi e sapere che anche quelle sottili energie che prendono parte allo sviluppo osseo hanno i loro nemici e che questi hanno la loro origine proprio lì, poiché tale è la natura di questi osteofagi che abbiamo in noi a milioni. Quanto più vecchi si diventa, tanti più osteofagi si avranno nel proprio organismo; abbiamo in noi costantemente degli antropofagi, sia pur di piccole dimensioni. I grandi antropofagi non sono necessariamente anche i più giudiziosi; quelli che invece portiamo in noi in tal modo lo sono molto di più ed essi conquistano per sé un terreno favorevole alla loro riproduzione quando noi appunto introduciamo della nicotina nel nostro organismo.

Da ciò si può riconoscere quanto sia estremamente importante comprendere a fondo l'uomo nel suo complesso se si vuol poter affermare in che modo una determinata sostanza agisca all'interno dell'organismo umano.

L'uomo mangia continuamente, ingerendo alimenti animali e vegetali. Come vi dissi già in un'altra occasione, non è affatto mia intenzione far propaganda a favore del tale o tal'altro regime alimentare, mi limito solo a parlare dei loro effetti. Spesso si è verificato che dei vegetariani siano venuti da me e mi abbiano detto di sentirsi talvolta inclini ad una leggera debolezza e cose del genere ed in quel caso ho fatto loro notare che ciò derivava proprio dal fatto che essi non mangiassero carne. Bisogna considerare le cose con molta obiettività, non si deve voler conseguire qualcosa con la violenza. Cosa significa però «considerare le cose obiettivamente» in relazione al consumo di cibi vegetali ed animali? Consideriamo ad esempio una pianta: essa riesce a far sviluppare il suo germoglio piantato nel terreno fino a fargli acquisire la forma di foglie verdi e petali variopinti. Ed ora paragonate un po' ciò che ricavate dalla pianta cogliendo direttamente delle spighe o delle erbe e cuocendo in modo da renderle commestibili, con la carne, la carne muscolare degli animali: si tratta proprio di sostanze molto diverse tra loro, vero? In che rapporto si trovano esse?

Saprete di certo che vi sono alcuni animali che sono semplicemente vegetariani, animali che non mangiano carne. Prendiamo ad esempio le mucche o i cavalli, essi non sono affatto avidi di carne, si cibano solo di piante. Dovrete aver ben chiara una cosa: l'animale non sempre ingoia subito il cibo, talvolta esso espelle continuamente ciò che è stato accolto nel suo organismo. Gli uccelli, come sapete, mutano le penne: in un primo momento le perdono, per poi sostituirle con altre nuove. Sapete poi che i cervi perdono le corna, mentre l'essere umano taglia le unghie, che ricrescono. Vi è però qualcosa che si presenta in maniera evidente e che avviene di continuo proprio sotto i nostri occhi! Noi cambiamo conti-

nuamente la nostra pelle; già in altra occasione ebbi modo di spiegarvi ciò: nello spazio di tempo di circa sette, otto anni mutiamo tutto il nostro corpo e lo sostituiamo con un altro nuovo, cosa che avviene anche negli animali.

Osservate dunque una mucca o un bue; se avrete occasione di osservarli nuovamente dopo alcuni anni, potrete rilevare come la carne presente nel loro organismo sia ora completamente diversa da quella di un tempo. Nel bue si verifica qualcosa di differente rispetto all'uomo, in quanto in questo animale la sostituzione avviene in un lasso di tempo più breve. Dopo un certo periodo di tempo la carne dell'animale non è più la stessa, occorre però domandarsi da cosa si sia prodotta tale carne, in quanto è stata originata a partire da sostanze esclusivamente vegetali! Il bue ha prodotto da sé nel suo corpo della carne a partire da tali sostanze vegetali ed è questo l'elemento più importante da considerare in tale contesto: l'organismo animale è in grado di produrre della carne a partire da sostanze vegetali.

Ed ora, signori, potrete cucinare del cavolo, ad esempio, quanto tempo vorrete, ciò però non servirà a farvene ricavare della carne! È impossibile che riusciate a ricavare della carne nella vostra padella dall'avena che state cucinando! Tanto meno è poi mai accaduto che qualcuno abbia cotto al forno un dolce in modo che da esso si sia ricavata della carne. Non è possibile realizzare una cosa del genere servendosi di un artificio esteriore, eppure in sostanza all'interno dell'organismo animale viene realizzato qualcosa che sarebbe impossibile riuscire a realizzare dall'esterno. Nel corpo animale viene semplicemente prodotta della carne, ma perché ciò avvenga bisogna innanzitutto che vi siano delle energie all'interno dell'organismo che rendano possibile l'attuarsi di tale processo. Tra le energie tecniche di cui l'uomo dispone non ve ne sono di simili, per mezzo delle quali sia possibile semplicemente produrre della carne dalle piante; nel nostro organismo ed in quello degli animali vi sono invece delle energie capaci di trasformare delle sostanze

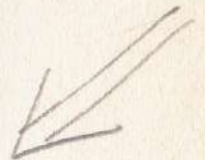
vegetali in altre animali.

Ora considerate una pianta. Poniamo il caso che questa sia una pianta (viene disegnata), e che si trovi ancora sul prato o nella terra. Sino a questo momento hanno operato in essa determinate energie, che hanno prodotto delle foglie verdi, delle bacche, e così via. Ora immaginate che una mucca la mangi: in un animale simile o in un bue essa diviene carne, ciò significa che l'animale possiede in sé determinate energie, mediante le quali riesce a trasformare questo essere vegetale in carne.

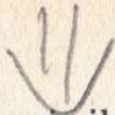
Adesso cercate di immaginare che a questo punto al bue venga in mente all'improvviso di dire: «Per me ciò è troppo noioso, andare in giro e dover solo strappare qua e là queste piante! La stessa cosa può farla per me un altro animale, nel momento in cui io stesso mangio questa bestia! Immaginate che il bue cominci a mangiare della carne, malgrado il fatto sia in grado di produrne da sé, avendo nel suo organismo le energie per farlo. Cosa accade dunque quando, anziché mangiare piante, esso consuma direttamente la carne? Avviene che le energie di cui dispone, capaci di produrre in esso la carne, non vengano affatto utilizzate. Immaginate una fabbrica posta in un qualsiasi luogo, finalizzata alla creazione di un determinato prodotto, in cui però non si produce nulla, nonostante l'intera fabbrica sia in attività, pensate a quanta energia verrebbe sprecata! Ora però nel caso dell'energia dispersa nell'organismo animale non si tratta di un semplice dispendio di forze. Il bue possiede in sé questa energia ed essa ora produce qualcosa di diverso dal trasformare sostanze vegetali in animali: essa provoca nell'animale l'accumularsi di sostanze di scarto di ogni tipo; anziché venir prodotta della carne si vengono a creare delle sostanze nocive. Se il bue all'improvviso divenisse carnivoro, accumulerebbe in sé ogni possibile sostanza dannosa, ossia acido urico e sali di acidi urici.

Tali sali hanno anche le loro particolari abitudini, in special modo hanno un debole per il sistema nervoso e

MUCCA!
PAZZA!



PWCC A PAZZO



per il cervello. Se il bue si cibasse direttamente della carne si avrebbe come conseguenza l'accumularsi di enormi quantità di sali di acidi urici nel suo organismo; questi si dirigerebbero verso il cervello ed il bue impazzirebbe. Se avessimo l'opportunità di fare l'esperimento di dar da mangiare dei piccioni ad una mandria di buoi, avremmo come risultato un branco di buoi impazziti. Malgrado il fatto che i colombi siano degli animali molto miti, i buoi diventerebbero matti.

Una cosa del genere naturalmente è contro il materialismo poiché, se agisse esclusivamente l'elemento materiale, qualora i buoi si cibassero di colombi dovrebbero anche divenire miti come tali animali. Essi invece non lo diverrebbero affatto ed anzi svilupperebbero delle inclinazioni estremamente passionali e feroci. Ciò trova già conferma nei cavalli, che divengono furiosi se si dà loro anche solo un po' di carne; si infuriano all'improvviso proprio perché per l'appunto non sono abituati al cibo animale.

Ebbene, signori, ciò è valido naturalmente anche per gli uomini. Nel corso della storia si può osservare qualcosa di estremamente interessante: una parte della popolazione asiatica mangia esclusivamente cibi vegetali ed infatti i popoli in questione sono di indole mite, non esercitano quasi l'arte della guerra. Nell'Asia Anteriore, al contrario, la gente ha iniziato a mangiare carne e con tale uso è sorto anche l'accanimento per la guerra. Avviene dunque che quelle popolazioni asiatiche che non si cibano di carne utilizzino quelle energie, che di solito non vengono consumate e che rimangono a livello inconscio, per la trasformazione di sostanze vegetali in animali. La conseguenza di tale fatto è che esse conservano un'indole mite, mentre ciò non avviene per le popolazioni che fanno uso di carne.

Naturalmente bisogna rendersi conto del fatto che gli uomini hanno conquistato solo gradualmente la maturità che ha permesso loro di giungere a riflessioni del genere di cui ci stiamo occupando. Quando gli uomini ini-

ziarono a mangiare la carne non avevano ancora la capacità di riflettere sulle conseguenze che tale fatto avrebbe portato con sé nel modo in cui lo abbiamo appena fatto. Tutto avvenne a partire dal sentimento e dall'istinto.

Il leone, ad esempio, mangia continuamente carne, non essendo appunto animale erbivoro; il suo intestino, in conseguenza del suo tipo di nutrizione, è molto breve. Gli erbivori, al contrario, hanno un intestino molto lungo, caratteristica riscontrabile anche nell'uomo. In una persona appartenente ad una determinata razza o popolo, in cui avi si erano cibati di carne, l'intestino sarà già divenuto più breve, addirittura troppo breve per il puro vegetarianismo. Colui il quale si nutra esclusivamente di piante sarà costretto dunque a fare tutto ciò che lo renda atto a salvaguardare la sua salute.

Certo oggi è già ben possibile essere vegetariano, e ciò ha molti aspetti positivi, vi è infatti un certo vantaggio nel consumare esclusivamente cibi vegetali, nel non mangiare carne: non ci si stanca così velocemente per motivi che hanno la loro origine nell'interno dell'organismo, e ciò perché non vi è un accumularsi di acidi e sali di acidi urici. Non ci si stanca così velocemente e si ha la mente più libera, si può pensare cioè con più facilità, nel caso si esplichino tale attività. Colui il quale non sia in grado di pensare, naturalmente non avrà alcun vantaggio dal fatto di avere una mente libera dai sali di acidi urici, poiché ovviamente è necessario che l'intera organizzazione umana sia in equilibrio armonico nelle sue componenti. L'uomo oggi, con l'aiuto di grande forza di volontà, può dunque divenire erbivoro e rendersi così atto ad utilizzare determinate energie che al giorno d'oggi la maggior parte degli uomini, consumando carne, non può più utilizzare.

Vorrei attirare la vostra attenzione su un evento singolare. Si tratta appunto di quanto segue: guardandovi intorno ed osservando quanto avviene al giorno d'oggi nel mondo, troverete che vi è una malattia in grado di minare rapidamente la salute dell'uomo; si tratta del co-

siddetto "diabete". Quando si ha tale malattia viene rintracciato dello zucchero nell'urina e l'uomo soggiace allora molto rapidamente alla distruzione del corpo per l'eccessiva produzione di zucchero. La malattia è realmente funesta. D'altro canto, se presente nell'organismo nelle quantità giuste, lo zucchero è una sostanza capace di sostenere l'uomo interiormente.

È possibile dimostrare ciò perfino statisticamente, servendosi di dati esteriori. In Russia viene consumato molto meno zucchero che in Inghilterra e questo è quanto contraddistingue così nettamente i due popoli. Gli Inglesi ad esempio sono orgogliosi ed egoisti, i Russi fragili e più altruisti e ciò è da porre in reazione col fatto che in Russia si consuma poco zucchero, mentre in Inghilterra al contrario moltissimo, facendone uso ad esempio già nei cibi. Il corpo umano ha bisogno di una certa quantità di zucchero, che deve poi assimilare. Come le ossa sostengono continuamente il corpo di un individuo, allo stesso modo agisce lo zucchero diffuso nel corpo, sostenendolo. Se però nell'urina penetra troppo zucchero, questo sarà presente nell'organismo in quantità insufficienti e la salute dell'individuo verrà minata. In ciò consiste il diabete.

Tale malattia si riscontra oggi tra gli Ebrei più frequentemente che non tra gli altri popoli. Naturalmente anche altri popoli hanno il diabete, ma esso si riscontra di frequente in particolare in individui appartenenti al popolo ebreo; essi hanno una particolare predisposizione a contrarre tale malattia. L'Ebreo non accoglie volentieri tale sostanza, anche se d'altro canto ne ha bisogno. La dieta ebraica dovrebbe tendere in realtà ad agevolare il più possibile l'organismo nel suo utilizzare lo zucchero e non a rimuoverlo completamente.

Leggendo l'Antico Testamento troverete ogni sorta di prescrizioni riguardanti i cibi; ancora oggi esse vengono rispettate in quei ristoranti delle città che portano la scritta 'puro' in lettere arabe. In essi vengono cucinati cibi incontaminati, secondo le antiche norme mosaiche riguar-

danti l'alimentazione. Se esaminerete ciò che è realmente alla base di tali prescrizioni troverete che l'Ebreo deve mangiare quanto più possibile in modo da poter assimilare gli zuccheri, e la ragione di ciò risiede nel fatto che per gli Ebrei ciò è particolarmente difficile. In special modo il divieto di consumare carne suina (la carne di maiale rende molto più difficile l'assimilazione degli zuccheri nell'organismo umano) aveva lo scopo di impedire l'insorgere del diabete. Bisogna saper interpretare l'Antico Testamento persino da un punto di vista medico, ed allora esso diverrà estremamente interessante. È di grande interesse approfondire quale sia la ragione profonda che si cela dietro i singoli divieti e, nel caso in questione, al di là della cottura dei cibi incontaminati. Persino il cosiddetto macellare secondo l'uso ebraico, il modo particolare di uccidere ad esempio il pollame o comunque in generale il macellare alla maniera ebraica, prevede che rimanga ancora tanto sangue nella carne degli animali di cui l'Ebreo dovrà cibarsi, in modo che egli possa assimilare adeguatamente gli zuccheri nel proprio corpo.

Saprete anche che, proprio negli ultimi tempi, gradualmente gli Ebrei sono giunti a non osservare più i loro divieti riguardanti il consumo di determinati cibi, pur continuando a muoversi entro il loro contesto etnico; ciò però fa loro del male, poiché non a caso si tratta realmente di divieti che riguardano tutto il popolo, ed ecco che essi si ammalano di diabete più facilmente rispetto ad altri uomini. Ciò è quanto possiamo apprendere dalla storia.

Possiamo ben dire che l'alimentazione animale metta in moto nell'uomo nuove energie che vengono poi a disporsi inadeguatamente entro il corpo umano, sì da provocare in esso il sorgere di prodotti di scarto. Naturalmente però questo "sudiciume" può essere nuovamente rimosso, ma talvolta in tale fase sorgono delle complicazioni. Si può ben dire che alcune cose, a volerle esprimere come si deve, si presentano in modo davvero parti-

colare. Si vedono infatti delle persone che superano l'inverno lavorando e mangiando a modo loro, e cioè con tale desiderio da avvertire ogni giorno un lieve disturbo di stomaco, che riescono poi però a tenere a freno bevendo i loro necessari bicchieri di acquavite. Non appena però si avvicina il mese di aprile o maggio sono costrette ad andare a Carlsbad o in un'altra stazione termale. Nel loro organismo infatti hanno accumulato una gran quantità di prodotti di scarto ed ora la loro realtà è che essi hanno bisogno di un qualcosa capace di rimuovere tali sostanze nocive dal loro organismo. A tale scopo si va a Carlsbad e voi saprete di certo l'effetto prodotto dalle acque termali: un'intensa diarrea. Queste persone provocano in questo modo un'adeguata rimozione delle sostanze tossiche ma, una volta che ciò sia avvenuto, al loro ritorno potranno riprendere di nuovo le vecchie errate abitudini alimentari. Di regola tuttavia non otterranno altro che dover ritornare poi ogni anno a Carlsbad, e se una volta ne saranno impossibilitate acquisiranno subito malattie quali il diabete e simili.

Quando ad esempio si parla in questo modo in società, dicendo di qualcuno che egli si reca a Carlsbad, non si ha l'impressione che si tratti di qualcosa di negativo. In realtà però ciò significa dar lavoro a qualcuno che rimetta di nuovo ordine nel proprio organismo, ripulendolo dalle impurità. Tale è l'azione dell'acqua bevuta a Carlsbad e l'effetto dei bagni; dopo di che si trascorre di nuovo un altro periodo di tempo seguendo le antiche abitudini alimentari.

Capirete che in questo modo naturalmente non si può favorire la salute pubblica. In fondo si verifica che vengano immessi sul mercato dei prodotti adatti a persone che hanno poi anche la possibilità di andare a Carlsbad o in un'altra località termale. Chi non può permettersi il lusso di fare delle cure termali è costretto comunque a mangiare quegli stessi prodotti e il suo organismo non verrà ripulito se egli non disporrà del denaro sufficiente per recarsi a Carlsbad. D'altro canto egli non ha l'op-

portunità di mangiare diversamente. Per questo motivo bisognerebbe indirizzare adeguatamente la vita sociale, partendo dalla medicina stessa.

Naturalmente si potrebbe parlare ancora a lungo di tale argomento! Qualora oggi avessi dimenticato di aggiungere qualcosa a quanto ho esposto avrò ancora occasione di farlo in futuro.

Vorrei solo dire ancora qualcosa riguardante l'assenzio: esso svolge un'azione del tutto simile a quella prodotta dall'alcool nel vino e la differenza consiste unicamente nel fatto che con l'alcool viene distrutta sì la materia, ma il sonno poi ristabilisce un certo equilibrio, con l'assenzio invece viene rovinato anche il sonno. Dopo averne bevuto, l'uomo avverte il mal di testa conseguente la sbornia proprio durante il sonno ed è quindi impossibilitato a dormire. Quando si beve dell'alcool si prova l'assoluto bisogno di dormire; abitualmente infatti, e ciò lo testimonia già l'espressione stessa, bisogna appunto smaltire la sbornia. Il sonno esercita un influsso positivo sul consumo di alcool, poiché si viene a creare un equilibrio; l'assenzio è invece più dannoso del comune alcool proprio perché non si verifica tale condizione: anche il sonno subisce ora dei danni.

Dovreste osservare ad esempio come durante il sonno i nostri peli crescano più rapidamente: chi si rade abitualmente sa che se un giorno ha dormito più a lungo del solito dovrà anche radersi con maggiore impellenza. Non l'avete ancora notato? Suppongo di sì! Quando l'attività animica è assente dal corpo ciò avviene molto rapidamente. Il sonno esplica per l'appunto la funzione di stimolare le energie della crescita all'interno del corpo fisico. L'assenzio però esercita la sua influenza anche nel sonno e chi ne beve fa sì che neanche durante tale periodo possa ristabilirsi un certo equilibrio, cosicché anche di notte le donne che bevono assenzio danneggiano il loro sangue, precisamente i loro globuli rossi, mentre gli uomini rovinano i loro globuli bianchi.

Ora tuttavia vi è ancora qualcos'altro da aggiungere.

Poiché l'assenzio esercita un'influenza finanche durante il sonno, bevendone viene a risentirne notevolmente il ciclo mestruale mensile della donna, presentandosi allora irregolarità a tale livello, e maggiormente ancora nella discendenza. La secrezione, che dovrebbe avvenire regolarmente ogni quattro settimane, avviene ora irregolarmente.

L'elemento essenziale da evidenziare parlando dell'assenzio è che esso esercita un influsso simile a quello del comune alcool presente nel vino, nella birra o nell'acquavite, ma oltre a ciò danneggia anche il sonno.