

Boletín Verano 2020-21

Actividades y Difusión AABDA

El resplandor de la belleza del mundo
Me impele, desde las honduras del alma,
A liberar en vuelo cósmico
Las fuerzas divinas de mi vida propia;
A dejarme a mí mismo
Y, confiado, solo a buscarme
En la luz cósmica, en el calor universal.

Siento al niño del espíritu

En el seno del alma, como liberado del hechizo;

En el resplandor del corazón

El sagrado Verbo Cósmico ha engendrado

El fruto celestial de la esperanza

Que crece jubiloso en las lejanías del universo

Desde el divino fundamento de mi ser.

Semana 38. Navidad. Calendario del alma

Hemisferio Norte

Semana 12. Calendario del alma

Hemisferio Sur



Es la mañana llena de tempestad

En el corazón del verano.

Como pañuelos blancos de adiós viajan las nubes,

El viento las sacude con sus viajeras manos.

Innumerable corazón del viento

Latiendo sobre nuestro silencio enamorado.

Zumbando entre los árboles, orquestal y divino,

como una lengua llena de guerras y de cantos.

Viento que lleva en rápido robo la hojarasca

Y desvía las flechas latientes de los pájaros

Viento que la derriba en ola sin espuma

y sustancia sin peso, y fuegos inclinados.



Se rompe y se sumerge su volumen de besos
combatido en la puerta del viento del Verano.

Pablo Neruda.

Índice:

Novedades AABDA.	Pág. 3
<i>Agriculturizar las ciudades. Antonio Lattuca</i>	<u>Pág. 6</u>
<i>Recetas Biodinámicas. Marco Moreno</i>	<u>Pág. 9</u>
<i>Kéfir. Alex von Foerster</i>	<u>Pág. 12</u>
<i>Hypericum. Mariana Mampaey</i>	<u>Pág. 15</u>
<i>Percibiendo la Navidad. Miguel Demarchi</i>	<u>Pág. 19</u>
Contactos Regionales	<u>Pág. 28</u>

Novedades de Áreas de la AABDA.

** Desde la edición de este boletín queremos seguir invitando a quienes quieran enviar actualizaciones y novedades trimestrales para esta sección. Y a quienes quieran colaborar con artículos para el cuerpo del boletín.*

*Área Semillas:

Novedades de Constelación:

Para este verano la Red de Multiplicadores sumará algunos productores de semillas más, llegando así a unos 17 multiplicadores, sumando las regiones de Rosario, El Bolsón, y en la provincia de Entre Ríos.

Buscamos sumar nueva gente al equipo con dos vacantes laborales. Se tomará aplicaciones hasta el 28 de febrero para las siguientes posiciones:

* **GESTIÓN INTERNA DE LA SEMILLA / DIAGNÓSTICA** – incluye trabajos de pruebas de germinación y pureza, trazabilidad de la semilla, y control de la limpieza y almacenaje

* **TÉCNICO DE INFRAESTRUCTURA VIRTUAL** – incluye mantenimiento de la plataforma comercial, diseño y construcción de nuevos portales para integración de usuarios/miembros de Constelación, así como los portales para campañas sociales futuras.

Para más información, dirigirse a Alex Edleson por el correo:

alex.e@constelacionsemillas.com



Investigación: Participación en el proyecto “Al Rescate de los Tomates Criollos” impulsado por la Facultad de Agronomía de la UBA. Esta temporada los socios Alex Edleson (Granja La Carretilla, San Luis) y Juan Martín Richter (Granja La Choza, Buenos Aires), realizan ensayos de cultivos de 8 variedades de tomates parte del proyecto de dicho proyecto. El proyecto pretende rescatar variedades de tomate perdidas que se cultivaban en Argentina desde hace hasta 100 años atrás. Se busca en particular reavivar las variedades con buen sabor y ver su adecuación para la reintroducción en la agricultura de hoy. La organización Bioleft es quien articula el trabajo colectivo de mejoramiento participativo con los tomates entre distintas organizaciones, incluyendo AABDA, MAPO, la UTT, INTA, y entidades académicas. Uno de los aspectos de los trabajos es la construcción de una plataforma online

(plataforma.bioleft.org) para la corroboración de los datos relevados y servirá como base para este y futuros proyectos de mejoramiento participativo. En una futura edición del boletín se relatará más sobre la experiencia.

TRAMANDO REDES—ORGANIZACIÓN Y FORTALECIMIENTO DE LA REGIONAL

AABDA REGIONAL LITORAL SUR – ROSARIO
– DICIEMBRE 2020

La Regional Litoral Sur comparte la grata consolidación en su ámbito organizativo. En un camino que inició hace más de 20 años, y que llevó a formalizar el primer curso regional a partir del año 2019, este 2020 dio luz a la conformación de diferentes comisiones. En estas se abordan temas referidos a capacitaciones, productores biodinámicos, comunicación, organización y mantenimiento del espacio de capacitación, entre otros que surgen y surgirán.



Ésta conformación permitió abrirnos aún más, a una serie de eventos hacia la comunidad, entre ellos, el día 23 de Octubre compartimos el encuentro “La pandemia como oportunidad para una agricultura para la vida: agricultura biodinámica” con marcada afluencia y diverso público. El mismo tuvo como objetivo compartir información e invitar a sumarse a la campaña biodinámica internacional “Sanar nuestro planeta, 500 y Hallelujah”. (Enlace: <https://youtu.be/r4fAIE7nDek>)



Como actividades inmediatas estamos programando la presentación de la agenda biodinámica, realizaremos además la charla introductoria del curso bianual el día 11 del corriente, al que quedan todos invitados (Enlace: <https://facebook7events/s/charla-introductoria-cursobia/1040679846377724>).

Estamos felices y entusiasmados de compartir estas vivencias con ustedes. Las metas comunes nos unen y fortalecen dando viabilidad a nuestro sentir y accionar.

Aprovechamos la ocasión para desearles desde nuestra regional un próspero 2021, que nos encuentre en el camino de la libertad, la fraternidad y la igualdad.

*Todo aquello que puedas hacer
o que sueñes hacer
comiéndalo.*

*El coraje encierra en sí
el genio, el poder y la magia.*

¡EMPIEZA YA!

(Extracto de INICIATIVA, J. W. Goethe)



Correo: regionallitoralsuraabda@gmail.com

Facebook: Agricultura BioDinámica – Regional Litoral Sur – AABDA

Instagram: [@agro_biodinamica_rosario](https://www.instagram.com/agro_biodinamica_rosario)

Agri-culturizar las Ciudades

Antonio Luis Lattuca

Ing. Agrónomo Msc.—Socio fundador de AABDA
integrante de la primera Comisión Directiva

“Vivir en el Ideal , es pensar lo imposible como si fuera posible”

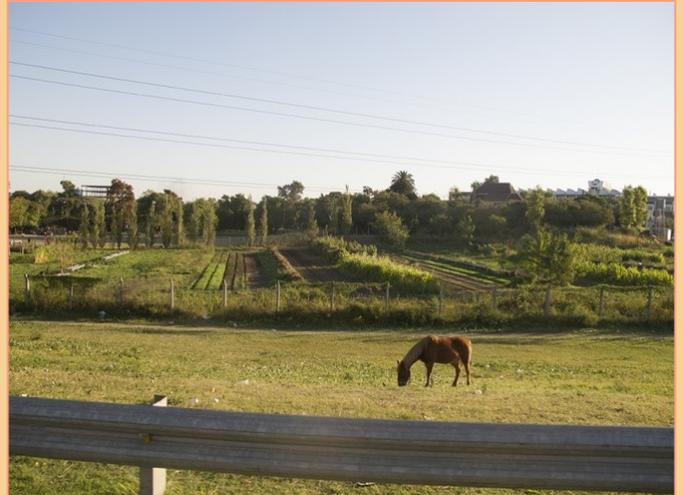
W. J. Goethe

La agricultura urbana una necesidad de nuestros tiempos.

¿Por qué es urgente iniciar un proceso para **campesinizar** nuestras ciudades? ¿Es posible hacer agricultura en nuestras ciudades?

El crecimiento de la población en el planeta de aquí al año 2030 se concentrará en las áreas urbanas.

Entre el año 1950 y 2000 la población urbana de América Latina y el Caribe aumentó de 69 millones a 391 millones de habitantes y en los últimos 30 años el porcentaje urbano subió de 57.4% a 75.5% Esta situación ubica a nuestra Región como la más urbanizada del planeta.



zada del planeta.

Argentina es uno de los países mas urbanizados del mundo el 90 %, vivimos en ciudades.

Las ciudades se han vuelto frías, mercantilizadas, mecánicas, *in-animadas*, es imperioso insuflarles un nuevo impulso; para generar otra *atmósfera*, recuperen su vitalidad y vuelvan a ser centros de civilización.

Rudolf Steiner en la alocución a los agricultores al finalizar el Curso Agrícola, hace el siguiente llamado “deberá entrar tanto aire de campo como sea posible” se refiere al Goetheanum, el Centro Antroposófico, ubicado en la ciudad de Dornach, Suiza, donde se encuentra la Sede de la Sección Mundial de Agricultura Biodinámica.

¿Qué llamado haría hoy?

Ehrenfried Pfeiffer discípulo de Rudolf Steiner y pionero de la agricultura biológico dinámica nos propone:

“Mantener el equilibrio del paisaje es una tarea civilizadora por ello sobrepasan los esfuerzos individuales y reclaman el concurso público ... Conservar, proteger la salud del paisaje da como resultado la creación de mejores condiciones de vida, tanto en biología y economía política como en otros ámbitos :el de la belleza de la vida y la fuerza de carácter.”

Grandes fines de la agricultura biológico dinámica, son nutrir al ser humano, embellecer y sanar la tierra, para lo cual es necesario que la misma vuelva a tener





la sensibilidad necesaria, para poder recibir las fuerzas vitales provenientes de todo el ámbito cósmico.

Desde la agricultura biológico dinámica después de casi 100 años de desarrollo e implementación, en distintos ámbitos rurales y urbanos, estamos en condiciones de vivificar las ciudades creando nuevos paisajes urbanos saludables.

En la ciudad de Rosario hemos implementado acciones desde hace treinta años, primero a nivel muy micro, curando la tierra, mediante la implementación de distintas técnicas, para generar humus a través del compostaje, y la incorporación de materia orgánica. Algunas de estas técnicas utilizadas, son de origen campesino y fueron rescatadas manera participativa.

Se generaron alianzas, en una primera etapa con organizaciones locales, y después con el gobierno local: la Municipalidad y el Pro-Huerta INTA por nombrar solo las instituciones más conocidas, la amplia alianza construida permitió plasmar una política pública municipal.

Así como las alianzas se ampliaron la experiencia micro, creció hasta alcanzar una a escala de ciudad; y



además de curar la tierra se fueron generando gérmenes de una nueva cultura que aparte de cultivar la tierra, intenta construir un camino en pos del *ideal* de ser mas humanos. *Humanos Humus*.

La agricultura urbana rosarina es algo nuevo, a pesar de sus treinta años, ya que se renueva constantemente en dialogo, con el entorno. Tiene carácter local, y en ella se mixtura el conocimiento traído desde lejos por nuestros abuelos europeos, junto a la sabiduría práctica, de los migrantes campesinos internos y la de nuestros hermanos bolivianos, *este tejer* se completa con la visión de las nuevas agricultoras (la Agroecológica, la Permacultural, la Orgánica y la Natural) y con la más completa, amplia y abarcante: la *Agricultura Biológico-dinámica*.

La agricultura rosarina está viviendo y como todo organismo vivo, no es algo acabado sino que está desarrollándose construyéndose, recreándose, reinventándose siempre de nuevo en el andar.

Fue *semillando a tientas*, buscando, que germinen nue-



vos escenarios donde, *lo no manifiesto, lo ignorado*, de la ciudad, las llamadas villas miserias y sus habitantes, fueran *los artífices, los artistas, los cultivadores* de lo nuevo.

Los habitantes de las villas, muchos de ellos campesinos, que vinieron a la ciudad para urbanizarse, para borrar su dura historia de pobreza rural, al poder *recordar su oficio campesino*, florecieron. (Re-cordar; volver a pasar por el corazón)

Y de esta manera también surgió un nuevo oficio el del agricultor/a urbano y una nueva palabra *huertero/a*.

Fueron ellos los *hacedores*, los principales protagonistas, primero de las FERIAS de Verduras Libres de

agroquímicos. Y gracias a ellos los rosarinos, a partir del año 2002, por primera vez, pudieron acceder verduras completas, sin pesticidas. La ciudad es pionera en la Argentina en la creación de FERIAS *Eco-lógicas*.

La/os huerteras/os también, reverdecieron la ciudad, mediante la transformación de espacios degradados



(basurales) en *pequeños paraísos*, verdaderos oasis, en el medio de la trama urbana, como son los Parques Huertas, los Corredores Verdes de las Vías, los Jardines Saludables de plantas medicinales en Hospitales, la Eco-Huerta en una Plaza Pública, las Huertas Educativas y el Centro Agroecológico Rosario.

Hoy más que nunca, en la crisis actual, la tierra nos está llamando para que la cultivemos, para que abramos nuevos surcos, para que la sembremos. Tenemos una gran oportunidad y un gran desafío, cultivar toda la tierra ociosa que tenemos dentro y alrededor de nuestras ciudades.

Nuestras ciudades nos están pidiendo a gritos que la *agri-culturicemos*.

“Un sentimiento hacia el cuidado de la tierra inspira los medios para reconstruir el futuro de la humanidad. Como en todas las esferas de la práctica, no sirve de nada predicar. Hacen falta ejemplos y demostraciones. Por eso no se obtendrá nada sin la demostración práctica. Con ello pensamos en una especie de “Guardián de la tierra” que realizarán la delicada tarea de superar los obstáculos de la incomprensión y la pereza, sin proponer tampoco exigencias imposibles de satisfacer. En cada región debería existir una Huer-

ta escuela modelo conducida por ellos en armonía con el carácter de la región. Su misión al cuidado de la tierra y los seres humanos poseería la fuerza de un sacerdocio aplicado a la vida práctica. Tendrían en su mano el germen de una civilización nueva. Su horizonte sería el futuro.” *Ebrenfried Pfeiffer*

“Hoy nos es posible profundizar y comprender en un sentido mucho más profundo lo que se requiere para formar un juicio, sobre las candentes cuestiones actuales nosotros podemos hacer mucho más en este sentido, de lo que es posible en círculos más amplios. En cierta manera somos una especie de levadura y cada uno desde su situación puede, partiendo de un fuerte impulso, intentar contribuir algo que ayude a paliar las necesidades de nuestro tiempo” *Rudolf Steiner*

-La Agricultura Urbana rosarina fue premiada en el año 2004 con premio UN-HABITAT—Dubai como uno de los 10 mejores impulsos del mundo para el cuidado del ambiente y reducir la pobreza.

En el año 2016 fue convocada para compartir su experiencia en el Encuentro de Agricultura “*La tierra un Jardín Global*” organizado en el Goetheanum por la Sección de Agricultura.

antoniolattuca@gmail.com +54 9 3412101073



RECETAS DE ESTACIÓN EN LA COCINA BIODINÁMICA.

Marco Moreno

Www.cocinabiodinamica.com
[@mmproductosagroecologicos](https://twitter.com/mmproductosagroecologicos)



CARPACCIO DE REMOLACHA, FRUTILLA Y KREJN SHANA TOVA

- Armar un centro con las Remolachas fermentadas en salmuera, 3 días aproximadamente.
- Macerar las frutillas en cubitos con aceto y azúcar durante 20m.
- Armar la crème fraîche (crema agria) con vinagre y manzana rallada.
- Agregar el rábano picante rallado en el momento.

Este plato de RAICES nos despierta como ningún otro, gracias al Rábano Picante (Wasabi, Merrettich, Krein) y nos da presencia pura!

COLESLAW

- Rallar 1/2 parte del repollo blanco, 1/4 zanahoria y 1/4 de remolacha, con el mismo tamaño.
- Fregarlo fuertemente con un puñadito a gusto de sal entrefina.
- Dejar reposar 20 min.
- Agregar el vinagre y el azúcar.



ZUCCHINI E CAPUCCINE

- Colocar en una pirex rodajas de zucchini con un chorrito de agua, oliva y condimento al horno durante 25m.

Colocar las hojas y flores y servir!!



TRENZA DE LEVADURA (GERMZOPF)

- Colocar en un perol 15grs de levadura fresca con agua tibia y 2 c. de azúcar y dejar que se active.
- Luego añadir 25 grs de manteca, 1 pocillo de leche y pizca de sal.
- Incorporar la harina leudante hasta que se forme una masa tierna (si es con parte integral agregar polvo de hornear en proporción a la cantidad), también pasas de uva.
- Armar la trenza, dejar levar 30 min en lugar templado y cocinar horno 180 grados, 25 min aprox.
- Pincelar con manteca y azúcar impalpable

CRACKERS

Receta sin TACC

- 2 T de semillas, mezcla de lino, sésamo negro, sésamo blanco, girasol y 1/2 T maní pelado.
- Agregar eneldo, cúrcuma, pimentón y sal rosada.
- Procesar a punto pastoso agregando agua. Estirar en placa bien fina y cortarlas.
- Hornear a fuego medio 30 min dándolas vuelta!





Kéfir en verano

Por Alex von Foerster

Imagino que para varios de ustedes el kéfir de agua ya es una bebida conocida y con el texto de hoy, intentaré ofrecerles algunas opciones para refrescar el verano sin abusar de lo “helado”.

Y para quienes el “kéfir” aún sea un misterio, simplemente contarles que es una exquisita bebida fermentada casera, que puede “guiarse” el sabor en función de nuestros gustos y necesidades (algo de esto veremos a continuación), que es ideal para reemplazar cualquier tipo de bebida o jugo industrializado y que aporta [bacterias benéficas para nuestra microbiota](#), con todo el significado que esto conlleva.

Así es que si quieren empezar a relacionarse con el kéfir de agua, sugiero que vean [este video](#) y frente a las primeras dudas, lean [este artículo](#) que va a despejar varias.

Ahora bien, ¿por qué refrescar sin abusar de lo helado?

El ser humano es más afín al calor que al frío. Él es un ser calórico, no un ser del frío. Él debe elevar hasta su organización calórica todo cuanto ingiere.

Cuando uno abusa de los alimentos helados, se está requiriendo del organismo un esfuerzo excesivo y esto además sobrecarga al hígado, un órgano con gran relación con el calor.

En el caso de niñas y niños, el daño a la organización calórica produce un debilitamiento en su individualidad. De aquí la sugerencia de cuidar el abuso de la ingesta de helados o echarle hielo a todo cuanto se bebe en verano.

En función de esto, les traigo 3 ideas de kéfir elaborados con hierbas y especias que refrescan el organismo, sin necesidad de tomarlo siempre helado.

Por un lado, la menta. Usaremos la variedad que tengamos disponible o cerca.

Podemos hacer el kéfir con la infusión o con ramitas de la planta fresca.

Si lo hacemos con la infusión, usaremos al hacer el kéfir ese líquido (una vez que esté frío), en reemplazo del agua.

Si preferimos hacerlo con ramitas de menta fresca, tal como se muestra en la foto, al [kéfir “básico”](#) le incorporaremos unas 4 o 5 ramitas de menta fresca que impregnarán la bebida durante los 2 días que dura la fermentación. Es decir, en este caso, el líquido sigue siendo agua.



Al colar el kéfir, “descartamos” (compostamos) las ramas de menta.

Y por último, los invito a experimentar con semillas de coriandro (cilantro) y de hinojo, donde es la medicina ayurvédica quien nos muestra sus efectos refrescantes en el organismo.

Para esto, haremos una decocción suave, utilizando 1 cucharadita de cada una de las semillas en 1 litro de agua y la vamos a hervir durante 2 o 3 minutos. Luego dejamos reposar la decocción en el recipiente tapado durante unos 10-15 minutos, colamos y dejamos enfriar antes de avanzar con el kéfir.

Al hacer el kéfir, esta decocción reemplaza al agua y si queremos, podemos agregar algún cítrico, fruta desecada u otra a elección en función de la disponibilidad y de nuestros gustos.

Aquí un ejemplo de cómo pueden experimentar con estas variantes de kéfir

Ingredientes:

3 cucharadas de nódulos de kéfir (hidratados)

40 a 70 grs. de azúcar mascabo (2,5 a 4 cdas. por lt. de agua), según el gusto personal. La función del azúcar es permitir la reproducción de los nódulos (colonia simbiótica de bacterias y levaduras) y activar el proceso de fermentación.

2 higos secos troceados. También pueden usarse ciruelas, pasas de uva, damascos u otras frutas desecadas. Y si no tienen ninguna fruta, **puede omitirse**.

½ limón entero. También puede emplearse otros cítricos u otras frutas de estación. Utilizar frutas libres de agroquímicos.

1 litro de agua pura si lo hacemos con el agregado de ramitas de menta fresca. Sino, se reemplazará este litro de agua, por el litro de infusión de menta o la decocción de semillas de coriandro + hinojo (recordar que debe estar templada – por debajo de 30°C).

Extras:

1 frasco de boca ancha, de 1,5 lts. de capacidad.

Lienzo o trapo de algodón con 1 bandita elástica, si se desea obtener un kéfir con poco gas. O si no, utilizar la tapa del frasco (siempre cuidar que haya un tercio de espacio vacío para el aire).

Botella de vidrio, para conservarlo una vez que esté listo.

Preparación:

1. Colocar todos los ingredientes en el frasco.
2. Remover bien con cucharón de madera.
3. Tapar el frasco.
4. Dejar 48 horas en reposo en un lugar templado (lo ideal es una temperatura de 22 - 26 °C) y protegido de la luz solar directa.
5. Luego colar la preparación en un jarro o cacerola, descartar los higos (u otras frutas) y exprimir el limón en el líquido.



6. Envasarlo en botella para su posterior consumo.

Enjuagar ligeramente los nódulos y colocarlos en un frasco con agua y un poco de azúcar, en heladera, a la espera de una nueva preparación.

Aclaraciones:

Conservar el kéfir terminado en heladera, para mejorar el sabor y evitar que la fermentación siga avanzando.

Para su ingesta, puede sacarse unos minutos antes de la heladera y dejar que se temple.

El crecimiento de los nódulos en el cultivo, es decir su multiplicación, es el mejor indicador de la correcta actividad del fermento y de la calidad del cultivo. Si no aumentan sensiblemente en cada cultivo, algo se está haciendo en forma incorrecta.



Hypericum, la planta solar en el solsticio de verano.

Por Mariana Mampaey



La época de calores que se acerca casi incita a describir esta planta que tiene su máxima expresión en la época del solsticio de verano. En nuestro hemisferio coincide con la festividad del nacimiento de Jesús, en el hemisferio norte esta fecha coincide con la festividad de San Juan por lo que desde antiguo se la nombra como yerba de San Juan. Tiene además varios sinónimos populares, hipericón, oreja de gato, milfurada y en guaraní la nombran ka'avo tory. La familia de los *Hypericum* (Hypericaceae) está compuesta por aproximadamente 469 especies en todo el mundo. Crockett y Robson las han estudiado exhaustivamente y las han dividido en 36 secciones taxonómicas. En Sudamérica existen aprox. 100 especies nativas y la mayoría pertenecen a tres de estas secciones: *Myriandra* (Spach) R. Keller, *Brathys* (Mutis ex L. f.) Choisy y *Trigynobrathys* (Y. Kimura) N. Robson sensu Robson. Crecen generalmente sobre tierras bien drenadas, pobres en nutrientes, tipo paramo y subparamo, sin mucha competencia y expuestas al sol. Tiene una gran capacidad de adaptación ecológica. Algunas variedades son anuales pero la mayoría son perennes.

Los guaraníes hacen varios preparados a partir de estas plantas y los más conocidos son los elaborados a partir del *H. brasiliense* Choisy (*Hypericum* sect. *Trigynobrathys*). Las ramas florecidas se usan para frotar las mejillas o se preparan decocciones de las mismas para tratar la depresión. De este uso deriva su nombre ka'avo tory que significa “yerba de la alegría”. Además del uso medicinal se usan en eventos festivos para fortalecer las relaciones amistosas interpersonales como así también para

augmentar el “encanto” de la persona que los toma.

En Misiones, además del *H. brasiliense*, el Ing. Hector Keller publicó en 2015 el descubrimiento de una nueva variedad, el *Hypericum robsonii* spec nova sect. *Trigynobrathys*. Esta nueva variedad para el mundo científico ya era conocida para la cultura guaraní que la denominaba ka'avo tory pyta'í, que significa “yerba de la alegría poderosa”. Hector Keller es un etnobotánico argentino que, además de su conocimiento del idioma guaraní, investiga y publica plantas utilizadas por esta cultura en un marco de novedoso respeto intercultural. Vale la pena leerlo.

Pero a nivel mundial la variedad más estudiada es el *Hypericum perforatum* L., originaria de las regiones mediterráneas de Europa y muy frecuente en la Patagonia argentina. Existen descripciones de esta planta desde el comienzo de nuestra era y una leyenda cuenta que el diablo, en su enojo por la fuerza curativa extraordinaria de esta planta en sacar la melancolía y tristeza, que eran de su dominio, cayó sobre ella y con una aguja le perforó todas las hojas, lo que le dio su nombre *perforatum*. Otro de sus antiguos nombres es “Fuga daemonum” que hace referencia justamente a la “expulsión del demonio de los pensamientos malos” en las personas que son tratadas con ella. A nuestro entender actual podría interpretarse como un tratamiento de la depresión.

El *H. perforatum* es una planta herbácea, arbustiva y crece hasta una altura de 150 cm. Actualmente es una de las plantas medicinales más cultivadas. Una de las características es que las hojas miradas a trasluz muestran puntos traslucidos y puntos oscuros que, si son frotados sobre la piel, la tiñen de un color rojizo amarillo. En verano florece con un intenso color amarillo y sobrevive el invierno como un esqueleto seco para brotar nuevamente en la primavera a partir de sus raíces, cerca de la tierra. Las ramas parten de un tronco principal a 45° como en un gesto de „A“ eurítmica.

Los puntos traslúcidos de las hojas son capsulas

llenas de un aceite eterico y una sustancia cerosa liposoluble que contiene, entre otras, la hiperforina. Los puntos oscuros corresponden a una sustancia hidrosoluble, de intenso color violeta oscuro, la hipericina. Normalmente, en casi todas las plantas del reino vegetal, los aromas, aceites y colores estan presentes en las flores, la region donde la acción astral periférica proveniente de la luz solar y los planetas, toca la planta. En el *hypericum* esta caracterisitica „floral“ se introduce en la planta hasta sus partes vegetativas en las hojas y lo hace de una manera especial, incorporando estas fuerzas desde la periferia, transformándolas químicamente y depositando estas sustancias activas o „venenos“ en forma capsulada. Las trata como si fuesen un cuerpo extraño que no integra el resto de su organismo sino que las pone a disposición. Y son justamente estas sustancias las que actuan sobre las emociones en los seres humanos.

En esta planta la metamorfosis no se manifiesta en la configuración de las hojas, que son casi todas iguales desde su base hasta el comienzo del impulso floral, sino que lo hace en las sustancias químicas. Estas, a partir del mismo proceso formativo, se transforman por un lado en la hipericina, hidrosoluble y responsable de las características farmacológicas sensibilizadoras a la *luz*, es decir de la profunda relación de esta planta con la luz y por el otro en la hiperforina, liposoluble y responsable de su relación con el *calor*, junto con los flavonoides, terpenos y carotenos entre otras. Es un vegetal que de manera muy estructurada y diferenciada desarrolla la capacidad de recibir y transformar químicamente los impulsos cósmicos de la luz solar y del calor.



Paracelsus (1493-1541) describe a la hierba de San Juan dedicandole todo un capitulo. Hace referencia a su „... acción contra phantasma, parásitos, heridas



y como balsamo... las „phantasmatas“ son enfermedades que obligan al ser humano a que se suicide, pierda la razón, y cosas semejantes...”

Actualmente en la fitoterapia se la usa internamente como antidepresivo y es uno de los pocos fitoterapéuticos reconocidos por las obras sociales de varios países. Como monoterapia es mas efectiva en depresiones leves y moderadas que placebos y no difiere mucho de otros antidepresivos como la fluoxetina y sertralina, siendo de igual efectividad pero con menor incidencia de efectos indeseables. Hay evidencias de que mejora en un 50% el síndrome premenstrual y los trastornos distímicos premenstruales. En forma externa se usa en cremas para la curación de heridas crónicas y úlceras de decúbito actuando como bactericida, antiinflamatorio y regenerador de la piel. En pacientes con dependencia al alcohol y/o tabaco es beneficiosa en las etapas depresivas del tratamiento.

El mecanismo de acción antidepresivo se debe a la capacidad de inhibir la recaptación de varios neurotransmisores importantes como la serotonina, dopamina y noradrenalina. La hiperforina por si misma puede inhibir la recaptación en la sinapsis de aminoácidos trasmisores como la GABA y los L-glutamatos. Es interesante que hasta la fecha la

producción de los principios activos hiperforina e hipericina con técnicas de biosíntesis molecular es demasiado costosa y no tan efectiva como los extractos hidroalcohólicos de la planta entera. Por ello se siguen usando los extractos de plantas y se hace importante el cultivo de las mismas y el cuidado de los lugares donde crece espontáneamente, mas aun por la evidencia publicada recientemente de que los extractos son activos en la prevención de la enfermedad de Alzheimer, evitando los depósitos de sustancia amiloide en el cerebro.

En la medicina antroposófica se amplía su uso, por recomendación de R. Steiner, en el tratamiento de la enuresis nocturna. En estos niños estructura y estabiliza el organismo sensible interno del cuerpo astral, fortaleciéndolo, para que durante el sueño pueda sostener las funciones fisiológicas. Apoya la concentración en niños con deficit de atencion, la voluntad paralizada, la falta de luz, la voluntad moral y ética impulsando a la reflexion, como un phosphorus vegetal. Tambien se usa para tratar

dolores musculoesqueléticos reumáticos, dolores fantasma post amputación y en dermatosis actínicas.

Los aceites etéricos actúan sobre el organismo calórico y la organización del yo fortaleciendo los procesos anabólicos y nutritivos de los nervios y de los órganos de los sentidos. Se usan en el tratamiento complementario de irritaciones, conmociones y daños del sistema nervioso central, aplicandolos 1-2 veces por día sobre la piel de las regiones afectadas.

Las preparaciones pueden ser hechas de las siguientes maneras:

Tintura hidroalcohólica de las ramas floridas con las hojas, frescas o secas. Con una concentración alcohólica final entre 36 y 50%.

Potenciones de la tintura en D3, D6 y D30

Aceites de *Hypericum*. La extracción se hace exponiendo el frasco con las ramas floridas en aceite a la luz solar para que el calor que se genera facilite una fermentación con formación de alcohol, y esto permite la extracción por las uniones lipófilas, incluso de las sustancias hidrosolubles. Es una de las pocas plantas en las que se hace la extracción lipídica a la luz solar.

Las ramas floridas secas pueden usarse directamente para infusiones

Hypericum Auro Cultum, es un procedimiento en el que se cultiva la planta regando la tierra de cultivo con un preparado de oro. La planta se cosecha en el momento de su floración y se composta. En la primavera siguiente se usa este compost como abono para la nueva parcela donde se siembra el *hypericum*. Este proceso se vuelve a repetir una vez mas y en la tercera etapa vegetativa se procesa la planta hacia el medicamento, con una solución de alcohol etílico y agua o como jugo de su prensado ritmizado. De esta manera el oro metálico, inerte, se incorpora en el proceso de vida de la planta y al mismo tiempo se potencia y dinamiza. Tanto el oro como el *hypericum* presentan una intensa relación con la luz solar y esta característica terapéutica valiosa se intensifica con este procedimiento.

Es necesario destacar que debe usarse con cuidado porque aumenta la actividad de la enzima hepática citocromo p450 e influencia el receptor esteroideo X. Es decir que acelera el metabolismo y excreción de ciertos medicamentos. Existen interacciones medicamentosas con los glicósidos cardíacos, con la medicación antiviral en Sida y las ciclosporinas entre otros y aumenta el metabolismo de drogas



hipolipemiantes, anticoagulantes, anticonceptivos orales y drogas inmunosupresoras en personas trasplantadas. Para el uso adecuado del *Hypericum* en estas patologías y en personas que requieren de medicamentos con los que hay interacción, es mejor consultar con un médico.

El *Hypericum* produce fotosensibilidad en la piel y es recomendable que las personas que lo usen no se expongan al sol. En animales que consumieron mucho *Hypericum* y quedan expuestos a sol, se producen quemaduras de moderadas a severas en las partes de la piel expuestas y con poco pelo. Si no se exponen al sol no les sucede nada.

En resumen: con el *Hypericum* estamos ante la presencia de una planta que desarrolla una profunda relación con la luz, que puede asimilarla en principios activos que actúan tanto sobre el cuerpo físico del ser humano como también sobre lo anímico a través de la modulación de los neurotransmisores y de esta manera posibilita un crecimiento espiritual.

Bibliografía.

¹ Hypericum online (continuously updated). A site dedicated to Hypericum _ The St. John's Worts – Dept. of life Sciences, Natural History Museum, London, UK. <<http://hypericum.myspecies.info/>>

² Nuerk N M., Scherau C y Madriñan S. 2013. Explosive radiation in high Andean *Hypericum* – rates of diversification among New World lineages. – Front. Genet. 4:1-14

³ Cadogan L 1957. Breve contribución al estudio de la nomenclatura guaraní en botánica - Ministerio de Agricultura y Ganadería. Servicio Técnico Interamericano de cooperación Agrícola. Boletín n° 194, Asunción.

⁴ Hector Keller and Sara L Crockett. DOI: 10.12905/0380. Phytion 55 (1)2015-0017 *Hypericum* robsonii spec. Nova. Trigynobrathys from de Misiones Province in Argentina.

⁵ Citado en Poerksen G. Paracelsus. Vom eigenen Vermoegen der Natur. Frankfurt/ M. Fischer Verlag. 1988:78



⁶ Review. J Pharm Pharmacol 2001 May;53(5):583-600. doi: 10.1211/0022357011775910. St John's wort (*Hypericum perforatum* L.): a review of its chemistry, pharmacology and clinical properties [J Barnes](#) ¹, [L A Anderson](#), [J D Phillipson](#)

⁷ A systematic review of St. John's wort for major depressive disorder. Eric A Apaydin ¹, Alicia R Maher ², Roberta Shanman ³, Marika S Booth ³, Jeremy N V Miles ³, Melony E Sorbero ³, Susanne Hempel ³ Review BMC Complement Altern Med 2014 Jan 10;14:11. doi: 10.1186/1472-6882-14-11.

⁸ Effects and treatment methods of acupuncture and herbal medicine for premenstrual syndrome/premenstrual dysphoric disorder: systematic review Su Hee Jang ¹, Dong Il Kim, Min-Sun Choi PMID: 24410911 DOI: 10.1186/1472-6882-14-11

⁹ Phytother Res 2008 May; 22(5):578-82. doi: 10.1002/ptr.2420. *Hypericum perforatum* and substance dependence: a review. [Tayfun I Uzbay](#) ¹ DOI: [10.1002/ptr.2420](https://doi.org/10.1002/ptr.2420)

¹⁰ The Biochemical and Genetic Basis for the Biosynthesis of Bioactive Compounds in *Hypericum perforatum* L., One of the Largest Medicinal Crops in Europe. [Paride Rizzo](#), [Lothar Altschmied](#), [Beena M. Ravindran](#), [Twan Rutten](#), and [John C. D'Auria](#) *Genes (Basel). 2020 Oct; 11(10): 1210. Published online 2020 Oct 16. doi: [10.3390/genes11101210](https://doi.org/10.3390/genes11101210) PMID: 33081197

¹¹ Rudolf Steiner bdn-steiner.ru/cat/ga/314.doc Conferencia del 1. de enero 1924. Physiologisch-Therapeutisches auf Grundlage der Geisteswissenschaft zur Therapie und Hygiene. Pg. 199.

¹² Vademecum Anthroposophische Arzneimittel. Der Merkurstab. Supplement 2008. Der Merkurstab. Journal of Anthroposophic Medicine 6/11. Johanniskraut (*Hypericum perforatum* L.) – heilkräftige Lichtpflanze der Sommersonnenwende. C. Schempp, U. Woelfe, U. Meyer, R. Schaette. pag. 605. www.merkurstab.de





Goethe tenía un amigo que tomaba nota de todas las conversaciones que Johann Wolfgang entablaba con sus conocidos. Por ese compilador se saben muchas cosas, por ejemplo de aquel encuentro con Friedrich Schiller (1759, 10 años menor) en el que Goethe le explicaba el descubrimiento de su “planta arquetípica”. Schiller—miren los amigos que ten’ía—lo escucha y contesta: “... es una idea lo que estás diciendo... me estás contando algo espiritual...”, a lo que, decepcionado primero, y emocionado después, Goethe le responde: “... Bueno, si esto es algo espiritual, mejor, pues quiere decir que yo veo la idea con mis ojos...”

Semejante personalidad es conocida casi exclusivamente como poeta y que (dicho por alemanes) lo conozcan en grandes alturas como tal, pero en paralelo las escuelas secundarias y hasta las universidades de Alemania hacen un gran esfuerzo para que nadie quiera saber otra cosa distinta de él. Parecería que la concepción Goetheana representara un “atentado” contra la bien parapetada pero a la deriva concepción mecanicista-material del mundo. Goethe mismo ratificó esta especie de esquizofrenia cuando comentó que; “poetas hubo, hay y habrá, y muy buenos, y con los que no me podría comparar, pero lo que yo he hecho como científico natural, con ello sí me siento feliz y orgulloso **porque me he adelantado en la historia**, yendo delante de la humanidad.” (no sé si les pasará lo mismo, pero a mí me parece que diciendo tamaña cuestión de sí mismo, a pesar de ellos destila humildad y hasta servicio...)

Lo Goetheanístico es una de las piedras de fundamento del trabajo temprano de Steiner. En su “Filosofía de la Libertad”, de 1893, la fructificación de este trabajo, el **percibir** el mundo y el **pensar** sobre el mundo, constituyen un eje de oro alrededor del cual pone de manifiesto cuan íntima es la relación entre nuestra vinculación con el universo—en todas sus manifestaciones—y una realidad espiritual en nos compete y nos responsabiliza. **Porque al percibir y pensar conscientemente el mundo, nos transformamos**

PERCIBIENDO LA NAVIDAD

Por *Miguel Demarchi*

en co-creadores. El capítulo III de esa obra única, Steiner lo inicia con la frase “La observación y el pensamiento son los dos puntos de partida para todo esfuerzo espiritual del hombre.” De ahí, la responsabilidad implícita que integra estos actos cotidianos. Se puede decir que Steiner agrega la inspiración micaélica de toda su Antroposofía, y completa así una concepción del mundo acorde a la era de Micael que comenzaba.

Pero a esto lo quiero llevar especialmente al terreno en el que debemos aplicar la invitación de Goethe: al ámbito de lo social, en el que estamos fallando gravemente en nuestras percepciones, observaciones y nuestros pensamientos. Hemos adoptado el culto del estereotipo, justo lo contrario de lo que Goethe desarrolló: el arquetipo.

Y es conveniente hacerlo especialmente en esta época de preparación para la **Navidad**, porque en su percepción (en el **percibir la navidad**) también fallamos. Por lo general, llegamos a ella “desarmados”, sin los tesoros que el propio **Micael** nos ofrece en su ta-



rea de desbrozar ese camino, preparados (esos tesoros) especialmente para el hombre, para su conciencia, para que—estrictamente con sus propias fuerzas—pueda generar de sí mismo las cualidades morales, la primera de las cuales siempre va a estar dirigida hacia el entorno social, siendo inconcebible que “mi **organismo de cualidades morales**” tenga algún sentido de otra manera. (¡...Las fuerzas cósmicas traídas por el mismo hombre, y colocadas en el organismo social...!) (Ver abajo el contenido del verso 34 del calendario del alma.).

Para expresarme con las palabras que más me resuenan: que de nuestra propia fuerza de justicia (sano juicio) podamos aspirar a realizar intereses que competan a toda la humanidad. Mi individualidad puesta al servicio de intereses que no son míos, o solo míos. Si no afinamos el percibir, “el otro” se nos ofrecerá para nuestro, y no para estar a su servicio.

¿Y qué diremos, entonces, de la **percepción de la Navidad**? ¿Cómo podríamos avanzar en ir perfeccionando tal percepción?

A ver si esta imagen (una de las tantas revelaciones de la ciencia espiritual antroposófica) nos ayuda:

Está por nacer el **alma natánea**, que habiendo sido reservada en alturas espirituales (*), ahora encarnará en el **Jesús de Nazareth**, en el niño cuyo nacimiento en el pesebre es relatado por el evangelista Lucas. Y su superlativo destino es—después de su única encarnación en un cuerpo físico de ser humano— ser la portadora del **Ser del Cristo**.

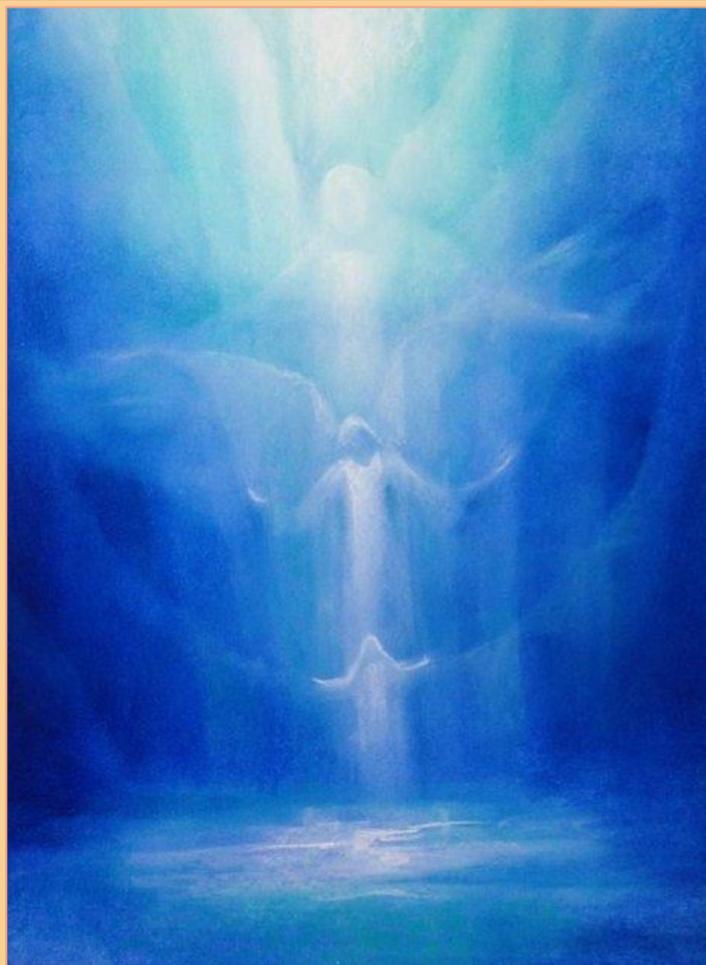
Y digo: si un alma humana—por más grande y especial que sea—cuenta con esa capacidad, cada una de nuestras almas posee, aún dormida, la misma virtud. (**)

El sentimiento que este pensamiento me genera es que, desde ya, estoy dispuesto a encarnar tantas veces más como ya encarnado, camino a lograr el necesario despertar

(**) En su ciclo de conferencias “**El evangelio de Juan en relación con los otros evangelios**”, (GA 112, del año 1909, 1ª. conferencia, Kassel 24 de junio) Steiner nos regala dos imágenes:

“... la Individualidad Portadora de Cristo se nos presenta ... como la más grande de las manifestaciones de la evolución de la Humanidad...” “...si esto es así... ha de haber una conexión entre Cristo Jesús y lo más sagrado y vital del hombre. Debe haber algo en el hombre mismo que se pueda relacionar con el Hecho de Cristo ¿Podemos preguntarnos que —si Cristo Jesús es el acontecimiento más importante de la evolución... no se desprende de ahí que en toda alma humana hay algo que se relaciona con Él?”

En otro párrafo de la misma conferencia, nos dice:



“...toda verdad, toda realidad, ha de ser proclamada a la humanidad de modos y maneras nuevas, puesto que las necesidades humanas cambian con cada época. Nuestra época necesita una nueva revelación del suceso más grande en la evolución humana sobre la Tierra: el Hecho de Cristo. **La finalidad de la Antroposofía es ser esa revelación.**”

* FRAGMENTOS DEL CAPÍTULO 15 DE “LA GERMINACIÓN DE LA TIERRA”

de Miguel Demarchi

CONTACTOS

Patagonia:

tías@natviva.com

Subregional Patagonia Norte

RIO NEGRO (Alto Valle, Valle Medio, Valle inferior) Y NEUQUÉN

Cecilia Ambort, Cecilia Fernández, Cecilia Speranza | aabda.patagonianorte@gmail.com

Subregional Patagonia Sur

CHUBUT, SANTA CRUZ Y TIERRA DEL FUEGO

Ana Goñi | anamallin@vla.com.ar

Felipe Gomez | agromies_99@yahoo.com

Pampeana:

BUENOS AIRES Y LA PAMPA

Antonio Heinze | reg.pampeana@aabda.com.ar

Mercedes Molina | cursoregionalb-sas@gmail.com

Mendoza:

MENDOZA

Laura Manzano | biofincacosmos@yahoo.com.ar

Marcos Persia | marcospersia@yahoo.com.ar

San Luis:

SAN LUIS

Rocío López Fourcade | rociosollopezfou@gmail.com

Lucas Dakoff | lucashadakoff@gmail.com

Litoral Norte:

NORTE DE SANTA FE, CHACO Y FORMOSA

Remo Venica | ventas@natviva.com | pasan-

Litoral Sur:

ENTRE RÍOS Y SUR DE SANTA FE

Santiago Cerilli | cerilli.santiago@gmail.com

Antonio Lattuca | antoniolattuca@gmail.com

Misiones:

MISIONES

Regina Haller | reginah@prico.com.ar

Pablo Baumgratz | pbaumgratz@yahoo.com.ar

Córdoba:

TRASLASIERRA

César Gramaglia | aguadelaspalmas@gmail.com

Fabián Lorenzo Baumgratz | fa-baum1@hotmail.com

PUNILLA

Miguel Demarchi | jardinesdeyaya@gmail.com

CALAMUCHITA

Sebastián Julio Iriberry | sebasiriberri@gmail.com

John Vinks | johnvinks@gmail.com

NOA:

TUCUMÁN, SALTA Y JUJUY

Liberal Hostier | liberalhostier@hotmail.com

Laura K. Machado | laurakmachado@gmail.com