

APUNTES DE NUTRICION

WENDY COOK

Hallamos a la humanidad en un tiempo de crisis, en una época describable como de "culminación de viejos residuos". Poco queda del pasado que parezca contener suficiente fuerza para actuar como trampolín para impulsos futuros. Tan grande parece ser el estado de caos e inestabilidad...

...Y aún quizá podamos cobrar ánimo con la metáfora de la semilla. Durante el proceso de la germinación y antes de que los cotiledones surjan a la claridad y la dirección, el contenido interno de la semilla atraviesa una fase de colapso y aparente caos.

Perteneciente a este proceso, existe una matriz invisible que predice el proceso completo de desarrollo de la planta. La calidad de este desarrollo no sólo dependerá de la calidad de la semilla, sino también de la tierra, del agua, del sol, de la atmósfera y desde luego del hortelano que la deposita. Así ocurre con los seres humanos, que han olvidado en gran parte que estamos embebidos en y tejidos de Naturaleza y de Cosmos.

Muchos buscamos milagros, milagros sensacionales que nos aparten de los milagros cotidianos que tanto damos por supuesto; del hecho de que el ser humano se mantenga derecho, desafiando a la gravedad (¡y tiene que aprender a hacerlo!), que la planta se estire hacia la luz del sol; que a través de miles de procesos relampagueantes, podemos transformar el arroz, las hortalizas, las sales y tantas sustancias en sangre, músculos, tejido sensorial y actividad humana; que el niño pierde sus dientes y le crece una dentición más dura alrededor de los siete años. ¿Cuántos pensamientos dedicamos a estos profundos misterios?

Estamos conectados a nuestro entorno por lo menos de tres modos. Primero a través de nuestra respiración, segundo a través de nuestros órganos sensoriales y tercero a través de la alimentación. Normalmente respiramos dieciocho veces por minuto, lo cual da 25.920 respiraciones al día. Este es el número de años de un "Año platónico", "año" que tarda el Sol en pasar por delante de todo el zodiaco. Así, en los tiempos antiguos, los seres humanos respiraban según el Sol, despertando y durmiendo en este ritmo, viviendo con las estaciones. Con el tiempo nos hemos emancipado de estos ritmos, trayendo influencias positivas y negativas. Con el advenimiento de la electricidad, los estimulantes, los viajes rápidos, el pulso y el latido de la persona occidental se ha visto influido, dando como resultado una respiración más rápida y superficial. Esto puede conducir a desasosiego y falta de conexión real con sí mismos y con su entorno, y la ausencia de cualquier ritmo vital provisto de sentido.

La segunda conexión con nuestro entorno es a través de nuestros sentidos refinadamente desarrollados. Por este sutil proceso nutritivo o "constructivo", descrito por Rudolf Steiner como una "corriente de alimentación cósmica", somos alimentados a través de los ojos, la nariz, los oídos, el tacto; mediante los grandes obras artísticas y musicales, el paisaje y la conversación fructífera, la oración y la contemplación. Todo eso posee una importancia enorme. Tenemos el ejemplo de Teresa Neuman, joven que activó esta corriente nutritiva cósmica y se sustentó a través de las sustancias sacramentales y sus visiones de la pasión de Cristo. Hay muchos ejemplos de quienes fueron alimentados de algún modo invisible regalando a otros su parte de alimento en tiempos de infortunio, y florecieron con su sacrificio.

En el tercer proceso, el de la nutrición terrenal, también introducimos algo externo dentro nuestro. Esta vez es sustancia, y el hecho de que puede pesarse y medirse, materialmente hablando, ha suscitado mucho pensamiento equivocado en el ámbito de la nutrición. El concepto de calidad y vitalidad se ha subestimado en gran parte. En el proceso de la digestión, si se completa adecuadamente, podemos destruir todas las características de las sustancias originales y transformarlas en tejido humano y procesos. Si estas sustancias se inyectan directamente en la corriente sanguínea, pueden mostrarse venenosas. Sólo a través de estos procesos fantásticamente intrincados, de percibir las, sentir las, destruirlas, absorberlas y reconstruirlas, las hacemos nuestras, al vencerlas.

En el encuentro con nuestras sustancias alimentarias, cada una puede verse como "información" o una "codificación" del cosmos. Cuando nuestra capacidad para hacer

frente a y descomponer estas sustancias es fuerte, y nos las vemos con un alimento que tiene una estructura de calidad y armoniosa, mediante del buen cultivo, tenemos una buena posibilidad de crear una vitalidad humana óptima.

Podemos tomar el ejemplo de dos partes en lucha: una de ellas es mucho más débil que la otra, y luego la fuerte llega a debilitarse también, por no haber encontrado mucha resistencia.

Si se nos da alimento débil, desnaturalizado, cultivado con productos químicos en una tierra pobre, llegaremos a convertirnos en un reflejo de esta situación. Nos volveremos enfermos. Si en el balance monetario juntamos la agricultura y la medicina, tendremos un cuadro diferente, pero al igual que en la mayoría de los aspectos de la vida moderna, las relaciones entre los diversos aspectos vitales se han roto formando compartimentos independientes.

Muchas personas creen que no ha habido un cambio tan grande en la conciencia humana a lo largo de los eones. Puede ayudar el tener una especie de visión general de la historia y evolución de los alimentos. Nos hacemos una idea de cómo han llegado las sumamente complicadas formas de comercio mundial actuales. Ellas han cambiado las vidas, las culturas y la conciencia, y han sido el resultado de un ansia profunda de conocer el mundo y quizás a Dios. Esta búsqueda ha colocado a nuestra Tierra y su gente entre la espada y la pared. ¿Se trata de los apetitos y el aumento de la vaciedad interior? ¿Seguro que necesitamos entender algo de dónde hemos venido?

Los post-atlánticos (las poblaciones de después del "diluvio") vieron emerger a dos "Arios" o corrientes portadoras de luz. Uno era nómada, vivía de la leche de sus animales y plantas y granos silvestres. La otra corriente que emanaba de lo que originalmente era Persia, fue conducida por Zarathustra, un rey sabio que enseñó a sus pueblos el cultivo, la multiplicación de las plantas e introdujo el "arado de oro".

Esos primeros agricultores comenzaron a levantar vallas para proteger los cultivos y evitar que el ganado se escapase. Al volverse más y más expertos en lo que hacían, pudieron obtener excedentes, liberando de este modo a otros para convertirse en arquitectos, artistas, poetas, danzantes, etc. Así comenzó la vida cultural. Las tribus nómadas debieron tratar de servirse a sí mismos los frutos de su trabajo. Tenían una concepción completamente diferente, y esto causó fricción, naturalmente.

La historia bíblica de Caín y Abel ilustra este conflicto, en el cual una conciencia en comunicación y antigua ha de morir para abrir paso a la nueva cultura y con ello a una nueva relación con la Tierra, que no era "ensoñadora". Era el comienzo de una nueva clase de materialismo.

En las épocas siguientes, vemos la historia que alegóricamente comienza en "El Jardín del Edén". Éste representa un cuadro de inocencia, plasticidad y abundancia, y ofrece un gran contraste para nuestros tiempos de conciencia escasa, donde un pequeño porcentaje de la humanidad vive a expensas de la gran mayoría, donde el porcentaje de gente directamente involucrada en el cultivo de la tierra, por ejemplo en Inglaterra, es menor al 2%.

Desde tiempos egipcios, cuando la antigua sabiduría aún venía a través de los sacerdotes y los faraones, podemos admirar la armonía, lograda en el ápice de la cultura griega. La dieta se basaba en alimentos madurados al sol, que consistían en cereales, frutos, miel, cuajadas, aceitunas y hierbas aromáticas. Había poca carne, excepto en sacrificios religiosos. Era una dieta más básica (menos ácida).

Hacia el final de esta época, la sal se convirtió en una sustancia valiosa. La sal, con su jeroglífico del cubo o exaedro, simboliza la Tierra. Ahora los minerales están introducidos en la dieta como un elemento separado.

No es una coincidencia que junto a este asumir la Tierra adicional, vinieran los filósofos griegos, que iniciaron un nuevo proceso de pensamiento: la reflexión, la disputa y el debate. Comenzaron el intento de pintar un cuadro sobre el mundo interior individualizado y misterioso, y sobre su conexión con el exterior. Luego vinieron los romanos, cuyos sueldos se calculaban en términos salinos: el *salarium*.

Jesucristo vino en tiempos romanos, punto decisivo en la humanidad, y el momento elegido no fue accidental. Él se refirió muchas veces a la sal en Sus parábolas, así como a todos los aspectos de la Naturaleza y sus relaciones.

Los romanos, pródigos en regalarse con banquetes, se dirigieron hacia la decadencia. Adoptaron las unidades decimales y las líneas rectas, el misterio del doce zodiacal y la

delicadez de la curva disminuyeron su importancia.

Fermentaron el alimento, proceso mineralizante más avanzado, Se desarrollaron las rutas comerciales en búsqueda de nuevas sustancias exóticas como las especias y la seda. ¿Podemos imaginar nuestra dieta sin sal o especias? Con el tiempo vino el café, el té y el azúcar.

Con el descubrimiento de América, vino la familia de las solanáceas: patatas, tomates, berenjenas, pimientos y tabaco, todas ligeramente venenosas.

El tabaco, que antes utilizaban los indios americanos para su culto ancestral, se comenzó a usar (y con el tiempo a abusar de él) a partir del comienzo del siglo XIX, cuando los hombres occidentales, desarrollando ansiedades y soledades más profundas, desearon esconderse tras una “cortina de humo”.

La mayoría de esas sustancias, junto con el alcohol, cuando se usan en exceso pueden crear un entorno ácido en el organismo, con todo lo que esto puede resultar en un plano emocional y físico.

Es evidente que no nos contentamos con comer de la mesa del mundo, sino que la “astucia” y la técnica nos permiten crear alimentos que no son tales. Ahora podemos tener comida irradiada, que puede dejarse sobre una mesa a temperatura ambiente durante seis semanas, sin cambios visibles. Los alimentos congelados sólo necesitan tres minutos en el horno de microondas. Estos procesos invisibles ¿cocinan realmente? (La cocina ha de ser una prolongación de las fuerzas maduradoras del Sol.) En Inglaterra es posible entrar en la cocina de un restaurante que tiene un gran menú, ¡y todo lo que se ve es una gran cámara frigorífica, un microondas y un temporizador! Hay pocos signos de vida, de color, de vitalidad, de alegría.

En muchos países “occidentales”, el encuentro de la familia alrededor de la mesa para “compartir el pan” (en latín “cum-panis” se vuelve “compañero”) parece estar desapareciendo. En los momentos de las comidas no sólo encontramos el alimento, sino que también encontramos a los demás y nos interesamos por compartir los sucesos del día. Compartir un alimento en familia (y esta puede ser la mayor familia) es una actividad constructora de la comunidad, puede ser un ejercicio educativo muy fuerte. Va sobre compartir, gratitud y respeto. Nuestros hermanos y hermanas en los países más pobres todavía conocen esto. ¿Cuanto tardaremos en despertarnos al hecho de que no podemos comer dinero?

Quizá podemos comenzar tomando menos y disfrutando de lo, que tenemos más. Estar conectados realmente con quienes somos y lo que estamos pensando, sintiendo y haciendo en esta Tierra, es un reto espiritual real. ■

Bibliografía:

Nutrition. Rudolf Haushka.

The Effect of Spiritual Development on the Sheaths of Man. Rudolf Steiner.



Nota: Este texto fue reescrito por la autora a raíz de unos apuntes tomados en el cursillo que dio en Ronda del Majito (Valladolid) el 28 de septiembre de 1991.