

Rudolf Steiner

Η ΑΝΘΡΩΠΟΣΟΦΙΚΗ
ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Από την διείσδυση του πνεύματος στην ουσία
έως την σύνδεση της τροφής με τον άνθρωπο



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ETRA

Τίτλος: **Η Ανθρωποσοφική προσέγγιση στη Διατροφή**
Υπότιτλος: Από τη διείσδυση του πνεύματος στην ουσία έως την
σύνδεση της τροφής με τον άνθρωπο.

Ανθολόγιο διαλέξεων και πηγές:
GA68 , GA96 , GA230
GA347 , GA348 , GA350
GA351 , GA352 , GA354
GA354

Ομιλητής: Rudolf Steiner
Μετάφραση : Α.Στεργίου, Γ. Κατραμάδος
Επιμέλεια έκδοσης: Βάλλυ Καλοζούμη
Εικόνα εξωφύλλου: Giovanni Stanchi (1608–1672)

*Η σφραγίδα που χρησιμοποιήθηκε στο βιβλίο είναι η μεταμορφωσιγενής
πλανητική σφραγίδα της Αφροδίτης έτσι όπως την εισήγαγε ο R. Steiner
το 1907 στο συνέδριο της Ευρωπαϊκής Θεοσοφικής Ομοσπονδίας.*

ISBN: 978-960-6830-61-7

Εκδόσεις ETRA®
Ευεργετών 7, Π. Φάληρο, 17563
τηλ/fax: 210 9811753
etrapublishing@gmail.com
www.etra.gr

*Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική ή περιληπτική,
η κατά παράφραση ή διασκευή απόδοση της μετάφρασης του βιβλίου με
οποιοδήποτε τρόπο, χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια του εκδότη.*

*Οι πληροφορίες που παρέχονται σε αυτό το βιβλίο δεν μπορούν να
αντικαταστήσουν τη γνώματευση ιατρού ή άλλου ειδικού της υγείας.*

*"Εκείνος που κατανοεί την διατροφή
κατανοεί και την αρχή της θεραπείας."*

Rudolf Steiner

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΚΔΟΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΛΕΞΕΩΝ ΤΟΥ RUDOLF STEINER



ΤΑ ΘΕΜΕΛΙΑ της ανθρωποσοφικά προσανατολισμένης Πνευματικής Επιστήμης βρίσκονται στις εργασίες που γράφτηκαν και εκδόθηκαν από τον Rudolf Steiner (1861-1925). Ταυτόχρονα ο Δρ. Στάινερ έδωσε πολυάριθμες διαλέξεις και μαθήματα τόσο για το ευρύ κοινό όσο και για μέλη της Θεοσοφικής (αργότερα Ανθρωποσοφικής) Εταιρείας στα χρόνια μεταξύ του 1900 και του 1924. Δεν ήταν η αρχική του επιθυμία να δημοσιευτούν αυτές οι διαλέξεις -οι οποίες ήταν ανεξαρτέτως μιας αυθόρμητης φύσης και ιδωμένες ως “προφορικές επικοινωνίες οι οποίες δεν προορίζονται για έκδοση”. Ωστόσο, μετά από έναν αυξανόμενο αριθμό ατελών και εσφαλμένων μεταγραφών του περιεχομένου των διαλέξεων από ακροατές οι οποίες τυπώθηκαν και άρχισαν να κυκλοφορούν, θεώρησε απαραίτητη την εποπτεία των σημειώσεων. Εμπιστεύθηκε αυτό το καθήκον στη Marie von Sivers. Εκείνη κατέστη υπεύθυνη για την επιλογή των στενογράφων, την εποπτεία των μεταγραφών τους και την απαραίτητη αναθεώρηση των κειμένων πριν την έκδοση. Καθώς ο Ρούντολφ Στάινερ ήταν μόνο σε ελάχιστες περιστάσεις σε θέση να διορθώσει τις σημειώσεις ο ίδιος, πρέπει να ληφθεί υπόψη η επιφύλαξη του αναφορικά με την έκδοση όλων των διαλέξεών του: “Υπάρχουν λάθη τα οποία προέκυψαν από τις μεταγραφές τα οποία δεν είχα την ευκαιρία να αναθεωρήσω και τα οποία θα πρέπει

να ανεχτείτε”.

Στο κεφάλαιο 35 της αυτοβιογραφίας του ο Ρούντολφ Στάινερ εξηγεί τη σχέση ανάμεσα στις τυπωμένες διαλέξεις του τις προορισμένες για τα μέλη (οι οποίες κυκλοφόρησαν αρχικά σε έναν στενό εσωτερικό κύκλο) και τα δημόσια γραπτά του. Το σχετικό κείμενο έχει τυπωθεί στο τέλος αυτού του τόμου. Αυτό που εκφράζεται εδώ άπτεται επίσης και των διαλέξεων-κύκλων μαθημάτων που απευθύνονταν σε ένα περιορισμένο κοινό που ήταν ήδη εξοικειωμένο με τις αρχές της Πνευματικής Επιστήμης.

Μετά το θάνατο της Marie Steiner (1867-1948) η επιμέλεια των “*Απάντων του Ρούντολφ Στάινερ*” ξεκίνησε βασισμένη στις κατευθύνσεις που εκείνη είχε δώσει.



ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΤΩΝ ΜΕΤΑΦΡΑΣΤΩΝ



ΕΣΕΙΣ ΠΟΥ αποφασίσατε να μελετήσετε το παρόν βιβλίο, θα πρέπει να γνωρίζετε ότι αποτελεί σύνθεση ορισμένων διαλέξεων του Rudolf Steiner οι οποίες συνάδουν με την πνευματική επιστήμη. Για την καλύτερη κατανόηση του βιβλίου αυτού σας προτείνουμε να μελετήσετε άλλα βασικά έργα του R. Steiner όπως τα ακόλουθα: **“Θεοσοφία (GA9)”**, **“Κοσμική μνήμη (GA11)”**, **“Απόκρυφη Επιστήμη (GA13)”**, **“Εισαγωγή στην Ανθρωποσοφική Ιατρική - Α τόμος (GA 312) και Β τόμος (GA313 & GA314)”**, **“Απόκρυφος Φυσιολογία (GA128)”**, **“Βασικές Αρχές Θεραπείας (GA27)”**.



ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΤΟΥ ΕΚΔΟΤΗ



ΜΕ ΟΛΕΣ τις σύγχρονες θεωρίες που κυκλοφορούν σήμερα σχετικά με τη διατροφή, πολλοί άνθρωποι θα ήθελαν να γνωρίζουν ποια ήταν η άποψη του Rudolf Steiner σχετικά με το θέμα αυτό. Έτσι προσπαθήσαμε να δημιουργήσουμε μια σύνθεση αποσπασμάτων από διαλέξεις και γραπτά κείμενα του Rudolf Steiner σχετικά με τη διατροφή.

Ο Rudolf Steiner στις διαλέξεις που έδωσε σε εργαζόμενους χρησιμοποίησε ένα στυλ καθομιλουμένης γλώσσας το οποίο προσπαθήσαμε να διατηρήσουμε. Κάποιες φορές χρησιμοποίησε πολύ «γήινες» εκφράσεις πράγμα που δεν συνήθιζε να κάνει όταν μιλούσε σε ακροατήριο που ήταν εξοικειωμένο με την ανθρωποσοφική αντίληψη.

Οι επισημάνσεις σχετικά με την άλεση (σε νερόμυλους) φαίνεται να ανήκουν στο μακρινό παρελθόν. Οι παλαιοί νερόμυλοι λειτουργούσαν υπό συνθήκες τις οποίες αναγνώρισε ο Rudolf Steiner χωρίς να έχει ανακαλυφθεί ακόμη κάποιο νέο υποκατάστατο. Κάποιοι σύγχρονοι νερόμυλοι είναι καλύτεροι από άλλους αλλά λειτουργούν με μηχανές, ηλεκτρισμό ή εσωτερική καύση έχοντας ως αποτέλεσμα την ανεπάρκεια ρυθμού. Σήμερα μπορεί να μας φαίνεται υπερβολική η ιερότητα της ατμόσφαιρας που αναδύεται από έναν παλιό νερόμυλο. Ίσως όμως κάποιοι από εμάς να διατηρούν ακόμη την αίσθηση του πώς είναι όταν μπαίνεις σε έναν τέτοιο μύλο, ... όταν ακούς τον ευγενικό ρυθμικό του ήχο και μιλάς ψιθυρι-

στά. Όσα είπε τότε ο Rudolf Steiner ήταν απόλυτα κατανοητά στο εκάστοτε ακροατήριο του. Τέτοιου είδους επισημάνσεις μάς κάνουν σήμερα να συνειδητοποιούμε πόσο πολύ έχει υποβαθμιστεί η δημιουργία του ψωμιού σε όλα τα στάδια, από την αρχή έως το τέλος (ανάπτυξη του σπόρου, άλεση και ψήσιμο). Επίσης μπορούμε να δούμε πώς, με φροντίδα και κατανόηση, μπορούμε να ζούμε καλύτερα με λιγότερα.

Το βιβλίο χωρίζεται σε 4 μέρη. Το πρώτο και το δεύτερο μέρος αφορά διαλέξεις που έδωσε ο R. Steiner σε εργαζομένους του Goetheanum στο Dornach της Ελβετίας. Το τρίτο μέρος αφορά διαλέξεις που δόθηκαν σε μέλη της Ανθρωποσοφικής εταιρείας, από διαλέξεις που δόθηκαν πάνω στην εκπαίδευση και τέλος από διαλέξεις πάνω στην ιατρική και την αγροκαλλιέργεια. Το τέταρτο μέρος αφορά μια πολύ σημαντική διάλεξη (που είχε δοθεί από τον R. Steiner για τα μέλη της Θεοσοφικής εταιρείας) και δυο παραρτήματα. Στο Α δίδονται σημαντικές πληροφορίες για την Άλεση, το ψήσιμο και την παρασκευή του ψωμιού ενώ στο Β παραθέτουμε δυο πολύ σημαντικές και διαφωτιστικές διαλέξεις σχετικά με θελμελιώδεις αρχές της διατροφής τόσο των γήινων όσο και των κοσμικών επιρροών επάνω στην τροφή που λαμβάνουμε.

Θα πρέπει να επισημάνω ότι κάποια αποσπάσματα μπορούν πολύ εύκολα να παρεξηγηθούν εάν ο αναγνώστης δεν διαθέτει το πλαίσιο της ανθρωποσοφικής αντίληψης. Για το λόγο αυτό συστήνω στους «νέους» αναγνώστες να διαβάσουν πρώτα κάποια βασικά βιβλία του Rudolf Steiner προκειμένου να καταστεί επωφελής η ανάγνωση του βιβλίου αυτού.

Παλαιό Φάληρο, Φεβρουάριος 2019
Γεράσιμος Κατραμάδος

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



Σχετικά με την έκδοση των διαλέξεων του R. Steiner	5
Σημείωμα των μεταφραστών	7
Σημείωμα του εκδότη	9
ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ	15
1. Γάλα για τα παιδιά	17
2. Καφές και τσάι	23
3. Γάλα για τα μωρά	27
4. Η διαδικασία της διατροφής	29
5. Η Επίδραση του αλκοόλ	49
6. Οι επιδράσεις της νικοτίνης - Χορτοφαγική διαίτα & Κρεοφαγία- Άψινθος	65
7. Άψινθος - Μέλι	83
8. Παντζάρια	85
9. Πατάτες - Παντζάρια - Ραπανάκια - Διατροφή	87
10. Πρωτεΐνες - Λιπαρά - Υδατάνθρακες - Άλατα - Πατάτες & υλισμός - Υδροκεφαλία	95
ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ	111
11. Μέλι	113
12. Γάλα	115
13. Μέλι - Διαμόρφωση	117
14. Περί διατροφής, πρωτεϊνών, λιπαρών, υδατανθράκων & πολυφαγίας	119
15. Αλκοόλ	141
16. Όπιο	147
17. Η σύνδεση μεταξύ της τροφής και του	

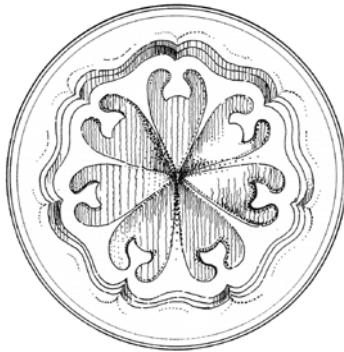
ανθρώπινου όντος: Ωμές τροφές & Χορτοφαγική διαίτα	149
18. Διατροφή και παιδική διατροφή - Η πέψη της πρωτεΐνης - Αρτηριακή σκλήρυνση	171
19. Πατάτες	187
20. Τροφή από τον αέρα	189
ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ	191
21. Πέψη & Σκέψη - Πέψη & χορτοφαγία	193
22. Χορτοφαγικές δίαιτες & κρεοφαγία - γάλα - αλκοόλ	199
23. Διατροφικά προβλήματα - χορτοφαγικές δίαιτες	207
24. Η επίδραση των διαφόρων τμημάτων ενός φυτού στον οργανισμό	227
25. Κρέας - φυτικές τροφές - αλκοόλ	231
26. Γάλα, φυτικές τροφές, κρέας, πρωτεΐνη, λιπαρά, ζάχαρη, καφές, τσάι και σοκολάτα	237
27. Μια πτυχή της διαδικασίας της πέψης	251
28. Γάλα και μέλι	253
29. Το έργο του Εγώ	255
30. Η επίδραση της μαγειρικής - Η τομάτα	259
31. Το υγιές ένστικτο απέναντι στην τροφή	265
32. Οι ιδιοσυγκρασίες	267
33. Η διατροφή και η εκμάθηση ανάγνωσης και γραφής	269
34. Διδάσκοντας τα παιδιά για τη διατροφή	271
35. Γεύση - Ιδιοσυγκρασίες - Απώλεια ενδιαφέροντος για το φαγητό	275
36. Παιδική διατροφή	283
37. Ορέξεις & αντιορέξεις	289
38. Μεταβολισμός	291

ΜΕΡΟΣ ΤΕΤΑΡΤΟ	293
41. Διαφορετικές μορφές θρέψης κατά τη διάρκεια της ανθρώπινης εξέλιξης	295
Παράρτημα Α	299
Άλεση και ψήσιμο	299
Παρασκευή ψωμιού με μέλι	317
Παράρτημα Β	321
Η διείσδυση του πνεύματος στην ουσία	321
Η διατροφή και το ανθρώπινο σώμα	343
Σύντομο βιογραφικό Ρούντολφ Στάινερ	366

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ



*Από διαλέξεις που δόθηκαν στους εργαζόμενους
στο Goetheanum, στο Dornach της Ελβετίας
(5 Αυγούστου 1922 έως 24 Σεπτεμβρίου 1924)*



1. ΓΑΛΑ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Απόσπασμα από διάλεξη στους εργαζόμενους
(Dornach, 5 Αυγούστου 1922)



Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ πρέπει να είναι σε θέση να τρέφεται και να αναπνέει προκειμένου να γίνει ένα αισθανόμενο ον. Και προκειμένου να γίνει ένα σκεπτόμενο ον θα πρέπει να αντλήσει δυνάμεις από τον Κόσμο. Το να μπορεί να σκέφτεται ή να το μάθει να μιλάει δεν είναι πράγματα που συμβαίνουν από μόνα τους στον άνθρωπο. Και ο άνθρωπος δεν μπορεί να σκεφτεί τον εαυτό του πιο πολύ απ' ό,τι μπορεί να τον καταβροχθίσει.

Ας ρίξουμε μια πιο προσεκτική ματιά στο τι συμβαίνει. Θα ξεκινήσουμε ξεκαθαρίζοντας τι είναι αυτό που ακριβώς συμβαίνει όταν προσλαμβάνουμε μια τροφή, την κρατάμε σε μια, λίγο-πολύ, νεκρή κατάσταση στο εντερικό μας σύστημα και στη συνέχεια την αναζωογονούμε με τη βοήθεια των λεμφικών αδένων - και μέσω της λέμφου τη μεταφέρουμε στο αίμα μας όπου και ανανεώνεται μέσω της διαδικασίας της αναπνοής. Το αίμα ή καλύτερα, η δύναμη του αίματος, η πίεση της αναπνοής, ανέρχεται μέσω του νωτιαίου μυελού στον εγκέφαλο όπου και ενώνεται με την εγκεφαλική δραστηριότητα.

Δεν χρειάζεται παρά να παρατηρήσει κανείς τη διαφορά μεταξύ της διατροφής ενός παιδιού και εκείνης ενός ενηλίκου και θα μάθει πολλά για την ολότητα της ανθρώπινης φύσης. Όπως γνωρίζετε, στα πρώτα χρόνια της ζωής του, ένα παιδί πρέπει να πει πολύ γάλα. Στην αρχή το μόνο που προσλαμβάνει είναι γάλα. Ποια είναι η σημασία αυτού του γεγονότος - δηλαδή του ότι το παιδί πίνει αποκλειστικά γάλα; Θα μπορέ-

σουμε να το εκτιμήσουμε αν κατανοήσουμε από τι συνίσταται το γάλα.

Αυτό που δεν συνειδητοποιούμε συνήθως είναι πως το γάλα αποτελείται από 84% νερό. Έτσι, όταν ως παιδιά πίνουμε γάλα, στην πραγματικότητα πίνουμε 84% νερό και μόνο το εναπομείναν 16% αποτελείται από άλλες ουσίες. Από αυτό το 16% μόνο το 4% είναι αλβουμίνη, το 6% λιπαρά και το υπόλοιπο αποτελείται από υπολειπόμενες ουσίες όπως αλάτι κλπ. Βασικά αυτό που το παιδί παίρνει κυρίως με το γάλα, είναι νερό.

Τώρα, σας έχω ήδη πει πως ο άνθρωπος αποτελείται κυρίως από υγρά. Το παιδί πρέπει να αυξάνει συνεχώς αυτά τα υγρά (στο σώμα του). Πρέπει να μεγαλώσει και χρειάζεται πολύ νερό γι' αυτό -και αυτό το νερό το παίρνει με το γάλα του.

Μπορείτε να πείτε: Τότε ίσως θα ήταν το ίδιο να δίναμε το 16% της τροφής του παιδιού σε στερεή μορφή και το υπόλοιπο να το πίνει με τη μορφή νερού.

Βλέπετε όμως, το ανθρώπινο σώμα δεν είναι σχεδιασμένο γι' αυτό. Αυτό που παίρνουμε με το γάλα δεν είναι μόνο 16% αλβουμίνης, λιπαρών κ.λπ., αλλά αλβουμίνη και λιπαρά που είναι διαλυμένα στο γάλα, διαλυμένα σε νερό όταν αυτό δίνεται στο παιδί με τη μορφή γάλακτος.

Έτσι όταν το παιδί πίνει γάλα παίρνει τις ουσίες που χρειάζεται σε διαλυτή μορφή. Διαφέρει αρκετά όταν το σώμα πρέπει πρώτα να επιτελέσει την εργασία της διάλυσης.

Αν θυμάστε αυτά που έχω ήδη πει σχετικά με τη διατροφή¹ θα πείτε: Τις τροφές που λαμβάνουμε από το στόμα πρέπει

1. Ο R. Steiner είχε ήδη παραδώσει κάποιες ομιλίες στους εργαζόμενους, από τις οποίες δεν κρατήθηκαν σημειώσεις.