

INDICE – SOMMARIO

PREFAZIONE DI MARIE STEINER 9

PRIMA CONFERENZA 31 luglio 1924 11

Alimentazione e uomo – Cibi crudi e vegetarianismo

Gli alimenti di cui l'uomo ha assolutamente bisogno: proteine, grassi, carboidrati (che si trasformano in amido e zuccheri) e sali. Respirazione delle piante e respirazione dell'uomo e degli animali come processo di completamento reciproco: la clorofilla trattiene il carbonio nella pianta e rilascia l'ossigeno, il sangue unisce l'ossigeno con il carbonio; il succo vegetale verde prende il carbonio dall'acido carbonico e rilascia l'ossigeno. I sali contenuti nelle radici agiscono principalmente sulla testa. Rafforzamento delle forze della testa mangiando carote. Rafforzamento dell'uomo attraverso le forze che vengono impiegate nella trasformazione dei carboidrati in amido e zuccheri. La patata come alimento. L'alimentazione a base di cereali è la più sana in assoluto. Il significato della cottura degli alimenti. L'alimentazione a base di cibi crudi non è altro che fantasticheria. Mangiando piante che ci forniscono soprattutto grassi vegetali rafforziamo cuore e polmoni. L'alimentazione cotta agisce soprattutto fino alla testa, alimenti come l'insalata sui polmoni e sul cuore. Per la costruzione degli organi della digestione l'uomo necessita delle proteine vegetali contenute nei fiori e, in particolar modo, nei frutti. Le radici nutrono la testa, gli alimenti a foglia nutrono il petto e i frutti nutrono il basso ventre. Il significato dell'alimentazione vegetariana. L'eccessivo consumo di proteine avvelena l'organismo e porta spesso all'arteriosclerosi.

SECONDA CONFERENZA 2 agosto 1924 31

Questioni legate all'alimentazione – Alimentazione dei bambini – Irrobustimento – Concimazione

La distruzione e la ricostruzione delle proteine e dei grassi nell'uomo; produciamo le nostre stesse proteine e i nostri stessi grassi. Se vogliamo rimanere in salute,

dobbiamo aggiungere frutta cotta o cruda alla nostra alimentazione. Rendiamo vivente il terreno se lo concimiamo correttamente, e la giusta concimazione ci rifornisce delle proteine vegetali appropriate. Da tempo tutti i nostri prodotti agricoli soffrono di carenza di proteine; aumenterà sempre più se si usa del concime minerale. L'uomo che mangia patate si sente continuamente stimolato a pensare. La tubercolosi polmonare prese il sopravvento solo quando gli uomini iniziarono a mangiare patate. Arteriosclerosi e raffreddore da fieno. L'istinto per i cibi nell'animale e nell'uomo. Nessun animale mangia spontaneamente un cibo che non gli piace. Il diabete dimostra sempre che una persona ha perso l'istinto per i cibi. Gli effetti contrapposti del caffè e del tè; il caffè è la bevanda dei giornalisti, il tè la bevanda dei diplomatici.

NOTE	49
VITA E OPERE DI RUDOLF STEINER	51

Gli asterischi segnati nel testo rinviano alle note di pag. 49.