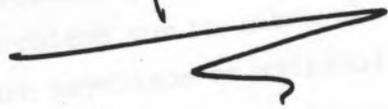


Rudolf HAUSCHKA



Cours d'alimentation

P R E F A C E

Ce cours d'alimentation doit être considéré comme une contribution au problème général de l'alimentation humaine ; mais le point de vue auquel nous nous placerons n'a, jusqu'à présent, presque jamais été envisagé. L'auteur s'est fait un devoir de situer le problème sur un autre plan particulier, tenant compte du fait que l'homme est un être psychique et spirituel et que ses relations avec le monde, que la science ne saurait décrire complètement sans l'aide de la Science Spirituelle, ont la signification de la plus haute importance pour les questions d'alimentation.

Notre intention n'a pas été d'écrire un livre de recettes culinaires. Le but de cet ouvrage n'est pas non plus de faire le tour de nos connaissances concernant la physiologie de l'alimentation et la chimie des produits alimentaires. Notre "Cours d'alimentation" représente un premier essai pour une compréhension nouvelle de la physiologie de la digestion et des qualités pondérables et impondérables des aliments. Pressé par le temps, l'auteur s'est déterminé à présenter cet essai sous forme d'esquisse.

Dans les temps les plus reculés, l'alimentation fut réglée par les chefs spirituels des peuples et plus tard, par des prescriptions religieuses. Par la suite, pour se nourrir judicieusement, les hommes s'en référèrent à leur instinct. Mais cet instinct, l'humanité actuelle l'a perdu. Nous en sommes donc à une époque où nous devons retrouver par la connaissance ce qui, autrefois, fut transmis à l'homme par la direction spirituelle, puis par l'instinct.

Sous ce rapport, les résultats scientifiques actuels sont étonnants et dignes d'admiration, mais ils sont si embrouillés dans leur multiplicité qu'il faut tout d'abord en chercher le lien spirituel: 'Ce fil conducteur spirituel est difficile à trouver dans la science d'aujourd'hui parce qu'on s'efforce avant tout d'introduire en biologie et en physiologie le mode de penser qui règne dans le domaine de la technique. Cela ne fait qu'embrouiller toujours plus le problème.

Pour traiter cette question, il nous a semblé important de mettre au premier plan la notion de "stade d'évolution". Il sera impossible de formuler le problème avec rigueur si, dès le début, on ne met pas en lumière à quel point nous en sommes aujourd'hui de ce courant évolutif. Jamais non plus on ne pourra

établir une loi valable pour tous les temps. Mais on donnera à l'homme une alimentation adéquate si on le considère sous l'angle de son devenir.

Cette façon de considérer les choses repose sur la connaissance de l'homme que nous a donnée Rudolf Steiner. Dans les pages qui suivent on expose les bases d'une connaissance théorique par laquelle l'auteur amène le lecteur à une nouvelle façon de penser.

Dans ce sens, les quatorze années que l'auteur a passées à l'Institut clinique thérapeutique d'Arlesheim près de Bâle furent une école d'où il retira des connaissances fructueuses. Les travaux expérimentaux exposés dans cet ouvrage furent réalisés dans les laboratoires de recherches du dit-institut. Le travail en commun avec les médecins de cet institut fut ~~des~~ plus stimulant. Notre reconnaissance toute particulière va à ~~ime~~ Dr. I. Wegman, qui n'est plus de ce monde et qui, comme directrice générale de l'Institut clinique ~~thérapeutique~~, suivait de près les travaux et les recherches. Aujourd'hui encore, nous nous sentons profondément redevables à sa direction spirituelle.

Notre reconnaissance va également aux amis avec qui nous avons eu de fructueuses discussions. Nous pensons tout spécialement au Dr. H. Walter, d'Ascona, au Dr J. Schulz, de Stuttgart et au Dr O. Eckstein (+) d'Arlesheim. Nos remerciements englobent également nos collaborateurs et plus particulièrement Melle Gertrude Weinmar, qui prit une part essentielle au développement de la méthode capillaire-dynamique.

' Le présent ouvrage a été écrit en complément du "Cours sur la Substance", paru en 1942, où se ~~trouvent~~ ~~à~~ ~~pos~~ en détail de nombreuses notions nécessaires à la compréhension de ce "Cours sur l'alimentation". Nous devons souvent nous référer à cet ouvrage et répéter des choses qui y ont déjà été dites. Malgré cela, il nous semble que ces deux "**cours**" constituent une unité.

Dans les pages qui suivent, nous avons évité de donner des prescriptions diététiques; par contre, nous avons toujours eu en vue de transmettre une connaissance. Le lecteur devrait avoir l'entière liberté de tirer de sa lecture les conséquences nécessaires. L'auteur n'aurait pas rempli son devoir si le lecteur pouvait avoir l'impression qu'on peut en quelque sorte "gagner le royaume des Cieux" en suivant certains préceptes de nutrition. Une telle conception serait une erreur.

L'alimentation ne peut que nous aider à atteindre un certain stade de développement ; elle ne pourra jamais remplacer le travail spirituel **intérieur**. L'auteur n'aimerait pas non plus qu'on croie que certaines indications d'ordre alimentaire reconnues comme justes doivent être suivies en tout temps et en toutes circonstances. L'homme d'aujourd'hui doit pouvoir - quand cela s'avère nécessaire -

tout digérer et tout transformer en forces. Celui qui veut généraliser une certaine façon de se nourrir, parce qu'elle s'est révélée efficace dans des circonstances difficiles, n'est certainement pas pour son entourage une source de joie. L'élément social est bel et bien un fondement important de l'impulsion hygiénique. -

Pour terminer; que la maison d'édition Klostermann soit cordialement remerciée pour sa collaboration, amicale en tout temps.

peinent de la création. Le sentiment d'être impliqué dans un monde divin avait cc. "a contre-partie pour la vie psychique profonde, l'appartenance à un groupement - par exemple **durant** la plus grande partie du moyen-âge, la famille, la parenté, le peuple - ou à des croyances traditionnelles. On peut ainsi se demander si l'avènement de l'époque scientifique ne **constitue** pas un progrès lorsqu'on considère l'histoire de l'humanité dans sa totalité. Certainement, les sciences nous ont libérés de ces dépendances et permettent qu'en nous brille cette étincelle divine de liberté sans laquelle aucune ascension n'est possible vers le véritable amour humain. Seul, un amour issu. de la liberté mérite ce nom et est **un** gage d'avenir.

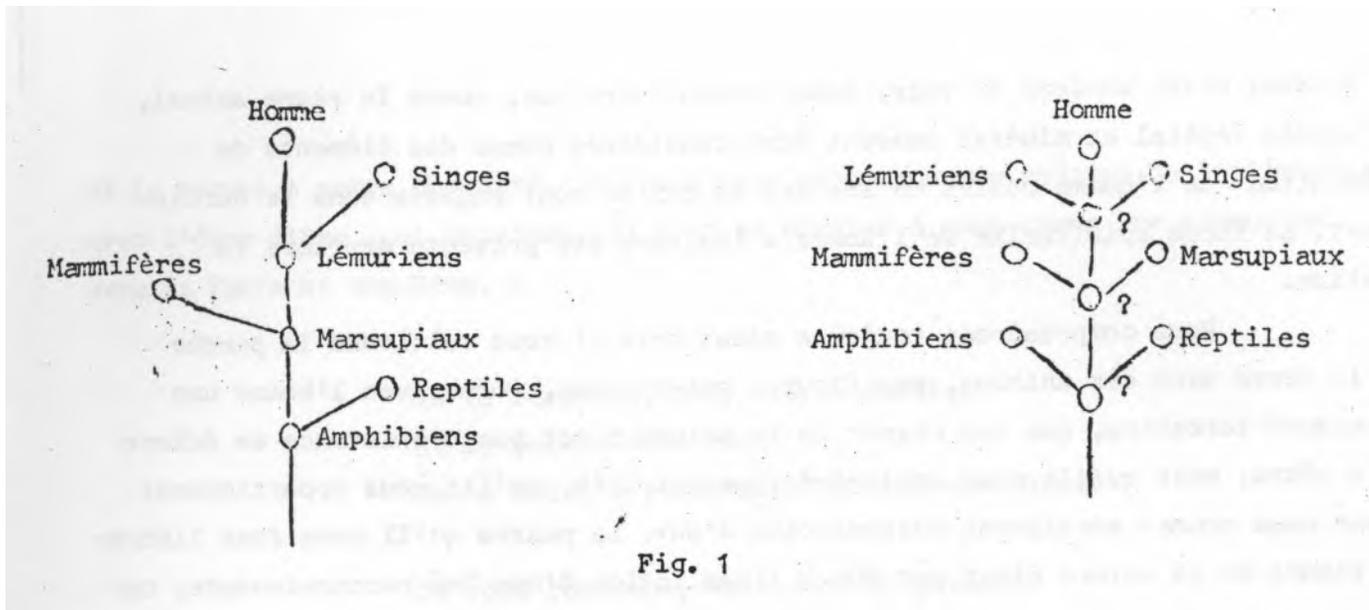
L'homme moderne se trouve dans la situation suivante : il est d'une part prisonnier d'une conception du monde et de la nature, matérialiste et vide d'esprit ; d'autre part, individualité libre, il **sent en** lui se **développer** le germe du Moi. Ce dilemme pose la question de savoir si la connaissance et plus particulièrement l'âme connaissante que nous avons acquise au cours des trois ou quatre derniers siècles va nous **permettre** de retrouver la Création dans sa totalité. La science est certes, lorsque nous en considérons le **côté méthodique**, une recherche désintéressée de connaissance. Cela **apparaît** clairement dans les biographies de **nombreux** savants qui ont témoigné d'une scrupuleuse et profonde probité jusque devant la mort, aboutissement de destins souvent tragiques. La conscience objective est le joyau éternel que l'humanité s'est acquis au cours de ces derniers siècles. Elle n'est possible que dans la liberté **où** le doute et souvent le désespoir sont les compagnons de celui qui s'aventure sur le chemin de la Connaissance, au moyen d'une conception du monde causale et sensorielle. **Même** si les théories de la science actuelle sont dépassées et qu'on en sourit un jour comme d'une production erronée, il n'en reste pas moins que la conscience objective, fruit inaliénable d'une époque de culture scientifique, sera une force de **l'âme** capable de déterminer le développement futur de l'humanité.

A la question que nous posons tout à l'heure, Rudolf Steiner, dans des écrits sur la théorie de la connaissance où il rejoint Goethe, répond par l'affirmative. Dans son oeuvre scientifique, Goethe a montré comment la pensée tournée vers des réalités plutôt que vers des abstractions, peut conduire à une **connaissance entière-ment** nouvelle de l'essence de la nature. **Bien que** les représentants officiels de la science d'aujourd'hui ne soient pas enclins à **reconnaître ce** chef d'oeuvre de Goethe, tout lecteur impartial ressentira à la lecture de sa Théorie des couleurs ou de sa Théorie des métamorphoses, comme la **fraîcheur** d'un air matinal. Alors qu'Aristote fut le **premier à revêtir** de concepts **logiques** les mystères du monde que Platon avait décrits en **images** grandioses, R. Steiner dépassant et parachevant l'oeuvre de Goethe fut le premier à faire descendre l'idée dans le monde des réalités. Sur la **base** de

ces données, l'auteur s'est efforcé dans sa Théorie de la Substance de **représenter** l'essence de la substance ; le règne minéral et le règne végétal occupent en particulier dans cette oeuvre une place centrale. D'autres chercheurs comme par exemple **Poppelbaum** dans son livre "L'homme et l'animal" cherchèrent à répondre avant tout à cette question : l'homme **est-il réellement** l'animal le plus évolué ou doit-on utiliser d'autres critères pour **donner** à cette question une réponse conforme à la réalité ?

Lorsqu'on compare l'homme aux **êtres vivants** du monde animal supérieur, on **arrive** à la notion **surprenante** que l'homme vu sous l'angle de son **corps physique** n'apparaît pas comme le couronnement de la **Création**. Les potentialités du corps humain **sont** incomparablement multiples. Il est **plus** noble et mieux proportionné que le corps animal. Mais prenons une main humaine. Elle est de loin moins parfaitement organisée en vue de tâches spéciales que la patte du lion, le pied du cheval, le grattoir de la taupe, qu'une nageoire, qu'une aile etc... **La main** humaine est noble, mais "abstraction faite des possibilités infinies d'emplois qu'elle recèle, elle est, considérée **comme un** outil pur, la plus **imparfaite** de toutes." Ce genre de considérations **nous amène** à concevoir que la main humaine doit ses **potentialités** et ses **nobles proportions** au fait qu'elle n'est pas **développée** dans le **sens** de la **spécialisation** mais **qu'elle** a retenu son évolution. On peut ainsi **considérer** que la forme humaine dans sa totalité est restée aussi près que **possible** de l'image originelle **alors** que **les** formes animales s'en **éloignent**. Cette "attente" trouve sa plus noble **expression** dans la **tête** humaine. Alors que les crânes des **animaux** se sont développés en tant qu'outils (l'oiseau utilise son bec **comme** une pointe, la tête humaine a conservé sa rondeur **cosmique**. "La transformation utilitaire permettant au **corps** d'agir sur le monde extérieur enlève à la tête **animale** l'universalité qui **caractérise** la tête humaine". Cette retente de l'homme devant l'évolution, ce refus de se glisser dans des formes spécialisées et durcies, lui a, en même temps/ donné la possibilité de devenir un être spirituel.

Développement ne signifie pas forcément progrès. Cela ressort de la comparaison des crânes d'un jeune et d'un vieux singe. Le **crâne** d'un jeune singe est encore rond et il n'y a pas d'expérience plus impressionnante que l'étude de la transformation de la rondeur parfaite de la région postérieure de la tête et du ?l'ont en cette horrible chose déformée qu'est le **crâne** d'un vieux singe **mâle**. "Et cette distorsion jusqu'au méconnaissable se fait en quatre ou cinq **ans**, **alors** que durant le même temps, le visage d'un enfant humain se modifie à peine. Celui-ci reste encore longtemps proche de son archétype alors que chez le singe, la perte de toutes les caractéristiques **humaines** ne peut que porter à la compassion celui **qui** étudie ce problème. Le fait que les animaux se **soient** **développés** dans des formes spécialisées et **durcies** ressort avec toute la clarté désirable de la modification de l'arbre de l'évolution tel que l'indique la fig. 1.



Alors qu'il y a encore quelques dizaines d'années, on considérait les singes comme les ancêtres de l'homme, les chercheurs d'aujourd'hui en sont venus à assigner à l'homme et au singe un ancêtre commun inconnu. Alors qu'auparavant, on **faisait dériver** les **mammifères** des reptiles, on les considère aujourd'hui comme issus d'une seule et même forme originelle, inconnue. Alors qu'auparavant, figuraient toujours aux bifurcations du schéma les noms de groupes, de fossiles, ou d'ancêtres présomptifs, ces bifurcations doivent être affectées aujourd'hui de points d'interrogation.

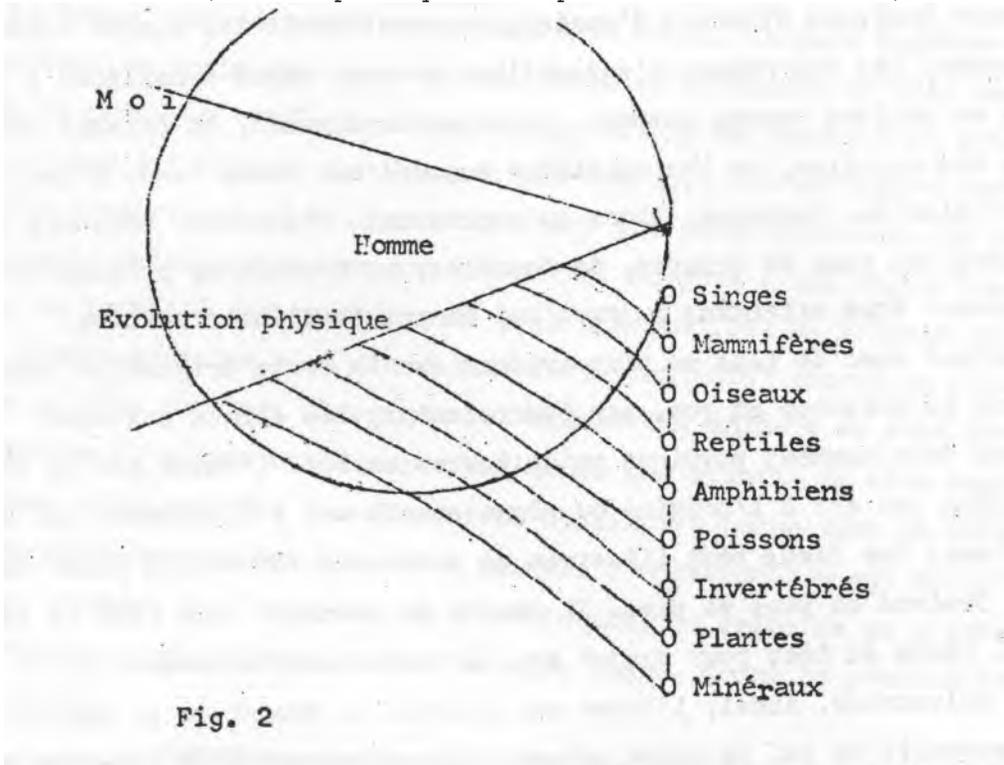
Il devient donc de plus en plus évident que la forme originelle humaine se dresse au début de la Création et que, par fourvoiement, les formes animales apparaissent comme un durcissement physique orienté vers un but. L'homme est le chef de file, et l'impulsion qui est à l'origine du règne animal est **l'allègement** qui lui a permis de se réaliser. Une image peut illustrer ce processus. Un ballon plane au-dessus de la mer et descend de plus en plus. Il menace de sombrer. Que fait le passager du ballon ? Il lâche du lest pour garder son altitude jusqu'au moment où il atteindra une terre salvatrice. Ainsi, l'homme qui courait le danger de se durcir prématurément, dut extraire de lui le règne animal. Il a ainsi sorti de lui-même et incorporé dans des formes animales une grande partie de ses appétits, de ses impulsions et de ses passions. Nous sommes redevables aux animaux d'avoir pu devenir des hommes.

Si nous remplaçons le schéma de l'évolution utilisé jusqu'à présent, par celui que représente la fig. 2, nous pouvons nous demander quelle est la force qui nous a empêchée de sombrer dans un durcissement aveugle.

C'est cette étincelle divine que nous avons gardée en nous à l'état de germe durant l'évolution de l'humanité et que nous appelons aujourd'hui notre Moi individuel libre. **Dans** le "Cours sur la substance", nous avons essayé de rendre compréhensible **comment** la création de ce qui est visible a procédé d'un monde spirituel **immatériel**

Elargissant cette manière de voir, nous pouvons dire que, comme le règne animal, les règnes végétal et minéral peuvent être considérés comme des éléments de l'évolution de l'homme restés en arrière et qui se sont engagés dans le durcissement, La forme spirituelle de l'homme a toujours été présente derrière la Création.

Nous comprendrons toujours mieux cela si nous cultivons la pensée que la terre avec ses **animaux, ses** fleurs, ses pierres, forme avec l'homme une communauté terrestre, que les règnes de la nature n'ont pas d'existence en dehors de la notre, mais qu'ils nous sont génétiquement liés, qu'ils nous appartiennent et que nous sommes moralement responsables d'eux. La pensée qu'il nous faut libérer les règnes de la nature **n'est pas due** à l'exaltation d'une **âme** reconnaissante, car s'ils sont tombés, c'est pour que nous puissions être Hommes,



L'homme comme image originelle de la Création. L'aspect psychique et spirituel de la formation de l'homme (Selon **Poppelbaum** : l'homme et l'animal).

Ce n'est pas par hasard que des poètes et des artistes ont souvent exprimé ces pensées. Lorsque **dans Parsifal** de Richard Wagner, retentissent ces mots de **L'Enchantement du Vendredi-Saint** : "Tu pleures, mais vois la joie de la prairie", ce motif de la libération y est indiqué. Lorsque nous reconnaissons **l'essence** des règnes de la nature, lorsque dans une communion spirituelle avec l'univers, nous les intégrons dans l'essence-même de la Création, le premier pas de cette délivrance est accompli. Le second pas, c'est l'absorption des règnes de la nature par l'alimentation. Qu'est-ce que l'alimentation, sinon une incorporation des règnes

de la nature à notre humanité ! Si nous nous approchons du mystère de l'alimentation avec l'état **d'âme** qui convient, il peut se révéler à nous comme une communion avec la Terre et son Etre.

Je te remercie, Toi, pierre muette,
Et me penche vers toi :
Je te dois la possibilité d'être une plante.

Je vous remercie, vous, sol et plantes
Et m'incline vers vous :
Vous m'avez aidé à me faire animal.

Je vous remercie pierres, herbes, animal
Et me prosterne devant vous :
Vous m'avez tous trois permis de me réaliser.

Nous Te remercions Toi, Fils de l'Homme
Et pieusement sommes à tes pieds :
C'est parce que tu es , que nous sommes.

Ainsi, de l'unité
Et de la diversité divine surgit
La gratitude dans laquelle s'unissent tous les êtres.

Christian Morgenstern,
"Le lavement des pieds".

II

LA DIGESTION

L'homme est lié au monde qui l'entoure de trois façons : par les sens, par la respiration et par l'alimentation. On montrera par la suite que les forces et les substances qui entrent dans le corps humain par ces trois voies, s'entremêlent et forment une unité. Ces trois processus se jouent sur trois plans différents. On comprendra mieux la totalité de ce qui se passe si, partant de la respiration, on considère la vie sensorielle comme un processus d'incorporation tourné vers la matière, au sens étroit du mot. La respiration est si nécessaire à la vie que l'on voit immédiatement qu'elle est la pierre angulaire des rapports du corps et de l'âme. Elle échappe dans une grande mesure à notre volonté parce qu'elle est ordonnée par des lois cosmiques. On a montré dans le "Cours sur la Substance" que le rythme de 13 respirations par minute correspond à 25.920 respirations par jour, nombre qui est aussi celui des années solaires contenues dans une année platonicienne: Mais si nous ne faisons que respirer, nous serions d'éternels dormeurs. Le monde, de même que notre vie organique n'atteindraient notre conscience qu'en images oniriques.

Ce n'est que dans l'état de veille qu'on peut parler de ces deux processus Alcaïques qui sont la perception et l'alimentation.

Par les sens, nous transformons le monde extérieur en notre représentation. Nous incorporons un contenu animique, nous digérons le monde psychiquement. Par l'alimentation proprement-dite, nous prenons en nous les substances du monde extérieur, et nous digérons le monde physiquement. Et c'est cela seulement que la physiologie alimentaire actuelle considère comme son domaine. Mais l'homme est une unité et une chose en détermine une autre. Bien entendu, les résultats extraordinaires exacts de la recherche dans le domaine étroit du métabolisme ne contredisent pas la conception élargie de la Science Spirituelle.

Considérons pour commencer le déroulement des processus nutritifs habituels.

Durant leur cheminement à travers le système digestif, les aliments sont soumis à une dégradation et à une solubilisation progressives. Ils sont tout d'abord mécaniquement broyés dans la bouche par les dents et imprégnés de salive par la mastication. Ils subissent alors les premières attaques chimiques de la part des sécrétions glandulaires de la bouche et du pharynx (ptyaline etc.) Par la pepsine, le suc gastrique dégrade principalement les protéines en ce qu'on appelle des peptones: Au niveau de l'intestin grêle, les sécrétions du pancréas poussent la dégradation jusqu'au stade de peptides. Ces sécrétions dissolvent également les hydrates de carbone -et les graisses déjà attaqués par la salive et finalement, tous

les aliments sont scindés en leurs plus petits et plus fins constituants par d'autres sécrétions intestinales : les protéines en acides aminés en passant par les peptones et les peptides, les hydrates de carbone en sucre (hexoses), et les graisses en glycérine et acides gras. Cette bouillie **alimentaire** solubilisée traverse la paroi intestinale au niveau des villosités et atteint la zone où se fait la digestion proprement dite. Et alors qu'advient-il ?

L'hypothèse est bien facile d'une formation progressive de substance humaine de l'autre côté de la paroi intestinale analogue à la dégradation qui a lieu de ce côté-ci. Les processus qui se jouent au niveau de l'estomac et de l'intestin sont si clairs et nette et accessibles jusque dans tous leurs détails qu'on n'aurait que trop tendance à considérer les processus qui se passent de l'autre côté de la paroi intestinale comme analogues aux premiers. L'état de choses dont nous croyons avoir acquis la connaissance dans un domaine qui nous est accessible, nous le projetons très volontiers et très souvent dans des domaines qui échappent à notre connaissance actuelle. Lorsque, pour expliquer les phénomènes célestes on applique la mécanique de Newton, valable pour ce qui se passe à la surface de la terre, on arrive vite à des insuffisances et à des erreurs que la Théorie de la relativité essaie aujourd'hui de combler. La **chimie** de l'agriculture selon Liebig commet également une erreur - comme on a essayé de le montrer dans le "Cours sur la Substance", lorsqu'elle se contente d'introduire les lois conformes à l'hypothèse atomistique dans la vie des plantes où règnent d'autres lois, notamment les lois des métamorphoses.

Jusqu'à la paroi intestinale, la dégradation des aliments se fait essentiellement comme elle se ferait au laboratoire, si nous traitions dans des ballons avec les réactifs appropriés les protéines, les hydrates de carbone et les graisses. Certes, nous pouvons imiter certains processus de la digestion stomacale et intestinale à l'échelle industrielle-même par exemple l'hydrolyse enzymatique des graisses en savonnerie, la saccharification de l'amidon par la diastase en brasserie ou la fabrication du fromage à l'aide du **labferment**. On peut avoir l'impression que le système digestif de la bouche **jusqu'à** la paroi intestinale est une enclave du monde qui nous est connu, qui est accessible à notre recherche et pour lequel nos lois physico-chimiques sont valables jusqu'à un certain degré. Mais comment cela se poursuit-il de l'autre côté de la paroi intestinale ?

L'hypothèse bien connue de la physiologie actuelle selon laquelle il s'y ferait une synthèse progressive selon les lois de la chimie, n'est pas **pleinement** justifiée. Dans ce cas nous devrions trouver dans le chyle et dans la lymphe ces éléments de construction présents dans l'intestin et si bien connus de nous, par exemple les éléments de construction des protéines que sont les acides aminés,

les peptides et les peptones. Mais que trouve-t-on dans le chyle et dans la lymphe
 s certaines humaines terminées ! Les produits de dégradation de **protéines** que
 l'en **peut** trouver dans le torrent circulatoire ne viennent en aucun cas de l'intestin
mais du catabolisme musculaire : ils sont donc de formation secondaire.

La paroi intestinale apparaît donc comme une surface séparant deux
mondes foncièrement différents. A son **niveau** se jouent des phénomènes riches en
 signification. Pour les comprendre, nous jetterons un coup d'oeil sur les processus
 naturels extérieurs à l'homme./

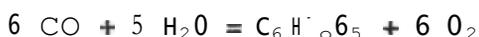
Dans le "Cours sur la substance", l'essence et la vie de la plante ont
 été **décrites** en détail. L'apparition et la disparition de la substance végétale -
comme de la matière minérale - y sont consignées telles qu'elles ressortent de tra-
 vaux s'étendant sur plusieurs dizaines d'années. On a observé des germes dans des
 ampoules scellées. Les augmentations de poids ont établi l'apparition de substance,
 de **même** que les diminutions de poids en certaines périodes ont permis de constater
 la transformation de la matière en des états impondérables. Ces apparitions et dis-
 parition de substance suivent les rythmes cosmiques du soleil et de la lune. L'analyse
 totale des graines et des plantes issues de ces graines dans de l'eau distillée, a
 montré le caractère rythmique de l'apparition et de la disparition de substances
 minérales comme le phosphore, le potassium, la magnésie, la chaux, la silice, le
 soufre etc.. A la croyance que toute existence est issue de la matière, en doit
 substituer la conception qu'un Esprit Cosmique créateur crée le monde visible par
 étapes et qu'il le fait repasser par **différents** degrés de l'existence immatérielle.
 La vie était là avant que la matière **existât** comme résultat d'un univers spirituel
 antérieur. Au dogme de la préexistence de la matière on doit substituer l'idée de
 la préexistence de l'esprit.

La matière est le dernier "précipité" de la Création. Et encore faut-il
 qu'elle soit un résidu d'organismes vivants pour obéir aux lois mécaniques et **chimi-
 ques** de la nature minérale. Ces lois, nous n'avons que trop tendance à les projeter
 dans la Vie elle **même**, dans le monde des étoiles et dans le Cosmos, construisant
 ainsi cette image erronée du monde vieille de plusieurs siècles. Les lois de notre
 chimie-physique moderne ne sont valables que pour la matière morte. Mais là où la
 vie se saisit de cette matière morte, les notions de mesure, de nombre et de poids
 ne suffisent plus : il faut faire appel aux lois **cosmiques** de la métamorphose, de
 la **polarité** et de la gradation (Goethe).

Dans la plante "où montent et descendent les formes du Ciel et où
 règnent les mesures **d'Or**", le Cosmos organise selon ses propres lois et rythmes
 et fait passer la substance à travers tous les degrés de l'existence jusqu'aux
 forces célestes immatérielles. Inversement, il condense les forces célestes en

"Ce n'est pas le sol qui produit la plante, mais bien la plante qui produit le sol", dit **Herzeele** (la formation des substances **inorganiques**, Berlin 1876). "Où nous trouvons de la chaux et de la magnésie, il y avait une plante à qui ces composés sont redevables de leur origine".

L'arc-en-ciel naît de la lumière, de l'air et de l'eau. Et de la lumière, de l'air (gaz carbonique) et de l'eau naît la substance de la plante grâce à ce qu'on appelle l'assimilation au niveau de la feuille verte (Cours sur la Substance, page 26). La formule que la chimie nous propose pour ce processus grandiose apparaît comme **un squelette desséché** d'où toute vie s'est retirée :



Dans cette formule manque la lumière dont nous savons que sans elle l'assimilation est impossible. Ce n'est que sur la toile de fond de l'arc-en-ciel que l'assimilation **acquiert** forme et vie.

CHANGEMENT DE POIDS DE GRAINES EN GERMINATION
DANS UN SYSTEME **FERME**

Pesées du 26 janvier au 22 février 1934

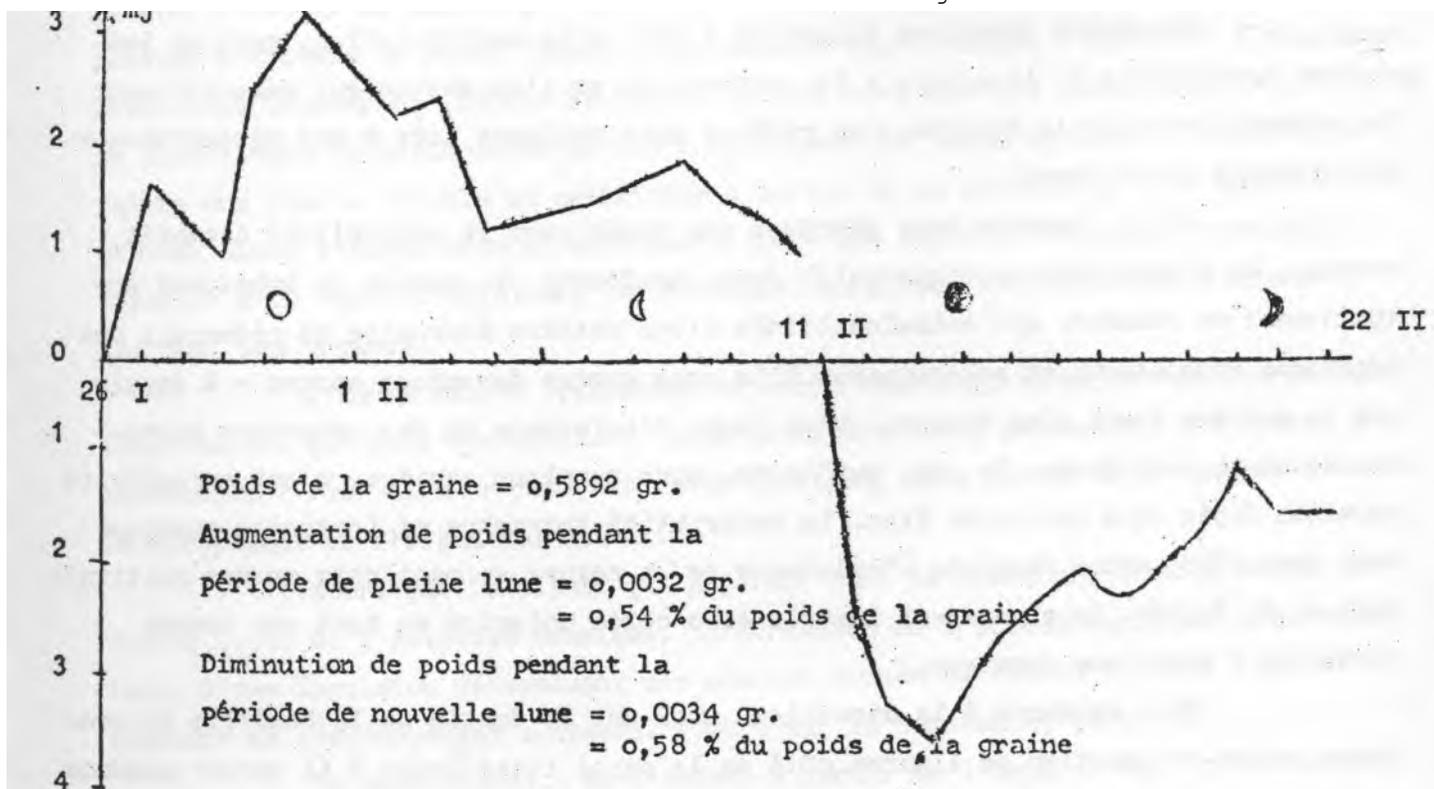


Fig. 3 apparition et disparition de la substance (Croissance des plantes en ampoules scellées).

A partir du milieu vert où il se forme, l'amidon, sous l'influence des forces terrestres qui le tirent vers le bas, s'épaissit en cellulose, en formes durables, ligneuses et dures et sous l'influence de la force solaire qui le tire vers le haut, se résout en sucre. Mais sa dégradation sous l'influence des forces solaires se poursuit ; il se transforme en nectar, puis devient le parfum des huiles **éthériques**, la poussière du pollen, et dans la fleur, l'éclat des couleurs. Et au **fur et** à mesure qu'avance la saison, la plante se fane, se fluidifie, se volatilise en parfum et en poussière. On peut dire qu'elle se dématérialise dans l'univers. Pour parler comme Goethe : lorsque la plante meurt matériellement, son essence - l'idée de la plante - atteint la périphérie du monde. La graine presque minérale qui reste n'est que le point d'attache qui permettra dans des circonstances données à l'être de la plante de se manifester à nouveau. Lorsqu'au printemps, la nature germe et bourgeoine, l'idée de la plante commence à prendre corps et vers le milieu de l'année, atteint le point culminant de son existence visible. Lorsqu'ensuite à la fin de **l'été**, les plantes se fanent, meurent et se dessèchent, lorsqu'en automne, il ne reste plus que les graines, l'essence de la plante s'est alors retirée du monde visible et ne **réapparaîtra** qu'au printemps suivant **grâce** à la graine.

Ce rythme grandiose allant de l'idée à la manifestation, englobe les rythmes secondaires de la plante : la contraction et l'expansion qui caractérisent les métamorphoses de la feuille. Ces rythmes sont toujours liés à des métamorphoses de substance et de forme.

Ainsi, lorsque nous abordons son étude avec la sensibilité d'esprit requise, la plante nous enseigne qu'il faut abandonner la notion de substance actuellement en honneur, qui **entraîne** l'idée d'une matière éternelle où règnerait une mécanique atomistique et moléculaire. Elle nous montre davantage encore - à savoir que la matière n'est rien d'autre qu'un degré d'existence où des processus macrocosmiques se sont fixés. Ce que, sur terre, nous appelons matière, n'est qu'activité cosmique figée dans une forme fixe. La matérialité terrestre et l'essence cosmique sont deux pales entre lesquels l'existence de la nature se manifeste en une multitude infinie de degrés. La plante est insérée dans cette polarité en tant que membre vivant de l'organisme cosmique.

Mais revenons à la digestion. Quel est le destin de la bouillie alimentaire amenée en solution de l'autre côté de la paroi intestinale ? Il serait absurde, n'est-ce-pas, de penser que la plante qui se dissout, qui se consume en parfum, en poussière et en lumière, va se rematérialiser dans le Cosmos de l'autre côté de l'atmosphère. L'existence de la plante dans le Cosmos est quelque chose de purement spirituel. Lorsque, par la germination, cette existence entre à nouveau dans le Zende de la manifestation, le Cosmos entier y est impliqué.

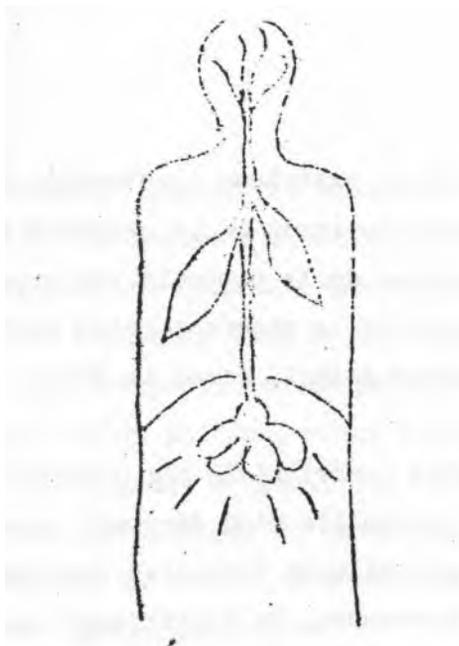


Fig. 4. Dissolution du courant alimentaire dans le tractus intestinal - analogue au **raffinage des** substances qui, **dans** la plante, montent vers la fleur et se rependent dans l'univers.

Ce sont des processus macrocosmiques qui se condensent dans la substance de la plante. C'est de la **même** façon **que** la bouillie alimentaire solubilisée, par son passage à travers la paroi intestinale, aboutit tout d'abord à un degré d'existence absolument immatériel (**Rudolf** Steiner). On peut dire que les substances alimentaires se fanent dans le métabolisme de notre organisme. Et comme le Cosmos fait réapparaître une plante visible et matérielle à partir de ce point d'attache qu'est la graine, ainsi l'homme crée sa substantialité - des protéines humaines terminées - à partir d'un degré d'existence immatérielle, au niveau de **certains** points d'attache que sont ses organes.

L'homme est-il réellement un microcosme impliquant toutes les forces spirituelles que nous reconnaissons dans la nature comme puissances créatrices du macrocosme ? Pour mieux **répondre** à cette question, nous devons nous tourner vers le développement de **l'organisme** animal.

Alors que la plante qui apparaît dans le monde physique provient en droite ligne de l'activité cosmique, la formation de l'animal implique la préexistence d'une impulsion déterminant une enclave coupée du cosmos et dans laquelle commence un **développement** autonome. (Cours sur la Substance, page 100).

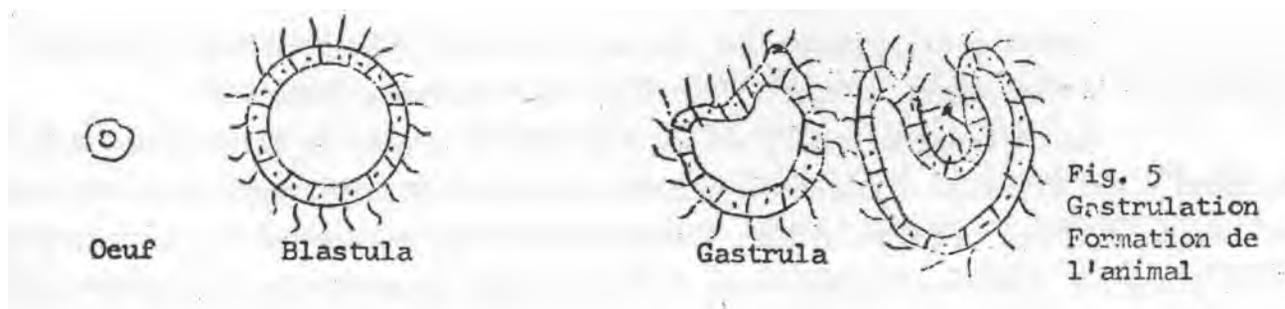
Le développement de l'animal à partir de **l'oeuf** se fait de la façon suivante : par division cellulaire, procédé purement végétatif, apparaît tout d'abord un amas de cellules (la morula) qui, ensuite, s'ordonne en une sphère (la **blastula**). C'est alors que commence quelque chose de tout à fait nouveau. La blastula **s'invagine** tout d'abord en forme de coupe, puis plus profondément jusqu'à former une cavité

dont l'intérieur est séparé du monde extérieur (gastrula). C'est là le fait décisif. Le développement de l'animal jusqu'au stade de la gastrula est parallèle à celui de la plante. Ce n'est que la formation de la gastrula qui apporte un élément tout à fait nouveau, étranger au développement de la plante ; cette gastrula apparaît comme la forme fondamentale du développement animal, comme la forme dont dérivent tous les animaux pluricellulaires.

La couche de cellules intériorisée par l'invagination (feuillet interne ou endoderme) est la formation originelle d'où dérivent tous les organes internes de l'animal. De la couche externe de cellules (feuillet externe ou ectoderme) dérivent les formations sensorielles et nerveuses, Un "intérieur" et un "**extérieur**" se sont donc formés et cela constitue un élément foncièrement nouveau, étranger à la plante.

Le mouvement de la plante, c'est la lumière cosmique.' Elle reçoit de l'univers l'impulsion qui la forme et son essence atteint le monde des étoiles. Elle est construite entièrement de l'extérieur. Dans son essence, elle n'est rien d'autre qu'un support de la vie (oxygène), de cette vie qui prend forme dans l'élément "terre" (carbone) et qui disparaît dans l'élément "feu" (hydrogène), le plus apparenté au Cosmos ; c'est pour cela que les hydrates de carbone sont la substance type de la plante.

L'édification du corps animal doit se faire tout autrement car l'animal a la faculté de se mouvoir et est doué de sensibilité. d'une vie psychique. La sensibilité, dans ce sens, est un mouvement sur un plan plus élevé, un mouvement de Il ne suffit pas que l'élément "air" (azote) coopère de l'extérieur. Un plan **d'ensemble** doit être intériorisé pour que l'animal puisse se mouvoir librement et indépendamment du Cosmos. L'animal intériorise donc un fragment du Cosmos créateur, il se construit des organes internes, il forme selon un plan, un coeur des poumons, un foie etc ..., Les hydrates de carbone que la plante édifie comme sa substance propre sont soumis à l'irradiation directe des forces cosmiques, sont liés à la lumière extérieure, Par contre, l'édification des protéines qui est un phénomène interne chez l'animal, reçoit son impulsion "du Cosmos intériorisé". Les organes internes ne sont rien d'autre qu'une réplique de processus et de forces extraterrestres. Ce sont les centres de force de l'univers intériorisé.



La diversité et la multiplicité des formes animales proviennent de ce qu'elles ne représentent qu'une partie des forces formatrices cosmiques qui se sont intériorisées. Les animaux ne se développent que dans une direction. Il leur manque la force harmonisante, celle que le soleil possède dans le macrocosme. Ainsi, ils se distinguent de l'homme par des capacités corporelles spécialisées jusqu'à la perfection. Qui oserait parier mieux nager qu'un poisson, mieux sauter qu'un lion ? Ce n'est pas sans raison qu'une ancienne sagesse a décrit les **constellations** comme un "zodiaque" d'où émanent les impulsions formatrices du monde animal. Chaque image zodiacale intériorisée indique une certaine direction du développement animal : on peut comprendre ainsi la multiplicité des espèces **animales**.

Un élément tout-à-fait nouveau **apparaît** avec l'homme : le force de l'harmonie. L'homme, microcosme, contient tout. Il a en lui, mais harmonisées, toutes les impulsions formatrices du monde animal. Il n'est pas édifié par une image du **Zodiaque**, mais **il** a en lui le Zodiaque tout entier, les planètes et le soleil. Par suite, il n'est pas, comme l'animal, doué uniquement de mouvement et de **sensibilité**, mais il est le porteur d'une personnalité. Comme le soleil, dans le **macrocosme** est l'Etre central et ordonnateur, ainsi le Moi humain peut être considéré dans **une** certaine mesure comme un Soleil spirituel, comme le support de la Raison qui pèse et qui juge, comme la Force qui représente réellement le centre de l'entité humaine et cela aussi bien sur le plan de la vie physique que sur celui de **l'âme** et de l'esprit. Par son Moi, l'homme est lié au courant du développement spirituel.

Et maintenant, que se passe-t-il lorsque l'homme digère ? On peut dire que les substances alimentaires quittant l'intestin se fanent dans le milieu intérieur microcosmique de l'homme. De même que le soleil porte la plante à s'épanouir, à se faner, à se vaporiser, les forces de la personnalité chez l'homme déterminent la dégradation et la dissolution progressive des aliments en un champ de forces suprasensibles qui emplit l'homme considéré comme un microcosme. Et de même que le soleil, représentant du cosmos, produit une nouvelle plante et toutes ses substances " de **novo**", le Moi qui harmonise les forces micro-organiques, crée la substance du corps, les protéines humaines. De même que, par un bel après-midi d'été des nuages se condensent subitement et que la pluie finit par tomber d'un ciel devenu de plus en plus lourd et épais, les protéines humaines **terminées précipitent d'une** substance **préformée** conformément aux forces du Microcosme humain. Nous donnerons plus loin une **description** détaillée de cela.

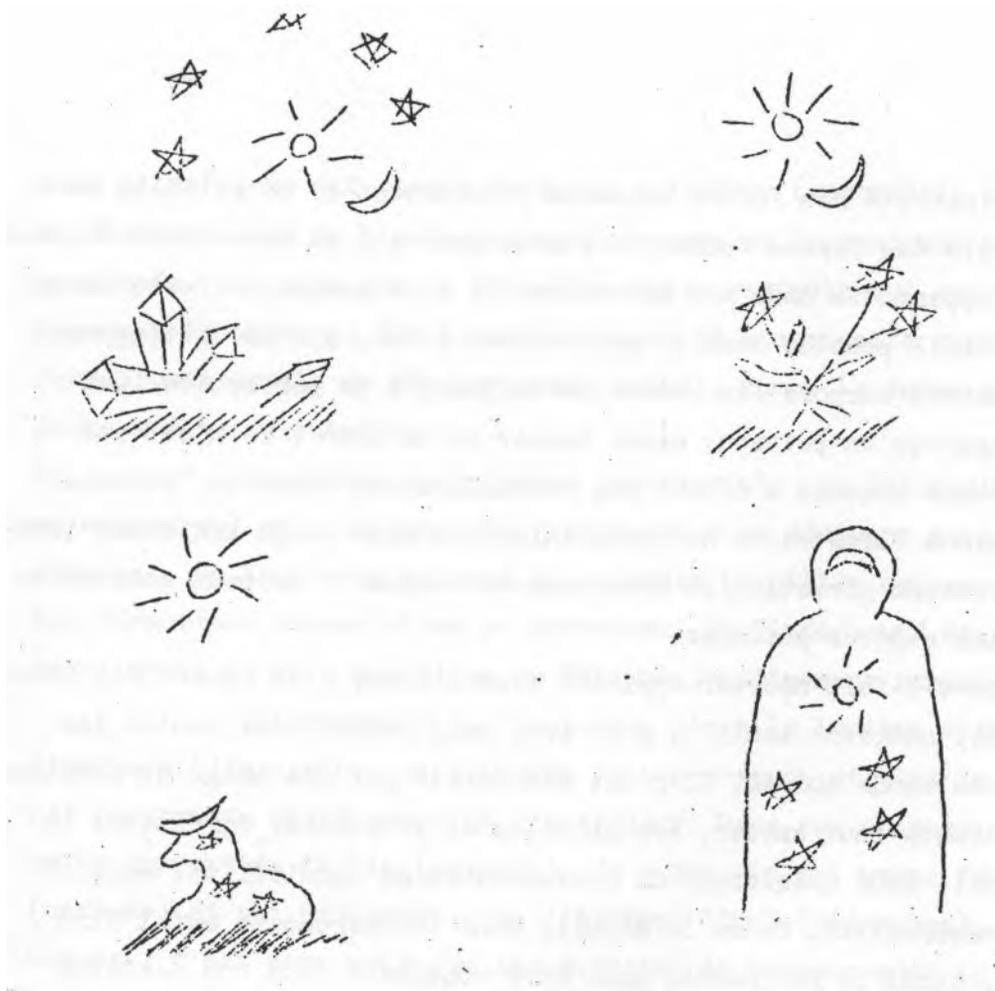


Fig. 6 L'homme en tant que Microcosme. Le minéral est une image morte du Cosmos. La plante **et** est une imago vivante ; elle vit **dans** le monde des étoiles. L'animal est **une** **ima** e **animique** du Cosmos ; il a en lui les étoiles et la lune, miroirs du **Macrocosme**. L'**homme** est **par lui-même** un **Cosmos** spirituel ; il a le soleil en lui.

LA DIGESTION SIGNIFIE DONC UNE SPIRITUALISATION DE LA MATIERE ET UNE INCITATION DES FORCES DE LA PERSONNALITE A CREER DE LA SUBSTANCE HUMAINE NEUVE.

Mais cela signifie en **même** temps que la digestion est une faculté de la **personnalité**. Par conséquent, la digestion est individuelle, de **même** que toute substance corporelle - **résultat** de la digestion - est individuelle. On ne saurait trouver deux hommes ayant, par exemple, des sangs absolument identiques. Chacun **sait** que deux hommes, bien que nourris de la **même** manière, peuvent se développer de façons absolument différentes. L'un sera rassasié, l'autre toujours affamé ; l'un sera prospère, l'autre tombera malade ; l'un sera gros, l'autre maigre ; l'un sera intelligent et l'autre stupide. De cela, il ressort **que**, en matière d'alimentation, tout dogme est une **calamité**.

Anciennement, les hommes avaient un instinct sain de ce qui leur convenait. En des temps reculés, lorsque les hommes étaient encore liés les uns aux autres dans leur assemblée, les prêtres et les guides des mystères les dirigeaient même en ce qui concernait leur alimentation. Actuellement, directives et instinct cèdent peu à peu le pas à la Connaissance. Mais sur le chemin de la connaissance, l'homme est exposé à l'erreur d'une part, au dogme d'autre part. C'est pour cela qu'aujourd'hui le chaos est si grand dans le domaine de la Connaissance - et de l'alimentation également - . Dans la suite de cet ouvrage, les aliments seront caractérisés afin que chacun ait la possibilité de reconnaître les forces du monde ambiant avec lesquelles il entrera en contact par la nourriture. En tenant compte de ces explications, chacun pourra trouver une alimentation adaptée à ses contingences personnelles. Par cela, on enlèvera tout fondement au fanatisme en matière d'alimentation. Car le fanatisme ne peut prospérer que lorsque règne une vision bornée.

III

L'HISTOIRE DE L'ALIMENTATION DE L'HUMANITE

S'imaginer que depuis les temps les plus reculés, l'homme se serait nourri toujours de la même façon est aussi faux que croire que sa conscience du monde n'aurait pas évolué.

Au début de cet ouvrage, nous avons indiqué que la **meilleure** façon de comprendre la polarité de la vie sensorielle et de la vie végétative, c'est de les faire dériver de la respiration, l'une s'affinant **dans** un mouvement ascendant, **l'autre** s'épaississant dans un mouvement descendant. Dans la respiration qui occupe une **position** centrale, sensation et alimentation sont encore proches l'une de l'autre. La respiration les porte toutes d'eux à l'état de germe. Elle est si étroitement liée au sentiment, ce premier état de conscience crépusculaire, que nous respirons plus ou moins rapidement suivant la façon dont nous ressentons ce **qui** nous entoure. Par ailleurs, nous humons l'air comme un régénérateur bienfaisant. Qu'un air tonifiant peut nous sembler nourrissant

Dans la respiration, les sens et l'alimentation ne font pour ainsi dire qu'un.

De ce point central qu'est la respiration, les processus **neuro-sensoriels**, fondement d'une vie animique toujours plus éveillée, se sont de plus en plus différenciés en un mouvement ascendant, alors que les processus qui nous nourrissent physiquement s'enfonçaient dans un profond sommeil.

On ne doit pas être surpris d'un certain parallélisme dans la transformation et le perfectionnement de ces deux pôles au cours de l'évolution de l'humanité. Du moment que la digestion est une faculté de la personnalité, le développement de ces forces de la personnalité doit nous fournir la clef de l'histoire de l'alimentation.

Par étapes, l'esprit humain se **conquiert** soi-même et conquiert le monde. Et il conquiert de la même façon les aliments ; il apprend à digérer le monde.

De même que les grands rythmes cosmiques se répètent continuellement, le progrès de la conscience générale de l'humanité se fait par étapes où le passé se trouve mêlé au présent. **Il** en est exactement ainsi de l'alimentation. Les choses qui sont acquises successivement restent juxtaposées comme un tapis multicolore. Ce qui progresse et ce qui reste en arrière, ce qui **persiste** et ce qui passe, **tisse** la

vivante abondance de tout ce qui existe. Les grands rythmes ou plus exactement les grandes étapes de l'alimentation humaine sont confirmées par l'étude des traditions de tous les peuples qui ont eu une culture.

Lorsque nous plongeons notre regard dans le passé, les plus lointaines traditions auxquelles nous puissions remonter sont celles de l'antique Culture Hindoue qui suivit immédiatement la catastrophe du Déluge, qui trouve un écho dans **les épopées** de tous les peuples. C'est l'époque de la première Civilisation, celle qui s'est cristallisée dans les Vedas, textes qui, comme d'autres traditions **mythologiques**, ont été écrits beaucoup plus tard. Nous y trouvons déjà des indications significatives et intéressantes concernant l'alimentation. Ces peuples élevaient des animaux, du lait desquels ils se nourrissaient.

Le lait, en somme, est la plus ancienne nourriture de l'homme. Il est le produit d'un organisme vivant doué d'une vie **animique** au sein duquel les organes producteurs de lait sont solidaires de la reproduction. La reproduction subit les rythmes de la lune (**Mensuris**). Il s'ensuit que le lait est lié au principe lunaire. Il contient tout ce qui est nécessaire à l'organisme en croissance. Il est un aliment total, la synthèse sous forme liquide **de** protéines, de graisses, d'hydrates de carbone et de sels minéraux. Les constituants des règnes de la nature, animaux, plantes et minéraux, s'y **trouvent comme** dans un germe.

Ainsi, l'humanité des origines vit avant tout de substance animale. Cette façon de se nourrir remonte aux temps antédiluviens et elle représente une des sources du courant alimentaire de l'humanité.

Selon les indications de la Science Spirituelle, l'origine du lait est liée au principe lunaire comme nous avons vu qu'elle était déjà liée au phénomène de la reproduction. Selon ces mêmes indications, à l'époque où la Terre portait en elle le principe lunaire, à l'époque où la Lune et la Terre ne faisaient encore qu'un, l'atmosphère de la planète consistait en une substance **albuminoïde** et laiteuse dont se sont nourris les êtres d'alors, êtres qu'il faut se représenter comme des formes et des manifestations vivantes tout-à-fait différentes de nous. Ce n'est qu'après que la Lune se soit séparée de la Terre que les organes producteurs de lait se sont formés à l'intérieur de l'organisme, en relation avec les organes sexuels.

La Lune est bien le lieu du Cosmos d'où rayonnent les forces de reproduction. Dans le chapitre consacré à l'Argent" de mon "Cours sur la Substance", j'ai décrit en détail, considérant la question de la **reproduction**, que l'essence de cet élément est un représentant sur Terre des forces lunaires.

Comme force cosmique agissant dans le germe, la lune a une action également sur le règne végétal. Mais **chez** l'homme et chez l'animal, ces forces germinatives se sont intériorisées, se sont métamorphosées en organes de reproduction. Bien que

l'organisme humain se soit émancipé du Cosmos, ses organes de reproduction portent en eux le rythme lunaire.

Le lait est ainsi la plus ancienne nourriture humaine, la nourriture originelle. On remarquera qu'aujourd'hui encore, la vache est sacrée en Inde et qu'elle joue dans la mythologie Hindoue un rôle significatif. Eu égard à l'alimentation, on pourrait parler de ces temps anciens comme d'une Antiquité de l'alimentation.

Avec la civilisation de la Perse Antique, qui suit la civilisation Hindoue, l'alimentation humaine prend une structure radicalement nouvelle. Zoroastre, l'Instructeur de toute cette époque, enseigne à son peuple la culture des plantes nutritives qui, aujourd'hui encore, font l'objet des cultures les plus importantes. Les fruits et les céréales que nous cultivons aujourd'hui - rosacées et liliacées - proviennent de la Magie Orientale plaine de Sagesse cosmique. Dans le domaine de la culture, rien d'essentiellement nouveau n'est apparu depuis cette époque. On peut considérer le Zend Avesta comme le premier traité d'agriculture. Ainsi, pour l'homme, l'alimentation par les plantes passe au premier plan : l'alimentation devient solaire. Le mode d'alimentation qui voit le jour à cette époque évoluera dans diverses directions. Nous en reparlerons en détail.

À une époque relativement croche - qu'on pourrait appeler le changement des temps - un nouvel élément apparaît dans l'alimentation : peu à peu, l'humanité civilisée d'alors éprouve un besoin de sel. On livre des batailles pour la possession des gisements de sel et il apparaît que le sel commence de devenir un aliment nécessaire à la vie. Qu'il en soit ainsi, on en doute aujourd'hui. Pourtant, il s'avère que les symptômes que nous décrivons sont bel et bien déjà présents dans le courant de l'évolution. En ce qui concerne l'alimentation, l'humanité est à l'aurore d'une nouvelle époque où elle commence à prendre en elle la substance minérale : la nourriture devient terrestre. À première vue, cela semble paradoxal, mais cela ne signifie pas que nous mangerons demain des cailloux. On doit donner au mot "minéral" un sens large et bien comprendre tout ce qu'il y a en lui de symptomatique. Par symptomatique, nous entendons avant tout la dévitalisation des aliments animaux et végétaux par la cuisson et les procédés de préparation et de conservation d'alors. Lorsque certains peuples de nomades et de chasseurs ne se contentèrent plus du lait des animaux, mais les tuèrent pour en manger la viande, lorsqu'aujourd'hui encore, nous cuissons, rôtissons et salons les viandes, tout cela tend vers le minéral privé de vie.

Si nous considérons la plante, nous voyons que la position médiane qu'elle a occupée dans notre alimentation se retrouve dans sa structure actuelle où la place entre l'animal et le

Par l'Un de ces pôles, la racine, elle est

proche du minéral. Elle est salée et amère. L'autre pôle, la fleur, l'apparente au papillon. Elle atteint par là la sp re ani le. Elle y est douce et devient juteuse dans le

On voit ainsi la plante s'insère dans l'histoire de l'alimentation on s'est nourri de ca dans l' que qui a immédiatement suivi celle de l'alimentation ess un é au lait. Ce n est que relativement tard qu'on s'est nourri d-9 racines des plantes et cela a immédiatement précédé l'époque de l'alimentation minérale. Le sucrose de betterave est apparenté au sel - non pas chim iquement, b n entendu, mais qualitativement . Il est la substance de la racine ca passé travers des processus de cuisson et de raffinage et qui, finalement, acquiert la forme crystal ine propre au minéral.

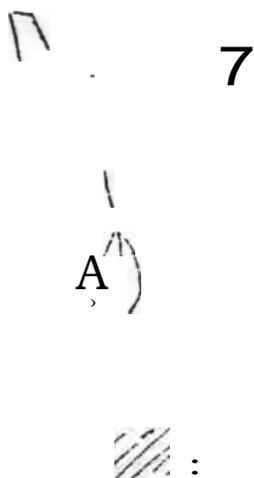


Fig. 7 La plante entre l'animal et le minéral.

En ce qui concerne l'alimentation, nous avons donc à distinguer trois grandes périodes : une Antiquité, où l'animal constitue la source alimentaire de l'homme, un Moyen-Age, où la plante joue ce rôle, et des Temps Modernes à l'aube desquels nous nous trouvons et où nous commençons à incorporer le minéral à notre alimentation.

Mais que signifie cette relation entre l'alimentation et les règnes de la nature au cours des temps ? Parallèlement à l'histoire de l'alimentation, que nous révélerait un examen plus approfondi de l'histoire de la conscience humaine ?

On doit se faire à l'idée que les habitants de la Terre qui vécurent à l'époque désignée comme l'antiquité de l'alimentation se trouvaient dans un état de conscience absolument différent du nôtre. Ces hommes n'avaient aucune faculté intellectuelle ; en revanche, ils étaient doués d'un pouvoir de perception dans le monde suprasensible. L'époque dont il s'agit est antérieure à celle qui vit l'apparition des Vedas. Les ancêtres des Aryens venant de ce berceau de l'humanité que sont les hauts-plateaux de l'Asie Centrale donnèrent la première impulsion de civilisation au pays qu'on appelle aujourd'hui l'Inde. A cette époque, le monde suprasensible et les êtres qui y vivent étaient ressentis avec autant de réalité que le monde physique l'est aujourd'hui. Cette sphère de pure spiritualité était toute la réalité, alors que la Terre et la Nature étaient ressenties comme irréelles : elles étaient "Maya", l'Illusion, le degré le plus bas de la création. Ces Anciens Indiens n'avaient pas non plus la conscience de soi au sens où nous l'entendons aujourd'hui. Ils se sentaient plutôt unis au Divin ; ils se ressentaient comme des instruments parcourus par le souffle Divin. C'est cette époque que plus tard les Vedas ont décrite. Les Anciens Indiens n'avaient pas non plus la notion d'une liberté personnelle ; cela veut dire qu'ils n'étaient pas capables de juger et de tirer des décisions de leur jugement. Leurs âmes ne quittaient pas le sein de la Divinité, les forces de leur personnalité encore non développée étaient à l'état de germe.

La période de Culture suivante, l'époque que nous avons désignée comme le Moyen-Age de l'alimentation, est caractérisée par le réveil d'un intérêt pour la Terre et la Nature qui entoure l'homme. La descente dans la matière s'accomplit progressivement et par étapes. Avec l'éveil de l'intérêt pour la Terre, on commence également, à l'époque 'Percane, à agir sur elle : ce sont les débuts de l'agriculture. Dans la mesure où l'intérêt des choses terrestres augmentait, le contact avec le monde spirituel se perdait, bien que, comparé à l'état actuel, ce contact ait été encore intense, déterminant et essentiel pour toute activité terrestre. Par la suite, seul un très petit nombre de personnalités choisies, comme par exemple les prêtres-roses égyptiens, furent encore capables de reconnaître la sagesse divine et de la réaliser sur terre. De plus en plus, la vision prophétique se troubla, même pour les initiés des mystères de la Grèce antique Mais cela permit le développement des for-

ces de la personnalité, de ce que nous aimerions appeler l'efficacité terrestre, entachée bien entendu de toutes les possibilités d'erreur.

Toutes les mythologies signalent cette étape de l'évolution humaine - la légende de Caïn et Abel le fait de la façon la plus impressionnante - . **Caïn** et Abel présentant une offrande à **leur** Dieu. Abel représente l'homme bien-aimé de Dieu c'est un berger et il se nourrit **des** animaux de son troupeau. Caïn n'est plus aussi proche de Dieu, il est déjà use **personnel** Il **cultive** son champ et se nourrit des fruits de la terre. **Dieu** accueille **favorablement** l'offrande d'Abel qui est un pur réceptacle de la volonté divine et ne peut par conséquent pas faire le Mal. **Caïn** par contre, agit selon ses propres décisions. **Il** est pour cela sujet à toutes les possibilités d'erreur. **Son** offrande n'est pas acceptée et il tue Abel. Une fois de plus, un montre d'une façon profonde et pleine de signification **comment** l'indépendance a été acquise, comment le Moi s'est formé par scission d'avec le Cosmos divin - par le meurtre - . Laissant agir ce tableau sur **soi**, on ressent comment s'est instauré quelque chose de nouveau, : réalisant un progrès par rapport à une époque ancienne, mais devant être payé **par** l'erreur et la faute.

Un regard en arrière sur cette fresque grandiose montre que **ces** forces divines qui, dans les temps passés émanaient du Cosmos pour atteindre l'homme, ont été métamorphosées en facultés qui se développent d'elles-mêmes à l'intérieur de l'homme, et dont l'homme peut user à son gré. Ce qui, dans le premier chapitre, fut décrit sur le plan physiologique - l'intériorisation du Cosmos dans le système des organes au moment de la **gastrulation** - s'accomplit maintenant sur le plan de **l'âme**. Les forces différenciées présentes dans le Macrocosme et ressenties autrefois comme des Formes divines agissant sur l'homme et à travers l'homme, se sont, dans une certaine mesure, intériorisées au cours de l'évolution, ont pénétré à l'intérieur de **l'âme**. Elles devinrent ainsi l'activité intérieure de l'homme. Les plus hautes de ces forces sont celles qui, **soleil** spirituel du Microcosme humain, garantissent l'harmonie des processus sur tous les plans, physiologique, animique et spirituel **et** que nous avons décrites **cc=**]e Moi.

Cette intériorisation progressive, l'incarnation de plus en plus profonde du **Moi**, prend son essor à l'époque que nous avons caractérisée comme les temps modernes **de** l'alimentation. De plus en plus, nous nous détachons des mondes **spirituels**, c'est pour cela que nous pouvons les ressentir à l'intérieur **«** notre **âme** lorsque nous nous ouvrons à eux.

A

Assurément, ce chemin conduit tout d'abord à **l'égoïsme** et au matérialisme. Sous l'impulsion d'Aristote, la philosophie grecque aboutit à la pensée logique et conceptuelle qui, à son tour, au cours des siècles, devient l'intellectualisme abstrait. Ainsi, la pensée également se sépare de l'Etre et se ratatine en une apparence pleine **d'ombre**. **Notre pensée** devient racine et sel - le monde des qualités se

noie dans des considérations **d'ordre quantitatif**. Le monde qui était encore pour Copernic et Kepler un organisme vivant, **n'apparaît** plus que comme une scorie brûlée. Ce n'est que lorsque le **Moi reconnaîtra** sa propre nature, lorsqu'il **reconnaîtra** son origine spirituelle et divine - ce que Fichte, Schelling et Hegel, représentants de l'idéalisme **allemand** ont pressenti, ce que Goethe et **Novalis** ont étendu à l'échelle du **monde**, et Rudolf Steiner parachevé dans son **antroposophie** - que ce Moi dissoudra les scories **de** la Civilisation : il vaincra **l'égoïsme** ; cela signifie **qu'il** enfantera en **lui-même** un Moi supérieur. Ce Moi qui reprendra en lui les lois divines de l'univers, **pénétrera** la substance du monde, lui imprimera son Esprit et, par cela, le transformera.

Que tout cela a-t-il à faire **avec** la **digestion** ? Nous nous souvenons que la digestion est une faculté du **Moi** : comme **le soleil**, dans le Cosmos, porte la plante à s'ouvrir, à se faner et à se volatiliser en parfum, puis crée, "de **novo**" une nouvelle plante avec toutes **ses** substances, **les forces** de la personnalité, par l'intermédiaire des ferments intestinaux, provoquent la dissolution progressive des substances alimentaires, et **cela jusqu'à** un état spirituel suprasensible, puis recréent une substance humaine spécifique.

† S'il en est ainsi, il est compréhensible qu'un Moi présent à l'état de germe seulement soit trop faible pour pouvoir digérer autre chose que du lait, que ce soit le propre d'un Moi déjà plus profondément incarné de digérer une nourriture végétale, et que ce ne soit qu'actuellement que son développement lui permette de commencer à digérer des substances minérales. Les choses se présentent de la façon suivante : le minéral, dans la **hiérarchie** des règnes de la nature possède l'organisation la moins poussée ; il est sans vie et n'a que la forme - L'organisation de la plante est déjà plus complexe ; en plus de la forme, **elle** possède la vie. L'organisation de l'animal est encore d'un degré plus élevé ; en plus de la forme vivante, il est doué de sensibilité et de mouvement. Et finalement, **chez l'homme**, le principe le plus élevé, le Moi, l'Esprit pensant imprègne forme, vie, et sensibilité.

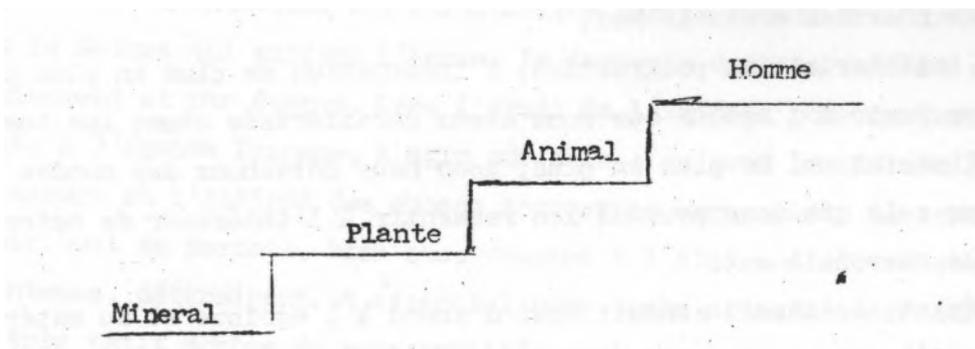


Fig. 8 Les degrés d'organisation des règnes de la nature. Par la digestion, ils sont élevés au degré humain.

Ainsi, lorsque l'homme ingère une nourriture animale, le Moi ne doit l'élever que d'un degré pour l'amener sur le plan humain. Le lait, les produits laitiers, les oeufs et la viande, lorsqu'ils sont pris à l'état naturel, constituent la nourriture la plus facile à digérer.

Pour **pouvoir être** introduite dans l'organisation humaine, la nourriture végétale doit être élevée de deux degrés. Pour le réaliser, la force du Moi doit être déjà plus puissante et c'est pour cela que la nourriture végétale est moins **assimilable** que la nourriture **animale**.

La moins assimilable de toutes est la nourriture minérale, parce que le minéral, le moins organisé, doit être élevé de trois degrés. Seule en est capable une personnalité **pleinement** développée, suffisamment forte pour composer avec l'**inanimé** et intervenir **dan ce qui est terrestre**.

De cette **façon**, le **parallélisme** entre **l'histoire de l'alimentation** et l'histoire de la conscience **humaine** - qui n'est **rien** d'autre qu'une histoire du Moi - est **compréhensible**

Ce qui se déroule sur le plan de l'histoire au cours de millions et de dizaines de millions d'années, se reflète dans une vie humaine. Au cours d'une vie terrestre, l'homme répète l'histoire de l'alimentation de toute l'humanité, depuis la nourriture lactée du petit enfant passant par les pommes râpées, les épinards verts et les légumes, pour aboutir aux mets riches et épicés de l'adulte. On remarquera souvent à quel point le besoin de sel et d'épices violentes se fait sentir, précisément chez le jeune homme dont les forces de la personnalité commencent à se développer.?

Lorsque le nourrisson boit le lait maternel, **c'est-à-dire** lorsqu'il ingère de la substance humaine, cette digestion est de toutes la plus facile. Le lait maternel est donc la nourriture idéale du nourrisson. Cet **âge** est comparable au début de la période que nous avons appelée l'Antiquité de l'alimentation où les **êtres** d'alors, **pressés pourrait-on dire**, contre la **pression de la Nature** maternelle, suçaient l'atmosphère de la planète Terre-Lune imprégnée d'albumine.'

Pour éviter tout malentendu, **précisons** qu'en aucune manière il ne s'agit d'un jugement de valeur lorsqu'on dit qu'une digestion déficiente va de pair avec un Moi faible. Car il est possible qu'une personnalité marquante ait une digestion **insuffisante** parce que les forces du Moi sont liées à d'autres systèmes organiques et par cela, insuffisamment **attachées à la digestion**. Inversement, une individualité insignifiante peut avoir **une** bonne digestion parce que son Moi vit entièrement dans son métabolisme. Dans ces cas, on trouvera l'harmonie par la guérison et le développement (des forces du Moi).

Il **s'agit ici** de la force qui lie l'esprit au corps, du degré d'incarnation. On voit ainsi que l'histoire de l'alimentation reflète la descente de l'esprit

humain dans le corps et l'acquisition de forces de plus en plus puissantes capables de transformer les substances.

IV

L'ALIMENTATION COSMIQUE

L'homme est lié au monde qui l'entoure, non seulement physiquement par les processus de son métabolisme, mais encore spirituellement par les organes des sens.

Pour suivre l'usage ou l'ant, nous avons appelé "alimentation" le lien métabolique de l'homme au monde extérieur, et "aliments" les substances qui sont transformées par la digestion et qui donnent naissance à la substance humaine: Au cours de la digestion stomacale et intestinale, elles se résolvent en leurs ultimes constituants, puis, traversant la paroi intestinale, se transforment en un état spirituel qui, à son tour, se condense en protéines humaines, Ceci représente le courant alimentaire terrestre/

A ce courant alimentaire appartiennent également les excréments. La physiologie d'aujourd'hui ne leur assigne aucune autre fonction que celle d'éliminer l'inutilisable. Mais en réalité, ce processus présente encore d'autres aspects essentiels. Pour les expliquer, adressons-nous à la nature extérieure à l'homme. Il est, par exemple, possible de préparer une solution d'argent colloïdal. C'est un liquide brun-noir qu'on peut purifier par dialyse et flocculer. La solution foncée coagule, le précipité noir sédimente et laisse apparaître un liquide clair, transparent comme de l'eau, et qu'on peut filtrer. Ce liquide clair est de l'eau pure ; aucune méthode chimique ne permet de détecter la moindre trace d'argent. Mais biologiquement, on peut montrer que ce liquide possède la qualité liée à l'argent. Nous savons que de grandes dilutions homéopathiques peuvent ne plus contenir de substances dissoutes, mais qu'en elles, agissent, les forces correspondantes aux

degrés supérieurs et immatériels des substances. On obtient de telles solutions en amenant peu à peu la substance dissoute à disparaître par des dilutions et agitations rythmiques. Il apparaît alors au sein de la solution une force spirituelle immatérielle : une "puissance". Dans notre exemple, l'argent est éliminé en une fois et cola, au moyen de la précipitation. Pour employer une autre image, c'est comme si l'on tirait le piston d'une pompe, provoquant du côté opposé une aspiration où d'autres qualités peuvent faire irruption.

Quelque chose de semblable doit se passer au sein de l'organisme lorsque les déchets du métabolisme sont éliminés. Qui n'a jamais ressenti de quelle vie les fonctions conscientes sont animées lorsque les mécanismes d'élimination fonctionnent normalement et, d'un autre côté, à quel point on se sent engourdi dans sa pensée, dans son sentiment et dans sa volonté lorsque, au sens le plus large du mot, on est "constipé". La perception et la conscience deviennent apathiques. La paresse du métabolisme entraîne un dérangement du système nerveux sensoriel. Cela met en évidence une relation entre l'organisation supérieure et l'organisation inférieure, relation qui, comme on le montrera par la suite, peut également être inversée. <

Notre vie sensorielle représente un échange avec le monde qui nous entoure. Nous transformons ce que nous voyons, entendons, sentons, goûtons et touchons, en représentations et en notions. Nous ordonnons ces notions en pensées. Elles forment le contenu de nos idées et de nos idéals. Nous nous efforçons de réaliser nos idéals par notre volonté, de les exprimer artistiquement, scientifiquement ou manuellement. De cette façon, nous marquons de notre sceau tout ce qui existe.

Tout ceci dépend beaucoup plus du monde extérieur à l'homme qu'on ne le pensa habituellement.

En étudiant la vie de la plante, nous avons vu comment elle passe rythmiquement de l'Être à la Manifestation. En été, sa beauté visible nous réjouit et à l'automne, alors qu'elle se consume en parfum, en poussière et en rayonnement, elle se retire dans le domaine invisible de l'Être. Nous savons comment, au printemps suivant, l'Idée de la plante reprend apparence matérielle au niveau de ce point d'attache qu'est la graine. On aurait tendance à considérer cela tout d'abord comme une image ; mais lorsqu'en vit dans cette image, en fera l'expérience de Goethe qui considérait la plante originelle comme un être réel et ne pouvait comprendre Schiller qui ne l'appelait qu'une idée. Le monde entier est plein de ces Idées exprimant des Êtres et chacun de ces Êtres est une pensée divine, La pensée des Dieux devient ainsi la Nature extérieure, le monde visible. Comment pouvons-nous le comprendre et le vivre à l'intérieur de nous-mêmes ?

Souvent nous portons en nous, durant de 3 années, une pensée insaisissable et non encore formulable. Peu à peu, elle se précipite, devient transparente et claire. Enfin lorsqu'elle acquiert suffisamment de densité pour être formulée, écrite

te ou exprimée dans la réalité visible au moyen d'une oeuvre d'art. Nous sommes ainsi créateurs d'un domaine visible, celui de la Culture. Mais la création de la Nature, du monde visible, ne peut-on pas penser qu'elle s'est faite de la même manière ? Ne règne-t-il pas dans le Macrocosme une activité semblable à la pensée humaine, mais plus élevée et plus vaste, créant l'abondance des formes de la Nature ? Nature et Culture sont dans le même rapport qu'un objet et l'image qu'en donne un miroir ; une oeuvre d'art est authentique lorsque les pensées du monde s'y reflètent ; une Culture a rempli son but lorsqu'en elle les pensées du monde brillent à travers les oeuvres des hommes.

Comme les pensées humaines qui se sont exprimées dans une 'oeuvre d'art ressuscitent dans l'âme de celui qui comprend cette oeuvre d'art, ainsi les pensées du monde célèbrent en nous leur résurrection lorsque nous allons au devant de la Nature et de sa création avec des sens réceptifs. Et cela représente le courant alimentaire cosmique. Continuellement, les images et les perceptions du monde dans toute son étendue coulent en nous à travers nos sens. C'est un courant de forces émanant d'images, les forces-mêmes qui, de la périphérie au monde, agissent sur les plantes et les édifient conformément à leur Etre. Ces forces ont également une activité constructive dans l'organisme humain, elles se condensent en chair et en sang. Par notre vie perceptive, nous prenons part à la vie du monde, mais nous ne le savons plus. Tout ce qui a été créé et qui nous entoure, c'est le monde issu des forces divines, monde d'où notre corps également tire son origine. Ce dernier, en tant que Microcosme, est une image du monde. Nous avons déjà montré dans l'histoire de l'alimentation comment l'homme s'est séparé peu à peu du Cosmos et comment il s'est acquis une individualité libre aux dépens de ses liens avec le monde spirituel. Son corps s'est de plus en plus durci ; ce qui, auparavant, coulait en lui grâce au contact qu'il avait avec un monde saturé de divin, maintenant son corps mou et plastique. Aujourd'hui, il s'est recollé sur lui-même dans un monde sans Dieu. Dans sa pensée, dans son sentiment, dans sa volonté, il se ressent comme un libéré des forces créatrices.

Dans la mesure où nos sens ; notre sentiment, où notre volonté humaine retrouvent l'harmonie avec la renée cosmique, dans la mesure où nous réussissons à re-penser, re-sentir, réécouter la pensée divine, nous exerçons au sein de notre organisme une activité constructive. Lorsque cet accord n'est pas atteint, la pensée humaine est abstraite, non-réelle, elle est une production cérébrale qui détruit, et aucune force ne nourrit le corps. Les hommes qui sont dans ce cas, au lieu de manger, préfèrent avaler des pilules de préparation chimique. Ils veulent rester passifs et économiser du temps. Leur Moi refuse d'intervenir là où l'exigerait l'alimentation terrestre et cosmique. Il en résulte un détachement du corps et de l'âme ; le corps se sclérise, l'âme se vide de joie et d'amour. L'esprit de la langue allemande exprime ce dont il s'agit par le mot "Erbauung" (renovation).

Chacun a pu expérimenter à quel point on **se** sent rénové, c'est-à-dire nourri, par une **pensée élargie** aux dimensions du **mond^**, par l'audition ou la vision d'une oeuvre d'art authentique, par la communion avec la beauté et la **sagesse** de la Nature. **Peut-être** certaines personnes auront-elles remarqué que le besoin de nourriture matérielle est vraiment faible durant une excursion en montagne et **pr.ncipalement** en haute **montagne.**

L'écrivain autrichien Rudolf **Hans** Bortsch décrit dans un de ses **romans** le repas d'un homme qui **communie** avec la Nature d'une façon artistique. Il décrit d'une façon pleine de charme comment cet homme ressent l'action bénéfique de l'air alors qu'il rompt le pain et mange le légume, comment il ressent la pluie fertilisante, l'herbe des champs et la force **mûrissante** du soleil, comment il se réjouit de la rondeur de **la** pomme, des couleurs somptueuses des fruits, de l'élégance des assiettes et des plats qui composent le couvert et de la blancheur immaculée de la nappe. Ces pensées de joie éveillent en lui des farces d'amour et une profonde reconnaissance. Une gravité solennelle baigne la scène et le poète parle d'une "**fête** de l'incorpora-**tion**". On arrive à comprendre par là que l'alimentation est **une** affaire aussi bien spirituelle que physique, une communion entre le Ciel et la Terre qui se fait par l'homme et dans l'homme.

Les considérations qui suivent éclairent la question de savoir comment se **mêlent** les courants alimentaire ^{et} **cosmique.**

Nous avons comparé le courant alimentaire terrestre à une plante qui - **pousse** de haut en bas, c'est-à-dire qui s'affine de plus en plus, se solubilise et finalement, **traversant la paroi intestinale, se "fane"** dans **sang.** Les aliments originellement grossiers sont tout d'abord morcelés mécaniquement dans la bouche par la mastication, puis dégradés chimiquement par l'activité digestive au niveau du tractus **stomaco-intestinal.** Les hydrates de carbone sont transformés en sucres, les **protéines** en peptones, peptides et acides aminés, les graisses en glycérine et acides gras et finalement tout cela, traversant la paroi intestinale, débouche dans le Microcosme spirituel. Et comme dans la Nature, la plante répondant au Cosmos donne la graine laire. qu'elle meurt, ainsi se forme de l'autre côté de la paroi intestinale la substance **protéinique** humaine .X

Où est la **graine** dans cette plante ? **La** nourriture terrestre, le courant alimentaire terrestre **nourrit** tout particulièrement le système nerveux. Des observations faites dans les régions du centre de l'Europe où règne la disette confirment cette assertion. Les premiers **symptômes** de la **sous-alimentation** apparaissent au niveau du système **neuro-sensoriel** : perte de mémoire, **faiblesse** nerveuse généralisée, affaiblissement de la pensée, troubles de la vue et de **l'ouïe.**

Bien entendu, ces troubles vont, par la nuit, **gagner** l'organisme entier en raison du caractère "trophique" du système nerveux. Ainsi, c'est dans ce système **neuro-sensoriel** que nous trouvons la graine **semée** par le courant alimentaire évanescent. Que fait la graine lorsqu'elle tombe dans la terre d'un champ fertile ?

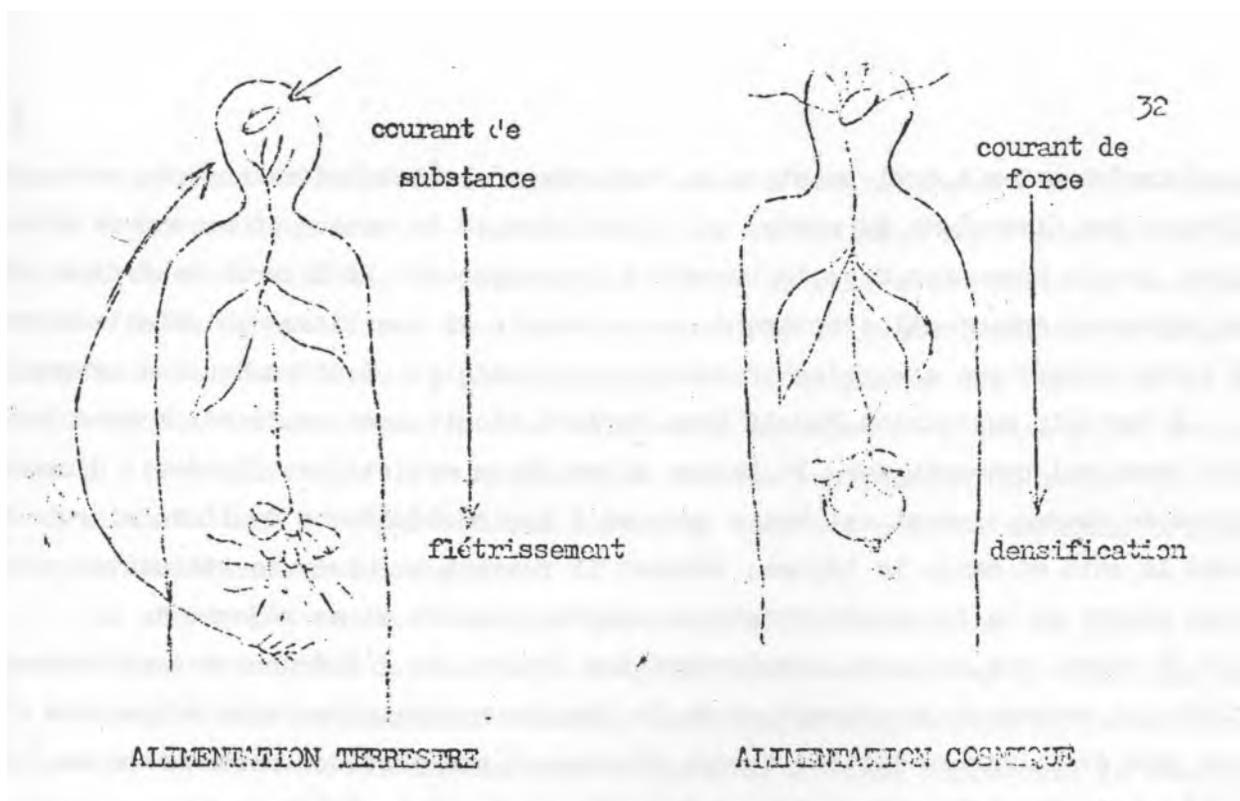


Fig. 9 Le courant alimentaire terrestre et cosmique.

Elle pousse des racines et donne **naissance** à **une** nouvelle plante. Ainsi, avec notre **système neuro-sensoriel**, nous plongeons dans le monde qui nous entoure comme avec des racines. Par la perception, nous accueillons la "nourriture spirituelle", - les forces créatrices de la pensée cosmique - et par cela, nous rendons possible **l'épanouissement** d'une nouvelle plante en nous. Cette plante est une plante "retournée". Elle croit de haut en bas, de la force vers la substance. Elle condense littéralement en chair et en sang le courant des forces provenant d'états suprasensibles et immatériels.

On pourra objecter que bien des personnes **peuvent** -- tirer d'affaire sans le courant alimentaire cosmique, des personnes dont, par exemple, aucune pensée n'est tournée vers la pensée cosmique. Bien entendu, il est possible de vivre dans cet état durant **un certain** temps sans pour cela présenter des symptômes de décadence ou de maladie grave. Car personne n'est à ce point coupé de la vie cosmique. Nous devons dire, **cependant**, que la substance corporelle de celui qui vit dans cet état est **qualitativement essentiellement** différente de celle d'un homme **qui participe avec** amour à la vie du Cosmos.

Là où le cotant alimentaire cosmique tarit, **l'organisme** s'efforce de compenser ce manque par un accroissement de nourriture terrestre. C'est pour cela que les hommes qui sont dans un état d'antipathie envers le monde ne peuvent pas **profiter** de leur nourriture ; à ce genre d'hommes **appartiennent**, entra autres, les penseurs abstraits et les calculateurs (des hommes dont la profession exige qu'ils soient toute la **journée devant** leur table de travail) . Ils sont à même de **consommer** une **quantité énorme** d'aliments et malgré cela, ils sont toujours **affamés**. Par centre, les hommes qu'un **sentiment** de **sympathie** lie au monde se contentent de **relativement peu**

Voici une anecdote tirée de la vie de l'auteur lorsqu'il était maître dans une école supérieure. Au cours d'une leçon sur l'alimentation donnée en Allemagne à l'époque de la plus cruelle disette, la question de l'alimentation cosmique fit effleurer. Un apprenti serrurier demanda la parole et dit à peu près ce qui suit : "Maintenant, je vois pourquoi ma mère qui ne mange presque rien est si énergique et si bien portante. Ma mère est une femme de grande bonté et abandonne toujours à mon • sa dernière bêtise. Et maintenant, je comprends que cette bonté qu'elle cède à mon père ne puisse mieux la nourrir que mon père lui-même qui la mange".

D'un autre côté, on peut montrer qu'il existe des hommes capables de vivre sans le courant alimentaire terrestre. Qu'on pense à la vie de ces saints, particulièrement, à ce phénomène qui, durant les dix dernières années, a tenu en haleine tout le monde scientifique. Thérèse Neumann de Konnersreuth,

Thérèse Neumann était une paysanne de Fribourg qui avait passé une jeunesse normale dans la ferme de ses parents. C'était une fille d'une profonde religiosité et d'une grande bonté. Une chute d'échelle, lors d'un incendie, la condamna à rester alitée et c'est là que commença d'une manière merveilleuse sa vie spirituelle qui lui conféra la vocation d'une sainte. Elle refusait toute nourriture excepté l'hostie qu'elle prenait à la Communion. Chaque semaine, dans un état de conscience amoindrie, elle revivait la Passion du Christ. Chaque vendredi apparaissaient sur ses mains et à ses pieds les blessures de la Croix d'où se coulaient des larmes abondantes. Dans cet état, elle lui arrivait de parler couramment araméen et il semblait qu'elle s'adressait à quelqu'un. Elle vécut ainsi de longues années malgré que son sang non négligeable, et pratiquement sans aucune alimentation terrestre. Des médecins, des hommes de science, des personnes dignes de confiance sont venues s'en convaincre. Comme cela n'était pas explicable par la science orthodoxe, on n'en parla pour ainsi dire pas. Mais ce qui ressort de ce cas, c'est que, malgré l'absence totale d'alimentation, le fait de participer au plus grand des événements cosmiques et terrestres de l'histoire du monde et de l'humanité, activa l'alimentation cosmique au point de soutenir le corps./

À la lumière de ces explications, on comprend les processus complexes de l'alimentation tels que Rudolf Steiner les a décrits lors de conférences faites à des médecins. On peut les résumer de la façon suivante. Le rôle de l'alimentation terrestre est, avant tout, de construire le système neuro-sensoriel lors de l'alimentation cosmique édifie les organes qui se forment à partir du cerveau et qui participent à l'activité métabolique.

LES ORGANES DU METABOLISME SONT FAITS DE SUBSTANCE COSMIQUE - MAIS LEUR ACTIVITE EST AU SERVICE DU COURANT ALIMENTAIRE TERRESTRE ; LE SYSTEME EURO - SENS

EST CONSTITUE DE SUBSTANCE TERRESTRE - MAIS SA FONCTION EST L'ALIMENTATION COSMIQUE.

Ce que nous venons de dire peut être illustré par une expérience que l'auteur a conduite dans les années 1929-32 dans les laboratoires de recherches de l'Institut clinique thérapeutique d'Ankover, près de Bielefeld.

Comme réactif biologique, on a utilisé des germes de blé. Leur croissance fut observée et mesurée dans les conditions suivantes : des grains de blé choisis pour leur uniformité et leur apparence normale pesant environ 10 mg, dans des verres contenant de l'eau distillée ; ils flottent à la surface jusqu'à ce que, après la germination, ils puissent tenir d'eux-mêmes, même à leurs racines. Ils constituent l'essai témoin. Les plantules de blé qui poussent de la sorte constituent un réactif si sensible qu'ils permettent de détecter les forces qui stimulent ou qui inhibent leur croissance. Nous avons étudié de cette manière aussi bien les organes responsables du métabolisme que ceux du système neuro-sensoriel.

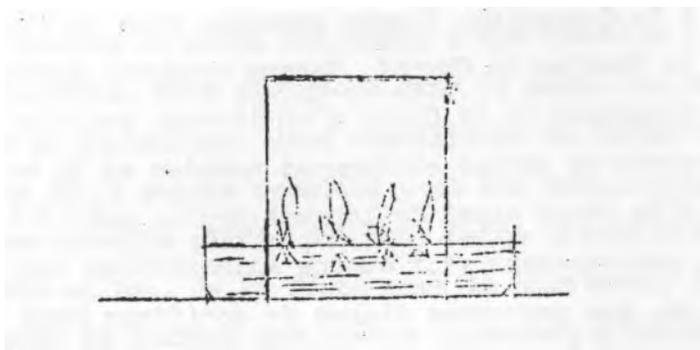


Fig. 10 Germes de blé dans de l'eau distillée : réactif pour évaluer les actions impondérables des organes (témoin) Les germes sont recouverts d'un verre qui leur laisse le même espace vital que dans les autres séries d'essais.

L'expérimentation est ordonnée en sorte que les actions spécifiques et caractéristique puissent être mises en évidence. Cela signifie qu'on doit avoir la possibilité d'évaluer l'action directe des extraits d'organes et l'action indirecte due à leur rayonnement lorsqu'ils entourent la préparation. Dans le premier cas, au lieu d'être placés dans de l'eau distillée, les grains de blé sont mis à germer dans une solution diluée d'extraits d'organes. Dans le deuxième cas, par contre, les grains sont placés dans de l'eau distillée et se trouvent au centre d'une sphère active constituée par la solution d'organes qui est utilisée pour la nourriture directe des germes dans le premier cas.

Les organes provenaient d'un veau et furent prélevés quelques minutes après qu'on l'eût abattu. Quoique l'objection soit justifiée que la digestion animale ne

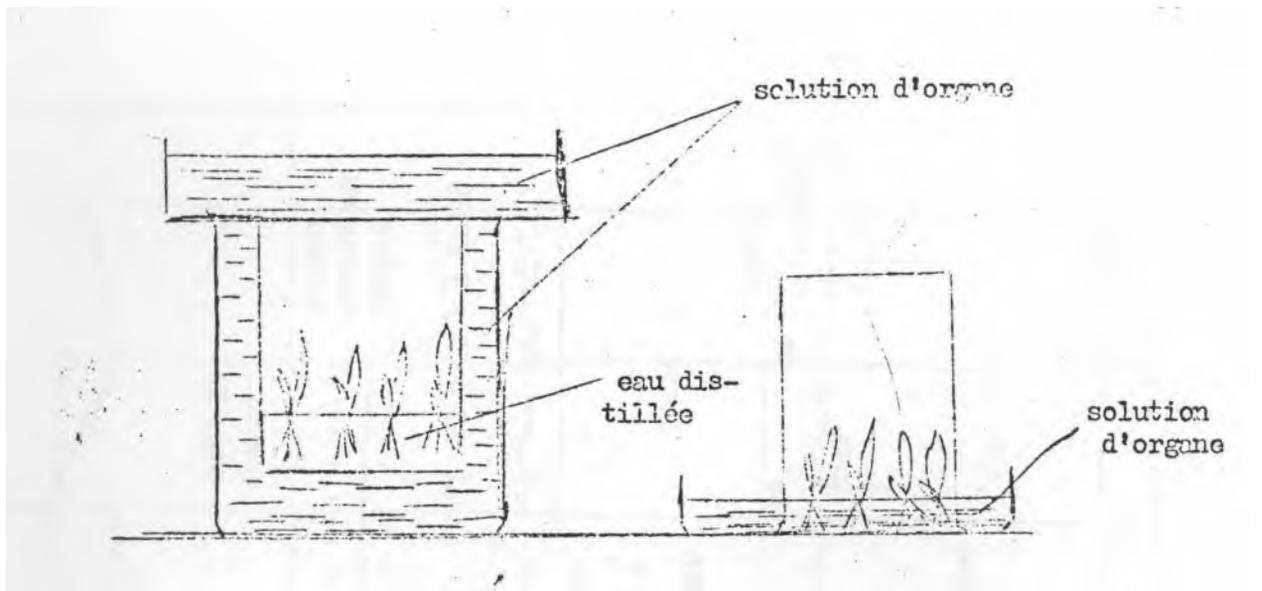


Fig. 11 Germes de blé - Croissance dans de l'eau distillée au centre d'une sphère de solution d'organe - Germes de blé - **Croissance** dans la solution d'organe elle-même.

peut pas être comparée à la digestion humaine - pour la raison que l'animal n'a pas de **personnalité** - cette **expérience** indique cependant la tendance selon laquelle les processus se déroulent. Au cours de ces essais, on a utilisé comme organes du système **neuro-sensoriel** le cerveau (partie du cerveau située entre le 5ème et le **4ème** ventricule), l'iris, la rétine, la tunique **vasculaire** et l'**humeur vitrée** ; comme organes métaboliques, la rate et **l'ovaire**. **De ces organes**, on a préparé des solutions de différentes dilutions : D4, D6, D8 et D10. La **préparation** de ces solutions est décrite dans le "Cours sur la Substance" (les hautes dilutions et leur activité). Les résultats de ces essais sont donnés dans les figures 12 et 13.

L'expérience fut interrompue après 10 jours. On a mesuré la longueur des feuilles et des racines de chacune des plantes et calculé la moyenne arithmétique. La longueur des feuilles figure dans **la partie** supérieure, la longueur des racines figure dans la partie inférieure des graphiques qui suivent. (Fig 14 à 17).

On peut y voir que les substances de l'organisation **neuro-sensorielle** stimulent **la croissance** lorsqu'elles agissent de l'extérieur par leur rayonnement ; mais **EN TANT QUE SUBSTANCE**, elles n'ont pas d'action stimulante sur la croissance. Par contre, les **substances** provenant des organes **métaboliques** participent elles-mêmes à la construction des tissus, mais elles ne possèdent aucune force rayonnante.

Ainsi, **les** deux **courants** alimentaires **venant d'en-haut** et **d'en-bas** se forment en **un cycle exprimant** le rapport du cosmique au terrestre.

sphère

substance

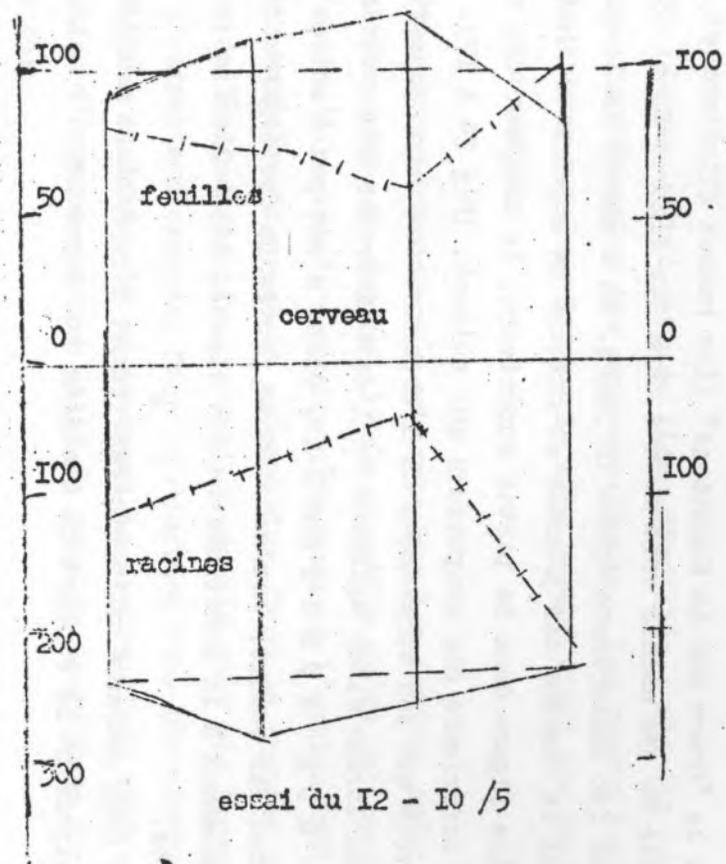
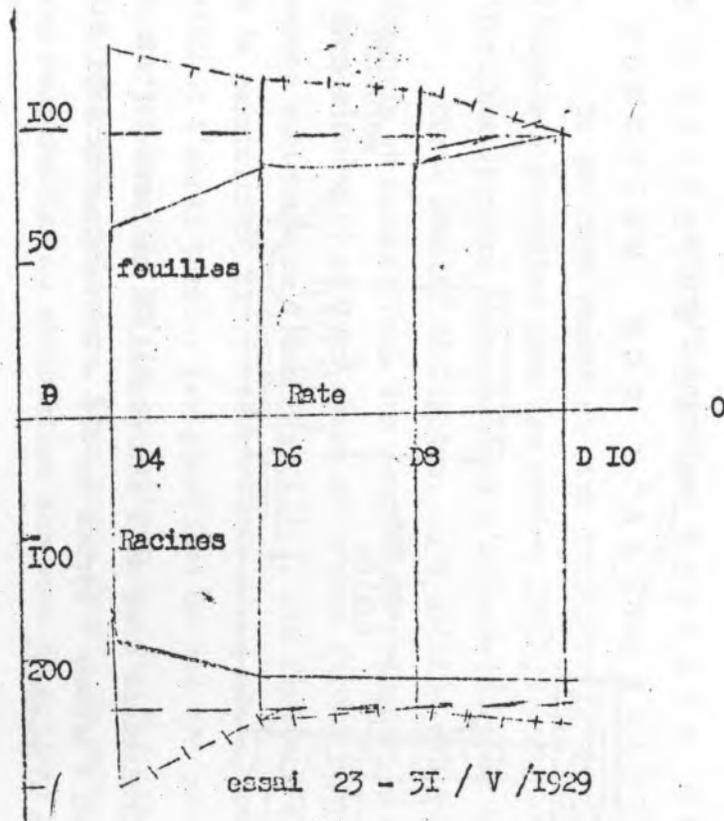


Fig. 14

————— sphère
 - - - - - substance
 - · - · - · témoin

voir page 36



essai 23 - 3I / V / 1929

————— sphère
 - - - - - substance
 - · - · - · témoin

fig. 15

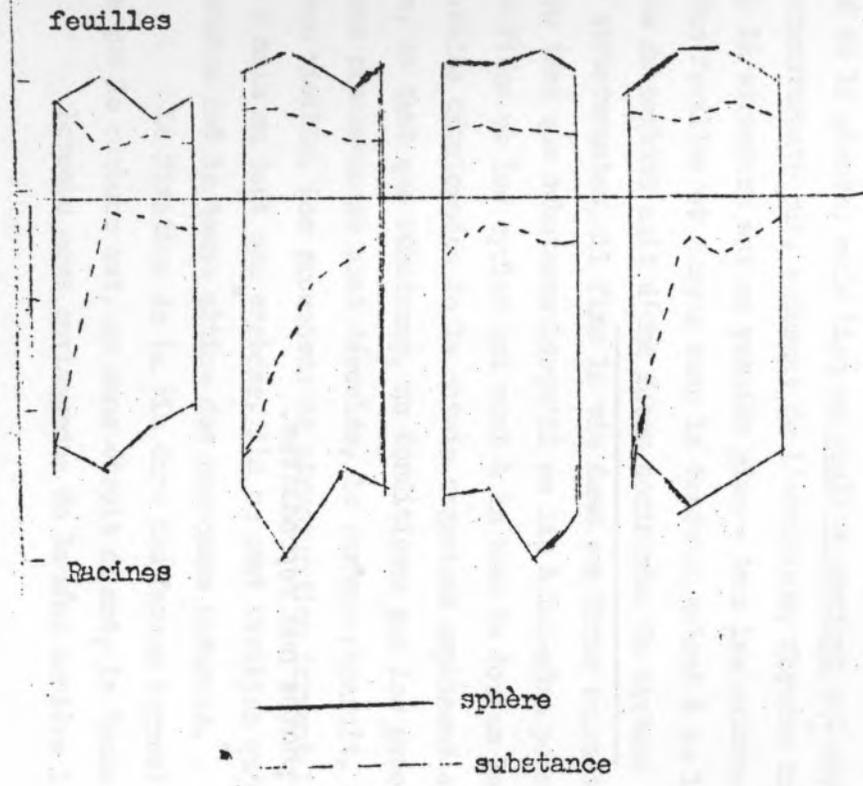


Fig. 16

voir page 36

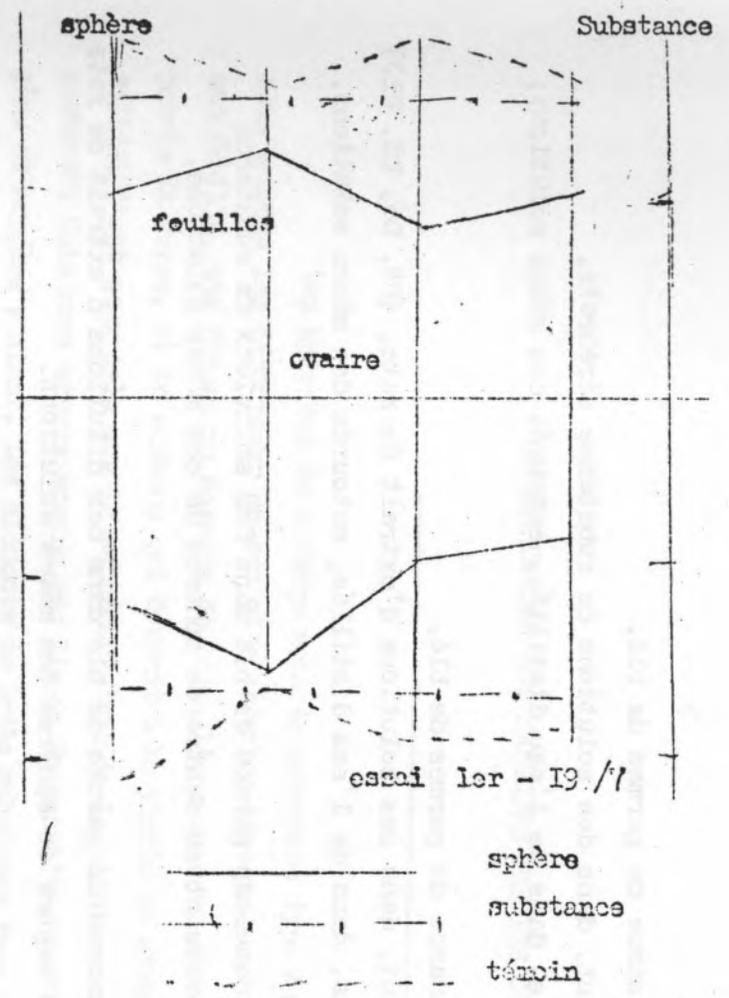


Fig. 17

- Figure 12 Croissance de germes de blé,
en haut, dans des solutions de substance **cérébrale**,
en bas, dans de l'eau **distillée**, entourés des **mêmes**
- Figure 13 Croissance de germes de blé,
en haut, dans des solutions d'extrait de rate, (P4, **D6**, **D8**, **D10**)
en bas, dans de l'eau distillée, entourés des **mêmes** solutions.
- Figure 14 Croissance de germes de **blé dans** des **solutions** de **substance**
cérébrale et au **centre** de sphères de ces **mêmes** **solutions**.
- Figure 15 Croissance de germes de blé dans des dilutions d'extrait de rat
et au centre de sphères des mêmes solutions.
- Figure 16 Croissance de germes de blé dans des dilutions d'extrait d'yeux
et au centre de sphères des mêmes solutions.
- Figure 17 Croissance de germes de blé dans des dilutions d'extrait d'ovaire
et au centre de sphères des mêmes solutions.

Figure **12** et figure 13 : photos non reproduites.

V

LA PRODUCTION DES PROTEINES PAR LES ORGANISMES

Les hydrates de carbone sont la substance type de la plante; Nous savons que nous pouvons les décomposer en eau et en CO₂ lorsque nous chauffons en éprouvette une feuille, une fleur, un morceau de bois. L'eau ne condense en gouttelettes contre les parois du verre, et le carbone qui donne à la plante sa structure, forme un résidu solide; C'est pour cela que la substance-type de la plante a reçu le nom de "Hydrate de carbone". Mais nous savons encore que l'eau, de son côté, peut être décomposée en hydrogène et oxygène; ainsi, les éléments de cette substance-type sont le carbone, l'hydrogène et l'oxygène. Mais il faut prendre garde au fait qu'il ne s'agit pas d'éléments au sens de "pierres de construction". Car nous ne pourrions jamais reconstruire les hydrates de carbone à partir de carbone, d'hydrogène et d'oxygène. Il s'agit de produits de décomposition, de cadavres, de substances abandonnées par la vie où seuls des vestiges de cette vie sont encore décelables,

Ce n'est pas le carbone noir et squelettique qui constitue l'élément constructif de la plante; mais bien sa qualité cosmique qui apparaît comme une force universelle structurante qui, agissant de l'extérieur, façonne la plante. Partout où, dans la plante, la structure est au premier plan - dans les vaisseaux des pétales, dans les nervures des feuilles et jusque dans la tendance qu'ont à se lignifier tiges et racines - la force du carbone agit d'une façon dominante. Ce carbone est le porteur des forces cosmiques structurantes, il fixe la vie dans une forme terrestre. Il manifeste encore cette force en tant que substance lorsqu'il se lie à la matière pour former les chaînes, les chaînes ramifiées et les cycles qui sont à la base de toutes les combinaisons organiques. Les formules développées de la chimie organique expriment cette force structurante. Le carbone, en tant que substance, ne conditionne pas les processus de structuration; mais là où ces processus se sont déroulés, le carbone apparaît, en dernière analyse, comme substance visible. Les processus de structuration forment l'amidon, le densifiant en cellulose; mais en tant que carbone, ils ne sont visibles qu'après destruction de la plante. La substance est le terme ultime des processus naturels;

La fixation de la vie dans des formes terrestres et structurées permet de dire que le carbone est, au sens étroit du mot, la "substance de la Terre".

Lorsque nous envisageons de la même manière l'hydrogène, privé de vie, et

que, dans le même esprit, nous recherchons le principe qui est à la base de cette substance, nous arrivons au Feu universel dissolvant. L'hydrogène est, certes, la substance terrestre la plus légère et ses propriétés peuvent être étudiées par la physique et la chimie. Sa nature ignée est en relation avec sa faible densité et c'est pour cela que, dans notre "Cours sur la Substance", nous l'avons surnommé "Substance du Feu". Le Feu universel dissolvant, en tant que processus cosmique, porte la plante à se développer, à fleurir, à se faner, à se consumer en parfums ; il l'amène à une dissolution totale. Le Feu universel dématérialise la plante, la brûle jusqu'à ce qu'il n'en reste plus que les graines ; puis il agit dans la formation de l'amidon et dissout cet amidon en sucre. Mais cette substance du Feu n'apparaît matériellement comme un cadavre qu'après destruction de la plante.

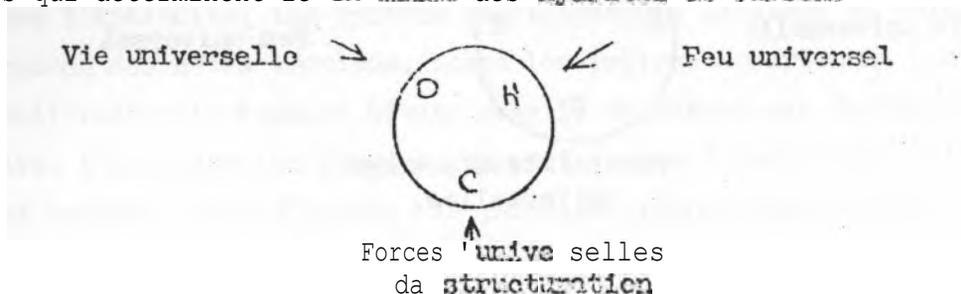
Le troisième partenaire de la synthèse de l'amidon, l'oxygène, nous conduit à la Vie Universelle. L'oxygène présent dans l'atmosphère et l'hydrosphère en est le porteur. L'eau, qui contient 89 % d'oxygène lui doit son pouvoir fertilisant, il détermine la germination et le bourgeonnement, l'incarnation de l'Etre dans le monde de la Manifestation. Dans ce sens, l'oxygène est l'antithèse de la "substance du Feu". Dans notre "Cours sur la Substance", nous l'avons appelé "Substance de Vie". Prenant le langage de Goethe, nous dirons que la "Substance du Feu" et la "Substance de Vie" sont les porteurs de cette polarité que constituent l'Etre et la Manifestation.

Au printemps, lorsque la Substance de Vie agit dans l'eau fertilisante et que la Nature germe et bourgeonne, l'Idée de la plante commence à s'incarner, et c'est vers le début de l'été qu'elle atteint le point culminant de son incarnation dans le monde visible. Lorsque, vers la fin de l'été, la plante se fane, se flétrit et meurt sous l'influence de la Substance du Feu, lorsqu'il n'en subsiste plus que la graine, l'Etre de la plante s'est retiré du monde de la Manifestation visible et n'y replongera qu'au printemps suivant. Ce rythme déterminé par les activités de la Substance du Feu et de la Substance de Vie, cette alternance entre l'Etre et la Manifestation, apparaissent à tous leurs degrés, fixés par la Substance de la Terre, dans les hydrates de carbone. Lorsque l'activité de la Substance de la Terre est à son maximum, le rythme cesse et les hydrates de carbone se figent. On peut alors voir apparaître la cellulose dans les parties de la plante qui se lignifient. Lorsque par ailleurs, la Substance du Feu atteint le point culminant de son activité, les hydrates de carbone deviennent informes. On assiste alors à la formation des sucres et autres substances malléables de la plante.

Les hydrates de carbone sont donc le résultat d'une action conjugée des Substances de la Terre, du Feu et de la Vie. Mais n'oublions pas qu'il ne s'agit pas d'une combinaison chimique de ces trois substances. C'est un entremêlement de quali-
+40 nui permet l'apparition d'une entité vivante - l'amidon et ses métamor-

phones. Ce n'est qu'après la destruction de cette entité organique qu'apparaissent les trois substances, déchets inanimés issus d'un organisme vivant.

Dans le "Cours sur la Substance", nous curons symbolisé de la façon suivante les forces qui déterminent le chimisme des hydrates de carbone



Suivant que l'une ou l'autre de ces trois qualités agit d'une façon prépondérante, nous avons :

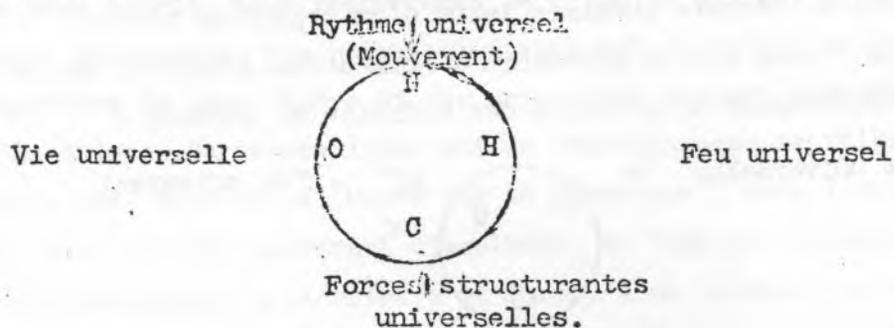
- la cellulose lorsque prédominent les forces structurantes ;
- l'amidon lorsque prédominent les forces de Vie ;
- les sucres lorsque prédominent les forces du Feu universel.

Le rôle caractéristique que jouent les hydrates de carbone dans la plante, les protéines le jouent dans l'organisme animal. Mais la plante également forme des protéines, et cela, avant tout, à un certain stade de son développement ; celui de la formation des graines. Mais c'est là précisément que la plante entre en contact avec la sphère animale. Lorsqu'elle est en fleurs, le monde des insectes l'entoure - élément mouvant qui transporte le pollen sur les stigmates d'autres fleurs ; ce processus se "condense" dans les substances de la graine que nous appelons protéines. Non pas que l'insecte dépose directement de la substance animale sur les graines ; il s'agit bien plus des forces du Mouvement qui ne jouent entre la plante et le monde, forces qui trouvent leur expression physique dans les protéines de la graine. Par ailleurs, peu importe que le vent joue le rôle des insectes, comme chez les anémophiles. Ce sont alors les forces liées au mouvement de l'air qui font apparaître l'azote des substances protéiniques.

Dans notre "Cours sur la Substance", nous avons appelé cet azote la "Substance de l'Air" ou la "Substance du Mouvement". Il est le porteur du mouvement et du rythme universels. Le non d'"azote" que cette substance porte dans les langues latines est un écho de son activité cosmique (azote provient d'azur, bleu du ciel). La plante, quoique fixée au sol, participe au Mouvement par sa graine, sous l'influence de la substance de l'Air. Si la graine n'était pas imprégnée par les forces latentes du Mouvement, le vent ne pourrait pas s'en saisir, l'air ne pourrait pas la véhiculer. La substance de l'Air elle-même se meut librement dans l'air. L'atmosphère contient 80 % d'azote chimiquement libre. Lorsqu'il est chimiquement lié, il donne lieu aux explosifs (Mouvement emprisonné).

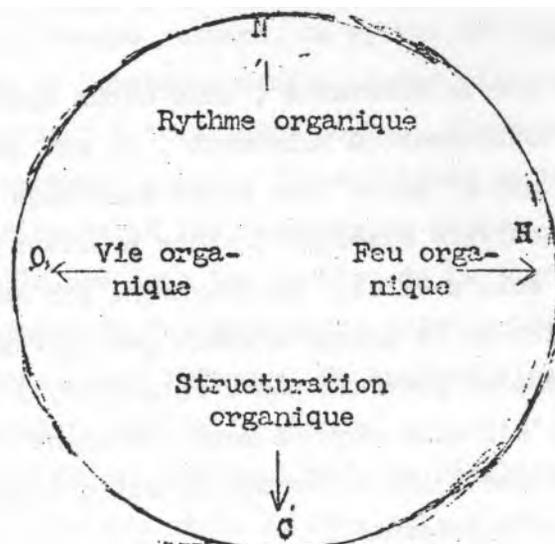
Dans le "Cours sur la Substance", nous avons symbolisé de la façon suivante

les forces qui déterminent le chimisme des protéines végétales :



Les protéines animales s'édifient selon un mode **absolument** différent : la formation de la gastrula, lors du **développement** embryonnaire, est quelque chose de **nouveau**, qu'on ne trouve pas chez la plante. Le processus d'**invagination** qui est la **gastrulation** détermine un "intérieur" et un "extérieur". Alors que la plante est une **production directe** de **Cosmos**, l'animal doit en **développement** à une **impulsion** qui détermine au sein d'une **cavité isolée** du reste du monde. Le **développement** autonome des organes. Le système des **organes** constitue un **Microcosme émané** du Macrocosme. Les organes internes sont **les centres de force** de ce Microcosme : ils correspondent aux forces créatrices du Macrocosme. L'animal interiorise un fragment de l'impulsion formatrice **cosmique** et se **construit** un **système** organique interne. La substance **végétale** est directement soumise à l'irradiation des forces **cosmiques**, elle est liée à la lumière, **alors** que les **protéines** animales doivent leur **formation** à une **impulsion** provenant d'un Cosmos **interiorisé**.

Avec les protéines animales, nous n'avons donc plus le droit de parler, à propos de l'impulsion qui les **forme**, des forces universelles de structuration, des forces universelles du Feu, de la Vie et du Rythme, mais des forces organiques de structuration, des forces organiques du Feu, de la Vie et du Rythme. On peut donc symboliser les forces déterminant le chimisme des **protéines** animales de la façon suivante :



Puisque nous parlons de l'organisme animal comme d'un Cosmos intériorisé, puisque nous parlons des organes animaux comme de la source des forces correspondant aux forces cosmiques, il est logique de voir en eux le reflet du monde des étoiles. En fait, dans l'Antiquité, les prêtres sacrificateurs lisaient la volonté des Dieux dans les organes des bêtes immolées, comme les prêtres appartenant à d'autres civilisations déchiffraient la Sagesse Divine dans le mouvement des étoiles.

Avec l'organisation humaine, on assiste une fois de plus à l'avènement d'un élément nouveau.. Chez l'animal, le **principe** organisateur provient de l'appartenance à un groupe. On peut parler **d'âmes-groupe** qui donnent leur structure aux différentes formes animales, et qui **correspondent** aux forces **Zodiacales** connues de l'Antiquité. Chez l'homme, le Soleil **lui-même**, représentant toutes les puissances extraterrestres, intervient **comme** centre d'organisation. C'est l'ordonnance harmonisée qui introduit la raison aussi bien dans l'organisation du **corps** que dans celle de la **conscience**. Des considérations superficielles pourraient nous amener à ne voir qu'une différence de degré entre l'homme et l'animal, une quantité plus ou moins grande de substance nerveuse, un cerveau plus ou moins volumineux. Contrairement à cette conception, il faut voir dans la formation de l'homme quelque chose de **fondamentalement** nouveau. La spiritualité humaine n'est pas liée aux nerfs ni au cerveau. L'organisme humain dans son ensemble, la forme humaine dans sa totalité, **portent** ce noyau spirituel de l'homme. L'animal agit **d'instinct**, sous la contrainte que lui confère une certaine forme corporelle ; l'homme, par contre, suit une conviction intérieure imprégnée des forces de sa personnalité, et que seule rend possible **la** forme non-spécialisée de son corps. Une abeille seule n'est pas intelligente. Mais l'ensemble des abeilles vivant dans une ruche reçoit la Sagesse de l'âme-groupe qui les entoure. Seul l'homme est sa propre espèce - chacun est la sienne - et porte en lui la puissance ordonnatrice du Soleil.

La plante est douée de vie, l'animal d'une âme et l'homme est porteur de l'Esprit.

Mais quelles sont les substances qui sont à la disposition de l'esprit humain ? De nouveau, une pensée superficielle pourrait tirer de la ressemblance entre protéines animales et protéines humaines des conclusions à l'appui de la thèse selon laquelle l'homme serait un animal supérieur. Cependant, exactement comme les protéines animales diffèrent des végétales, les protéines humaines diffèrent des protéines animales.

Tout d'abord, il doit être clair pour nous que l'animal, porteur d'une âme, porte également l'Être de la plante en lui, et cela dans la mesure où il est un organisme vivant. En fait, **là** où, dans l'organisme animal, les processus végétatifs sont au premier plan, nous trouvons des substances qui rappellent la substance végétale. Il en est de **même** pour l'homme. **Dans** la mesure où il est un être vivant,

dans la mesure où il **possède** une vie végétative, il porte en lui **l'Etre** de la plante. Dans le foie comme dans le sang humain, nous **trouvons** des hydrates de carbone. Mais l'homme ne porte **pas** que la plante en lui. Il porte **l'animal** dans la mesure où il est un **Etre** doué de vie **animique**. Les protéines humaines en font le substrat **matériel**. Mais la substance humaine **spécifique** est caractérisée par un nouvel élément, indispensable à l'organisme de l'homme : le fer. Que le fer soit une substance **déterminante**, son étude le confirme. Par ses manifestations, le fer indique qu'il exprime une force **rayonnant** de **l'extérieur**, et qu'il est à **même** de concentrer en un point du Microcosme ce qui s'étend dans le **Macrocosme**. Dans le "Cours sur la Substance", nous avons appris à reconnaître dans le fer le porteur des forces de la **personnalité**; lorsque baisse la teneur en fer de **l'organisme**, la personnalité n'a pour ainsi dire plus de sol sous les pieds ; des états pathologiques permettent de **constater**. Ce fer **transforme** les protéines en sang. "Le sang est un suc tout particulier", une substance qui porte le corps, **l'âme** et l'esprit, une substance qui détermine les rythmes individuels de **l'organisme** humain.

Bien entendu, le sang des animaux supérieurs contient également du fer ; mais, de même que les protéines apparaissent déjà chez la plante au contact de la **sphère** animale, on peut voir dans le sang rouge et ferrugineux des animaux **supérieurs** le résultat d'un contact avec le **sphère humaine**. Cela ne signifie pas que seuls, les **animaux** domestiques, qui sont réellement en contact avec l'homme, aient **du** fer dans leur sang ; cela est valable également pour les animaux sauvages. Nous avons vu comment l'animal peut se substituer au mouvement de l'air, processus cosmique qui, lors de la pollinisation des fleurs, fait apparaître la matière protéique des graines ; ce faisant, il rétrograde en tant qu'animal. De la **même** manière, le fer déjà présent dans le sang des animaux supérieurs annonce les processus formateurs de **l'homme**.

Pourtant, quant à sa composition et avant tout, quant à son essence, le sang humain est très différent du **sang** animal. Preuve en **sont** la forme des éléments figurés, et d'autres merveilles physiologiques. La température du sang n'est constante, par exemple, que chez l'homme. Ce sang, stabilisé à la température de 37 degrés, est le **fondement** de la personnalité humaine. Là où le rythme respiratoire entre en contact avec lui, **l'harmonie** cosmique s'imprime dans l'homme. Le rythme respiratoire humain s'intègre dans le rythme solaire de l'année **platonicienne**. Exactement comme l'équinoxe de printemps parcourt le cercle **du** Zodiaque en 25 920 ans l'homme respire 25 920 fois d'un lever de soleil au suivant. Une inspiration et une expiration humaines correspondent à une année solaire et à quatre pulsations cardiaques chez **l'homme** sain. Cette **pulsation** du sang accordée sur le **rythme** solaire est, une fois de plus, le propre de la personnalité humaine.

Comme le sang **circule** dans l'organisme humain selon des lois cosmiques et

trouve dans le coeur son centre de gravité, nous pouvons voir dans cet organe le centre de la **personnalité** humaine, le soleil du Microcosme humain. Et comme la chaleur du Soleil, dans la Nature, porte la plante à **se développer**, à fleurir, à se faner et à se **consommer** en parfums, nous pouvons voir dans la chaleur du coeur la qualité que nous avons décrite comme le Feu universel.

C'est dans le coeur **qu'agissent** les forces du Feu qui font de l'homme une **individualité**. En lui, agissent **également** les forces de l'enthousiasme qui participent au monde de l'Esprit. Nous avons là, à l'état actif, un élément des protéines du sang apparenté à la "Substance du Feu".

Le coeur est entouré **par** les **puumon**s. L'air dont ils s'emplissent est **saturé** de **forces** cosmiques structurantes. Les poumons, en tant **qu'organes** ont ceci de particulier que ni l'oxygène ni **l'azote** ne leur sont essentiels, mais bien le carbone. Ce dernier n'est pas intégralement expiré nous forme de gaz carbonique ; en tant que "Substance **de la Terre**", **son** activité structurante **apparaît** dans la formation des os. Cette activité est encore méconnue **aujourd'hui** et on en ignore les conséquences. Le carbone, Substance de la Terre, est la substance qui, avec la participation des poumons, fait du squelette une image de la **personnalité**. **Et** ses forces, lorsqu'elles sont libérées de la contrainte organique, structurent la **pensée** dans son cours et dans sa forme. **Du** carbone, nous savons **déjà** qu'il exprime les forces cosmiques **structurantes**, qu'il porte à la pensée universelle. Sur le plan humain, il donne leur structure à la **pensée** et à **l'organisme**. **^**

Le foie unit la vie à la **substance** humaine. De lui rayonnent les forces qui incorporent l'élément de la vie aux protéines humaines. Rudolf Steiner appelle le foie le chimiste de **l'organisme**. Il s'ensuit que les processus hépatiques sont des réactions chimiques qui ne déroulent **en** solution aqueuse. La formation des humeurs organiques s'accomplit **dans** le cadre du chimisme intérieur **grâce** à une suite **alter-**
nante d'aspirations et d'excrétions. Le chyle et la lymphe font partie de la zone d'influence du foie et le contenu de la veine porte, élaboré par le foie, coule vers le coeur.

Les reins, par contre, sont un organe aspirant (Rudolf Steiner) . En collaboration avec la vessie, ils aspirent l'air de tout l'organisme,. Les substances dissoutes éliminées avec l'eau et l'urée sont, du point de vue fondamental auquel nous nous plaçons, de l'air. On ne comprendra cette façon de parler qu'en laissant revivre en soi la notion des anciens **Eléments** aristotéliens, qui ne sont pas les Elements de la physique et de la chimie, mais bien des **Etres et, dans** le cas qui nous occupe, **l'Etre-même** de ce qui est aérien et gazeux. Ce n'est toujours qu'à d'un point de vue particulier que la totalité de la vie organique peut **être** éclairée. Rudolf Steiner a indiqué comment nous devons envisager les processus vitaux. **Mais** pour comprendre le sens entièrement nouveau qu'il donne à certaines notions - qui ne pouvaient être **exprimées** à **l'aide** des mots habituels - il est nécessaire, l'auteur en est **parfaite-**

ment conscient, de revivre soi-même durant un certain **temps** les indications données par Rudolf Steiner. Dans ce sens, les reins sont la cause première de la respiration, et les **poumons** parachèvent leur action. Nous voyons ainsi dans les reins les organes du **Mouvement**, du mouvement de l'air à travers l'organisme humain qui signifie, sur un plan plus élevé, mouvement de l'**âme**, sensibilité et activité représentative. Le système nerveux, en tant que porteur de ces hautes facultés, est dans la zone **d'influence des reins**.

Ainsi, de ces quatre systèmes **organiques**, nous voyons rayonner les forces formatrices de la substance humaine. De même que, dans la plante, les hydrates de carbone se **transforment** en **amidon**, en sucres ou en cellulose suivant que prédomine l'impulsion des Forces de Vie, des Forces du **Feu** ou des Forces structurantes, la **substance humaine se différencie** en sang, en nerfs, en **os** ou en **lympe** suivant **qu'agisse** le Feu du coeur, les reins, organes aériens, les **poumons**, porteurs des forces **structurantes** ou le foie, **régulateur** du chimisme **organique**.

L'impulsion nécessaire à leur activité formatrice, les organes la reçoivent de deux sources. l'alimentation proprement dite et le **courant** alimentaire spirituel que nous avons **décrit** comme la nourriture **cosmique** ingérée lorsque nous percevons et lorsque nous pensons.

VI

LA TRIPARTITION DE L'HOMME

Pour les Anciens, les rapports du corps, de l'âme et de l'esprit dans l'organisation humaine, ne posaient aucun problème. Les Romains disaient : *Mens sana in corpore sano* - un esprit sain dans un corps sain - et ils avaient raison. Et pourtant, cela ne représente qu'un côté de la question. Aujourd'hui, nous devons compléter cette assertion par : un corps sain grâce à un esprit sain. Cette dernière proposition paraîtra absurde à nos oreilles d'hommes modernes ; mais nous allons nous efforcer de trouver le joint qui permettra de la comprendre.

L'une et l'autre de ces deux thèses ne peuvent être comprises que si l'on se donne la peine d'apprendre à connaître l'homme à la lumière de la Science Spirituelle. Pour beaucoup, cela est difficile parce qu'on ne réalise pas encore que la pensée elle-même se trouve impliquée dans un processus évolutif. C'est au 19^{ème} siècle que fut introduite pour la première fois dans l'Histoire, la notion d'évolution (Darwin). Mais cette notion ne fut utilisée que dans le domaine des Sciences naturelles et, en ce qui concerne l'homme, dans ce qui relève uniquement de ces sciences (transmission des caractères héréditaires, embryologie). Mais que la pensée elle-même soit soumise à une évolution, Rudolf Steiner le premier l'a montré. (Philosophie de la liberté). Notre 20^{ème} siècle représente précisément un seuil dans les métamorphoses de la pensée. Partout on peut observer les douleurs de cet enfantement.

En développant une technique, en créant une civilisation orientée vers le confort, nous faisons de la pensée notre esclave. Celui qui connaît cette forme de pensée égoïste et rétrécie, découvrira en s'analysant qu'elle n'est que de l'ombre, qu'elle ne touche pas l'essentiel, qu'elle n'atteint pas la réalité du monde ; et la question peut surgir : qu'advierait-il si j'étais au service de ma pensée ? Que se passe-t-il lorsque ma pensée devient réflexion, lorsque je fais de tout mon être un réceptacle pour cette pensée et que je l'écoute attentivement ? Nous nous apercevons que, par l'exercice, cette nouvelle forme de pensée désintéressée nous fait pénétrer dans le domaine des métamorphoses vivantes où les pensées croissent et expriment la Pensée cosmique créatrice. Ce faisant, nous nous approchons de ce qui est essentiel, de la réalité objective.

De la conscience clairvoyante des temps anciens, l'humanité a passé à la pensée abstraite et conceptuelle. Mais plus le monde spirituel s'obscurcissait aux yeux de l'homme, moins les notions qu'il forgeait atteignaient la réalité cosmique.

Ainsi, il conquiert la Terre, mais d'une façon superficielle seulement, au moyen d'une pensée causale et liée au corps ; mais cette pensée doit à nouveau s'élever et mener à une nouvelle conception du monde.

Comme c'est toujours le cas dans l'histoire de l'humanité, les nouvelles facultés sont tout d'abord vécues par des individus isolés avant d'être la propriété de chacun. Ainsi, la force de jugement si pénétrante de Goethe brille comme l'aurore d'une pensée dirigée vers le ciel. Pour lui, ses idées étaient une réalité vivante qu'il a "vue" (la plante originelle). Rudolf Steiner a porté ces nouvelles facultés à leur plénitude et les a fait vivre dans l'Anthroposophie. Ainsi est parue une nouvelle connaissance de l'homme qui illumine tous les domaines de la Vie et de ses rapports avec l'âme et l'esprit.

Que l'homme ne soit pas seulement une mécanique réductible à des lois physico-chimiques et réparable par ces mêmes processus, la médecine officielle ne le conteste même plus. Mais on admet moins facilement que l'âme et l'esprit soient des entités aussi réelles que le corps. En général, on voit dans l'âme et l'esprit une émanation du corps. Nous avons certes, depuis cent ans, une psychologie, mais son histoire depuis Th. Fechner en passant par Helmholtz, Wundt, Freud, Watson jusqu'à la psychologie "factorielle" actuelle, montre sans équivoque comment notre âme appauvrie n'est devenue qu'un jeu de scène et comment, finalement, elle est crucifiée (K. Kögler).

On ne sait pour ainsi dire pas que le corps, l'âme et l'esprit s'interpénétrent harmonieusement pour former un organisme unique, et que santé et maladie dépendent de leurs interactions. ✓

La substance corporelle humaine n'est pas seulement vivante ; elle est également traversée d'âme et d'esprit. L'étude des nerfs et du sang va nous renseigner sur les relations qui existent entre le corps vivant, l'âme et l'esprit.

"Le sang est un suc tout particulier", En lui, tout ce qui est humain agit d'une façon directe. L'âme et l'esprit vivent dans la substance-même du sang ; ils lui sont indissolublement liés. C'est pour cela que toutes les impulsions humaines qui ont leur origine dans la chaleur du sang sont spontanées. La composante volontaire de l'activité animique est ancrée dans le corps. Notre conscience actuelle ne nous permet pas de savoir comment le "vouloir" apparaît. On peut dire que nous dormons dans ce domaine où la substance morale plonge ses racines. Les impulsions volontaires nous assaillent ; mais ce n'est que lorsqu'elles sentent là que nous pouvons les percevoir et les soumettre à l'examen de notre pensée consciente.

Cette activité percevante, pensante et jugeante ne repose pas dans la chaleur du sang ; les nerfs, froids, en sont le substrat. Puis fait que l'âme et l'esprit s'en sont émancipés, les nerfs sont également une substance particulière. (Mais oui à chaque instant, la vie-même les abandonne. Ils sont continuellement à l'article de la mort. On sait à quel point le pouvoir régénérateur du nerf est faible.

Lorsque la chair est blessée, elle se guérit rapidement ; mais une blessure du cerveau est souvent irréparable, si ce n'est **mortelle**. Il y a là un profond mystère : la conscience **apparaît aux dépens de la** vie. C'est le langage même de la Bible : Pour avoir **mangé de l'Arbre de la Connaissance**, l'homme fut **chassé** du Paradis.

La faculté de discerner suppose une solution de continuité, une scission d'avec la situation à discerner. Aussi longtemps que l'esprit est prisonnier de ce qu'il **doit discerner** - comme la volonté est prisonnière du sang - aucune conscience ne **peut surgir**. Prenons un exemple : celui qui se trouve pris dans le cercle d'une famille ne pourra juger **objectivement un événement** qui en secoue **tous** les membres que lorsqu'il se sera distance de **l'âme-groupe** de la famille.

Peut-être une image tirée du monde **inanimé**, plus **accessible** à notre connaissance, nous amènera-t-elle à une meilleure **compréhension** de ce que nous voulons dire. Dans le "Cours sur la Substance", nous avons décrit le fer et le platine ; le fer, comme une **substance** chimiquement active et agissant elle-même **énergique** : c'est dans toutes les **réactions**, et le platine **comme une** substance ayant perdu toute **réactivité** chimique. Le platine - **ainsi** que nous l'avons indiqué - est le dernier d'une série de substances qui, partant du fer, passe par le cobalt, le nickel, le chrome, le manganèse, etc... **Alors** que, le long de cette série, le poids atomique augmente, **l'activité** chimique diminue, pour **disparaître** totalement avec le platine. **Mais** si elle **disparaît** des substances elles-mêmes, elle apparaît dans leur entourage. Par leur seule présence, elles déterminent des **réactions chimiques**, mais sans y **participer** en tant que substances. Le chimiste les appelle des catalyseurs. L'activité chimique n'est plus liée à la substance elle-même, morte ou sur le point de mourir, mais l'entoure, **comme** une aura ou une **puissance**. On peut **parler** d'une activité **chimique libérée**. Le platine a **payé** par sa mort, la noble faculté de fournir de l'énergie chimique libre.

Dans l'organisme humain, nerfs et sang sont localisés dans des systèmes qui constituent une polarité : les nerfs, dans le système **neuro-sensoriel** avant tout, le sang **dans** le système du métabolisme et des membres. La tête est certes la partie du **corps** soumise le plus **intensément** aux forces de durcissement et de mort, alors que le métabolisme vivant assure l'édification du corps sans la participation de notre conscience.

Entre ces deux pales que constituent les nerfs et le métabolisme, on trouve le système rythmique **où** la vie du corps, l'âme et l'esprit se mêlent et se démêlent rythmiquement. Ce **rythme** vivant de la respiration, qui **se** continue dans la pulsation du sang, s'arrache des profondeurs **où** dort le métabolisme, sans atteindre toutefois la conscience éveillée de la tête. En lui., vit **l'âme** de sentiment. Des émotions comme la joie ou la tristesse agissent immédiatement sur les rythmes respiratoire et **cardiaque**. **Mais** le niveau de conscience associé au sentiment est comparable **à** celui du rêve, à **mi-chemin** entre celui de la **veillee** et celui de la **volonté** endormie.

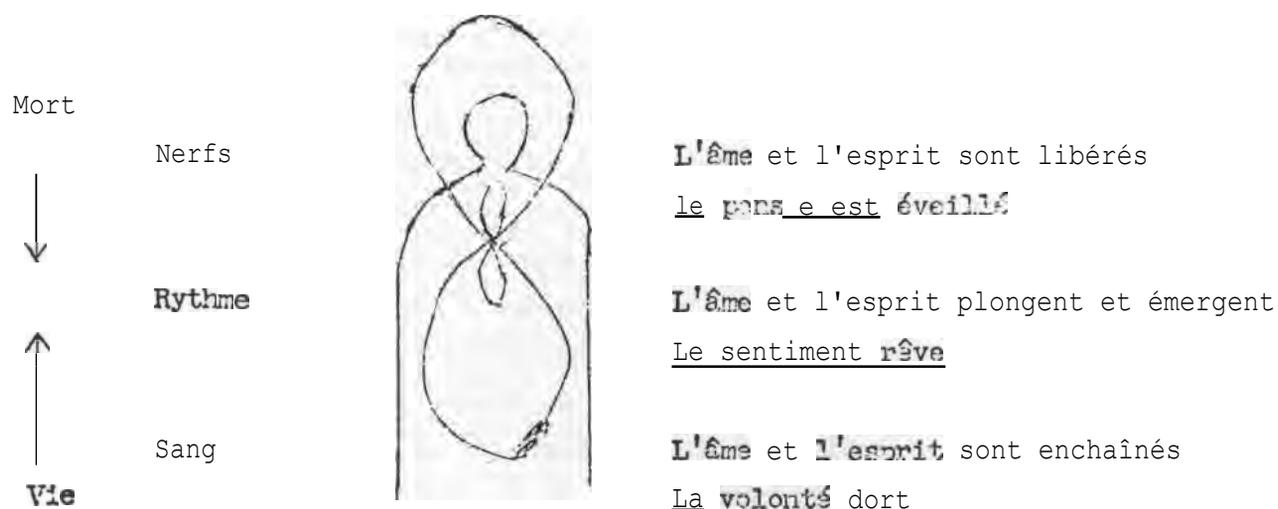


Fig. 18 Les relations du corps, de l'âme et de l'esprit, et les bases **physiologiques** de la pensée, du sentiment et de la volonté.

Ce n'est que de ce point de vue qu'on peut **bâtir** une hygiène compréhensive et conforme à la réalité. Car là où les relations du corps, de **l'âme** et de l'esprit sont perturbées, apparaît la maladie.

Les causes véritables de la maladie sont à rechercher sur le plan de **l'âme** et de l'esprit. Les **symptômes** psychiques avant-coureurs de la maladie - qui précèdent les troubles organiques manifestés - solliciteront de plus en plus l'intérêt des médecins.

L'organisme humain **est** comparable à une balance, dont le système **rythmique** tient le fléau en équilibre entre les deux pôles que sont les nerfs et le sang. Les maladies sclérosantes et les maladies inflammatoires surviennent suivant que les processus nerveux "durcissant" empiètent dans le domaine du métabolisme, ou que le feu du sang fait irruption dans celui des nerfs.

Ainsi, un fait psycho-spirituel est à l'arrière-plan de chaque trouble physique et la thèse citée au début du chapitre : "Un corps sain **grâce** à un esprit **sain**", devient compréhensible. Il serait assurément plus juste de dire : "Un corps sain grave à de saines relations avec **l'esprit**".

Au moment de la conception, le corps est mis à disposition de **l'âme** qui s'incarne. Au cours de la vie embryonnaire, de **même** que **plus** tard, au cours de l'enfance et de la jeunesse, **l'âme** doit faire de **ce** corps **un** instrument qu'elle puisse utiliser, ce qui n'est pas toujours facile. Ce n'est pas sans difficultés que **l'âme** pénètre les **formes** assignées au corps **comme** elle doit le **faire** et il en résulte les

troubles et les maladies de croissance. Les maladies dites d'enfance (rougeole, scarlatine, diphtérie) etc... doivent être considérées, dans ce sens, comme les accommodements entre l'âme et le corps soumis aux lois de l'hérédité. Dans le cas d'obstacles trop considérables, de **malformations organiques congénitales** ou de **blessures**, l'individualité ne peut pas s'incarner comme elle devrait le faire. Un corps déformé défigure l'âme comme un miroir courbe renvoie une image tordue. Ainsi se forment **les** maladies ou' on **appelle** mentales. Ce n'est que de cette manière que la connaissance moderne **de** l'homme peut comprendre l'assertion : "Mens sana in **corpore sano**".

De ce qui précède, ressort l'importance **extraordinaire** que revêt non seulement la pédagogie, mais aussi l'hygiène alimentaire qui, **orientée** par la Science Spirituelle, a pour but de placer l'homme intégral dans la vie sociale.

La division de l'entité humaine (que nous avons décrite plus haut) en un corps, une **âme** et un esprit réagissant l'un sur l'autre, a pour conséquence la tripartition physique de l'organisme en un système métabolique, un système respiratoire et un système **neuro-sensoriel**. Par corps, nous entendons le corps **viant** tel que nous **pouvons** l'observer et l'étudier chez la **plante** où **il** se manifeste à l'état pur. L'étude de la plante a montré comment le Cosmos l'édifie, la structure, la vivifie, en fait une manifestation physique. **Mais l'Etre** qui est à l'origine de cette manifestation est un corps de Forces qui, à partir des courants **cosmiques**, forme une image originelle, la condense en matière, ordonne et anime cette matière pour en faire un **organisme** vivant. Nous avons également appris que l'homme a intériorisé ce corps de Forces et que les forces formatrices qui émanent du soleil, de la lune et des étoiles et qui agissent directement sur la plante, jaillissent, chez l'homme, du système des organes. Ce corps de forces **formatrices** qui porte le corps physique en lui et en fait une forme vivante, image de **l'Esprit** dont il reçoit les impulsions, peut, à juste titre recevoir le nom de "Corps de Vie".

Si donc, nous voulons dénombrer d'une façon complète les organismes de l'**entité** humaine, nous devons **diviser** le corps **proprement** dit en **corps** physique et **corps** de Vie. Des considérations qui précèdent, il ressort clairement **que la** dépendance de **ces** deux corps atteint son maximum au niveau du sang et que le nerf n'est pas seulement délaissé par l'âme et l'esprit, mais **également** en **partie** par la Vie.

Ce fut une des plus fructueuses découvertes de **Rudolf Steiner** que de montrer que les **quatre** organismes **de l'entité** humaine Agissent dans les quatre éléments qui constituent le corps **humain**. Comme Aristote, d'une façon magistrale, a vu dans les quatre éléments le reflet des états et des forces terrestres, de la **même** façon, **nous** pouvons voir dans les **os** • le sang, la respiration et la **chaleur inté-**
rieure, la scène où s'expriment les quatre organismes de l'homme et où nous pouvons **les** étudier.

Bien entendu, l'emprise du corps physique ne s'étend pas seulement au système osseux ; ses lois régissent également d'autres domaines : celui de la chaleur **mesurable** physiquement, celui de l'air, celui des liquides organiques, et jusqu'aux **muscles, organes** et autres **formations** plus **concrètes**. Mais c'est dans le squelette que l'essence du corps physique trouve son expression la plus pure. Les forces structurantes l'ont édifié à l'image de la personnalité.

Le corps de Vie **s'oppose** au **physique**. Ce qui est lourd s'allège, ce qui s'épaissit est dissous, ce qui est destiné à se figer est mis en mouvement, ce qui doit **mourir** est vivifié. Dans le règne végétal, l'eau vivifiante est la matrice où, sous l'influence des **forces formatrices** cosmiques, **l'Etre** est amené à **se** manifester. Les forces **chimiques**, les forces du **Son**, voilà ce qui, en **une** merveilleuse alchimie **cosmique**, forme, transforme et fait **disparaître** la matière. De la **même** manière, chez l'homme, le corps de Vie agit avant tout dans les liquides organiques, dans le sang, **la** lymphe, les humeurs et les liquides tissulaires. Ce sont les mystères de la digestion et du métabolisme qui, avant tout, lui appartiennent.

L'âme vit dans le **Mouvement**, La respiration et le sang le portent à travers **l'organisme**. Ce sont les **éléments** de l'air qui, **même** dans le **sang**, portant les forces **animiques** ; l'oxygène et le gaz carbonique qui, en une alternance **rythmique**, coulent du coeur ou l'ers le coeur. Ce qui est Mouvement **sur** le plan **corporel**, est sensibilité et lumière sur le plan de **l'âme**.

Quant au Moi spirituel, il vit dans la chaleur. La chaleur du sang est le secteur physique de l'esprit. Du feu du sang jaillissent notre volonté et les actions qui marquent le monde du sceau de notre personnalité. Et lorsque le Moi se libère du corps **comme** il le fait au niveau des nerfs - c'est pour vivre dans le feu de **"l'enthousiasme"**.

Terra	Forces structurantes	Corps physique
Eau	Chimisme - Forces sonores	Corps de Vie
Air	Lumière	Ame
Feu		Moi

VII

L'ALIMENTATION PAR LES PROTEINES

La formation des protéines humaines est un mystère qui se déroule à l'intérieur de l'homme et sur les traces duquel nous nous sommes aventurés au cours des chapitres précédents. En aucun cas, ce ne sont les protéines ingérées qui **réappa-**
raissent dans le sang et les organes sous la forme de protéines humaines. Des méca-
nismes énigmatiques et mystérieux élaborent la substance de notre **corps**, mécanisme
qu'on ne peut comparer qu'aux processus grandioses qui se jouent entre le soleil,
la lune, les étoiles et la Terre.

Mais la formation de la substance humaine trouve dans les protéines
de notre alimentation une impulsion absolument essentielle.

Les protéines constituent la substance alimentaire originelle et elles
sont présentes à chaque commencement. On les trouve déjà dans **l'oeuf** ; l'embryon
édifié par l'organisme maternel est fait de protéines, et cela bien avant **que l' me**
et l'esprit ne se lient à lui. Le lait maternel - c'est-à-dire des protéines **mater-**
nelles - constitue le premier aliment du nourrisson. **Les** protéines furent également
l'aliment originel de toute l'humanité à l'époque où l'homme respirait une atmosphère
terrestre saturée de substances **albuminocides**. S'il veut assurer le maintien de son
corps physique, l'homme doit continuellement recourir aux protéines. Rien n'est
plus proche des éléments plastiques qui édifient son corps.

Les protéines sont également, comme nous l'avons vu, la nourriture la
plus facile à digérer. ^AElles jouent donc un rôle important chez les enfants et les
convalescents. Mais alors que, dans ces deux cas, ce rôle est justifié - donner
l'impulsion nécessaire à l'édification d'un corps sain - elles présentent pour
l'homme adulte normal un certain danger. Qu'est-ce à dire ?

La digestion est une faculté des forces de la personnalité. Cela fut
expliqué en détail dans le chapitre consacré à l'histoire de l'alimentation. On a
montré comment, sous l'action des forces du Moi, le courant alimentaire traversant la
paroi intestinale vient se "faner" dans le **sang**. **Mais** les protéines, particulièrement
lorsqu'elles proviennent des animaux ou de l'homme lui-même - cas du lait maternel -
représentent une substance dont l'organisation est **déjà si** poussée que le travail
d'assimilation exigé des forces de la personnalité est faible/

Que se passe-t-il lorsque, d'une façon suivie, les forces de la diges-
tion ne sont que faiblement sollicitées ? Que se passe-t-il lorsqu'une faculté
acquise n'est pas exercée ? Forces et faculté s'étiolent: Un membre sain qui serait

continuellement dans le **plâtre** perdrait peu à peu la faculté de se mouvoir.

L'homme est actuellement à un stade de son évolution où il commence d'être lui-même créateur. Cela s'exprime, dans la **digestion**, par le fait que le Moi **maîtrise** le règne végétal et le règne minéral. Mais cette faculté doit être exercée, sans quoi elle sera perdue./

Ainsi, s'alimenter uniquement et démesurément de **protéines**, détermine un affaiblissement **des** fonctions organiques, suivi à plus ou moins brève échéance d'un **affaiblissement** des **facultés** psychiques et spirituelles.

Les **concrétions**, les lithiases, la **goutte**, les scléroses sont autant **d'étapes** sur ce chemin de la facilité. Une **humeur instable**, **passant de l'apathie**

l'irritation, est le **symptôme** psychique de ces affections corporelles. Suivant les circonstances, cette **instabilité** psychique peut devenir **grave**.

D'un autre **côté**, bien entendu, une alimentation déficitaire en protéines compromet également l'équilibre psycho-somatique: La **personnalité** n'a plus d'assises suffisantes dans le corps physique et développe alors **des** dispositions à la tuberculose **pulmonaire**. Les poumons, Organe auxquels nous devons d'être des **citoyens** de la Terre, interviennent d'une façon remarquable dans ces processus.' C'est par leur activité (I) que les protéines **humaines** vivantes, du **côté** "intérieur" de la paroi intestinale, sont condensées à partir d'un état immatériel. En cas de phtisie, cette faculté **disparaît**. Elle est stimulée par les protéines de **l'alimentation**.'

L'efficacité de l'alimentation par les protéines dépend beaucoup de la forme sous laquelle nous consommons ces protéines, et du règne de la nature d'où nous **les** tirons.

C'est du règne végétal, incontestablement, que nous **tirons** la nourriture **protéinique** la plus saine, lorsque par exemple, nous consommons du pain complet de seigle: Mais d'autres denrées végétales, en particulier les graines et les différentes sortes de fruits oléagineux, nous offrent de multiples possibilités d'incorporer à notre **alimentation** les protéines nécessaires. **Bien** entendu, les légumineuses, fèves, pois, lentilles et autres, contiennent de grandes quantités de protéines, davantage **même** que les autres familles **végétales**, mais sous une forme qui incita Pythagore à les interdire à ses **disciples**. L'apathie de conscience qui **suit** l'ingestion d'un abondant plat de fèves provient de ce que les **légumineuses** chargent le métabolisme comme le font les protéines animales. **Nous** reviendrons par la suite sur **ce** point.

(I) l' humanisation de l' oxygène

Les substances animales comme le lait, les oeufs, la viande, sont aujourd'hui encore au premier plan de l'alimentation **protéinique**.

Le lait représente au plus haut degré une **substance apparentée à** l'homme. Il constitue pour le nourrisson **l'aliment** le plus facile à digérer et c'est la nourriture de choix **du** petit enfant. Cependant, il ne faut pas perdre de vue que le lait brut et frais est **dénaturé** par la pasteurisation ou **même** par la **cuisson** et devient ainsi plus difficile à **digérer**. Certes, meure des manipulations qui paraissent inoffensives, portent préjudice à la qualité du lait. Le professeur **Malyoth** de **Münich** a montré que déjà un séjour du lait de quelques heures dans une armoire frigorifique, provoqua une **dénaturation**. Dans le cas **1** lait maternel, le plus apte à assurer un développement sain, les selles qui devraient **contenir** le **Bifidus** sont transformées partiellement en des selles fermentescibles, indice de troubles **intestinaux**.

Le lait et les produits laitiers restent, au cours d'une vie normale, un aliment de **valeur**. Le lait engendre des forces vitales ; un **-----** qui **se** nourrit **principalement** de lait acquiert la faculté de guérir ses **semblables**. Dans les **Mystères** de **L'Antiquité**, les guérisseurs ont vu dans la consommation de lait un **moyen** d'entretenir leur **faculté**. Le lait conduit l'homme sur la Terre et lui apporte l'expérience de toute l'humanité. En voici l'illustration selon d'anciennes coutumes. Dans certaines peuplades germaniques, le père avait le droit d'abandonner **un** nouveau-né et de le tuer tant que celui-ci n'avait pas encore bu de lait. L'absorption de lait en faisait, pour ainsi dire, un membre de la communauté, et dès ce moment, l'abandonner eut été un meurtre. Ainsi, **le lait** retient sur Terre l'enfant du Ciel, il fait de **l'homme** un citoyen de la Terre, **sans pour** cela l'empêcher d'être un citoyen du système solaire entier (**Rudolf Steiner**)..,

La viande, par contre, enchaîne à la Terre. Comment cela ? le lait **apparaît** comme un **refoulement** des forces de la reproduction, comme une **substance** complète et indifférenciée, c. la limite, **pourrait-on** dire, de la **sphère** animale. Sa genèse participe beaucoup plus **à** ce qui est vital chez l'animal qu'à ce qui est instinctif et passionnel. nous avons dit précédemment que les protéines animales représentent l'aliment le plus facile à digérer, parce que la substance élaborée par l'animal a été élevée d'un degré au-dessus de la plante et amenée à une organisation telle que l'homme n'a plus qu'à **fournir** un faible travail de digestion ; il faut cependant prendre ce qui suit en considération :

La plante hisse le minéral inerte à son propre niveau d'organisation vivante. Lorsque l'homme mange la plante, il prend le processus d'organisation **là** où la plante l'a amené et l'élève de deux degrés jusqu'à l'organisation humaine. L'animal continue le travail **d'organisation** commencé par la plante, mais d'une autre

anière que l'homme ne le fait. C'est pour cela que les protéines animales consti-
uent une charge pour le corps physique de l'homme. Et l'homme ressent d'autant plus
ette charge qu'il est plus évolué, qu'il est plus proche de l'état où l'on devient
oi-même créateur.

Par la nourriture carnée, le corps se sent enchaîné à un pieu et chargé de
oute la lourdeur terrestre. Cette nourriture carne exalte la vie volontaire ins-
inctive (les affects et les passions). Elle enchaîne à la Terre et transforme
otre séjour en ce monde en un durable : "Je renonce au Ciel, et veux m'absorber
omplètement dans les contingences terrestres". (R. Steiner)

VIII

LES GRAISSES DANS L'ALIMENTATION

Que signifie, pour l'homme, l'alimentation par les graisses ? Abstrac-
tion faite de ce que l'homme est à même de fabriquer ses propres lipides, l'impul-
sion des graisses alimentaires lui est cependant nécessaire. La science alimentaire
a déterminé, par un calcul basé sur la vieille calorimétrie, la quantité de nourri-
ture qui suffit à entretenir la vie de l'organisme, lorsque celui-ci est dans un
état d'inactivité totale. Que cette façon de considérer les choses ne soit qu'une
pure abstraction, cela coule de source. Entre la fin de la guerre et 1948, les rations
alimentaires officiellement imposées aux populations vaincues du centre de l'Europe
n'atteignaient pas toujours la limite inférieure que le calcul avait fixée comme
indispensable au maintien de la vie. Et malgré cela, le peuple allemand ne resta pas
au lit, mais fournit un effort physique important. L'homme n'est pas une machine
thermique qu'on alimente de combustible et dont on peut calculer le rendement éner-
gétique, mais bien une scène dont les acteurs sont les forces cosmiques et terrestres.
Toute projection des lois de la Nature à l'intérieur du Microcosme humain, comme
par exemple la linéarité de l'espace et du temps jusqu'à l'infini, conduit à des
fourvoiements.

Il ne faut pas considérer les quantités de graisses alimentaires fixées
par le calcul comme essentielles et déterminantes. Ce qui est nécessaire, c'est
l'impulsion que donne aux processus vitaux de l'organisme l'ingestion de corps gras.

Les graisses ne participent pas à l'édification du corps physique comme
nous avons appris que les protéines le faisaient. Elles constituent plutôt les assise

des processus vitaux organiques. Tout d'abord réserves, elles deviennent **ensuite** source de chaleur. Toute l'activité organique, chez l'homme, doit **brûler** dans une température constante dont le maintien est précisément assuré par cette source de chaleur eue sont les lipides; De là leur **importance** - Viennent-ils à manquer, l'activité organique diminue, la **charrente** humaine perd son **élasticité** et devient cassante. Le corps de Vie ne peut pas développer suffisamment son **activité**.

Se nourrir de graisses signifie avant **tout** trouver un équilibre entre la quantité ingérée et la **chaleur** produite par l'activité de **veille**. Cet équilibre est essentiellement individuel, car notre comportement envers les graisses reflète l'activité de notre Moi dans le domaine de la Vie. **C'est** au moyen des graisses que s'accomplit ce qu'il y a de purement **végétatif** dans l'anabolisme. Une alimentation - **trop** riche en **graisses** refoule les **impulsions** psycho-spirituelles liées au catabolisme, au profit d'une vie flegmatique. En particulier, lorsqu'un régime gras est associé à beaucoup de sommeil - ce qui réprime l'activité psycho-spirituelle au profit du pur anabolisme - l'excès de **graisse** n'a pas **l'autre** possibilité que d'être stocké ; il **apparaît** partout, tel un **ballast**.

Le rôle de premier plan que jouent **les** poumons, en tant qu'organe, dans l'alimentation par les protéines, est tenu ici par **le foie**. D'une part, il est le **producteur** de la bile qui, avec le concours de la trypsine intestinale, agit sur les graisses. Mais en plus de cela, il est également l'organe qui redonne la vie à la substance humaine, après qu'elle ait été complètement tuée dans l'intestin. Il réagit immédiatement à une nourriture grasse inappropriée. **Inversément**, un foie malade ne peut **maîtriser** les graisses que lui apporte **l'alimentation**.

Comme pour les protéines, la source d'où nous tirons les graisses de notre alimentation importe. Que nous consommions des graisses animales ou végétales n'est pas sans influencer leur dépôt inerte et **maladif**. L'huile végétale est une **production** cosmique directe. Durant l'été, la plante s'écoule dans le Cosmos, à travers la fleur, et l'huile **apparaît** dans la graine **murissante** comme une réponse de ce **Cosmos**. Par contre, les graisses animales sont des productions de l'organisme animal. Elles sont donc imprégnées de sa nature **particulière**, **sans** toutefois **introduire** dans l'homme aussi intensément que ne le font les protéines, l'activité étrangère de **l'animal**.

Il est curieux de constater à quel point les graisses sont différentes quant à leur constitution et à leur aspect. Une **comparaison** de leur consistance, appréciée par leur point de fusion, **est** riche d'enseignement.

Graisse de boeuf	point de fusion	48	degrés C
" de mouton	"	45	" "
" du beurre	"	37	" "
" de porc	"	35	" "
" de lièvre	"	28	" "
" d'oie	"	25	" "
Huile de baleine	"	0	" "
" d'arachide	"	- 3	" "
" de colza	"	- 5	" "
" d'olive	"	-10	" "
" de faine	"	-15	" "
" d'amande	"	-15	" "
" de noix	"	-18	" "
" de pavot	"	-18	" "
" de lin	"	-25	" "
" de noisette	"	-20	" "

La graisse humaine occupe une certaine place entre la graisse d'oie et l'huile de baleine. Ce qu'il faut comprendre par Ut, c'est que les processus vitaux, chez l'homme, sont plus proches de la nature **végétale** que de la nature animale.

Par habitude et **conformément** à la mode, on se met à donner la **préférence** aux graisses solides ayant la consistance du beurre. Une industrie pleine de zèle se **hâta** de "durcir" les huiles **végétales**, et de **préparer** des margarines. On utilisa avant tout, comme matière première pour la fabrication de ces margarines, l'huile de plantes tropicales, l'huile de palme, l'huile de coco (le **matériel** blanc qu'on obtient après élimination de la coque des noix de coco **est séché** et **vendu** sous le **nom de "coprah"**), mais également l'huile de poisson.

Le chimiste sait que **les huiles** sont **caractérisées** par une **chaîne carbonée** "non saturée" et les **graisses**, par une **chaîne saturée**. La formulation chimique exprime la non-saturation des huiles par des doubles liaisons entre certains atomes de carbone de la **chaîne**, et la saturation **des graisses** par **des liaisons** simples. A **l'échelle** industrielle, on obtient le durcissement des huiles

en les chauffant sous pression avec de l'hydrogène et du nickel finement divisé qui agit comme catalyseur. Il en résulte une addition d'hydrogène sur les doubles liaisons. La graisse durcie obtenue de cette manière est grandement dénaturée. On complète la dénaturation en incorporant un colorant et un arôme de beurre synthétique.

Les graisses dites synthétiques préparées à partir des huiles minérales ne sont pas appropriées à l'alimentation humaine. En Allemagne, quelques usines fabriquent déjà ces graisses synthétiques qui sont utilisées comme matière première en savonnerie. On peut souhaiter qu'on ne commettra pas l'erreur de croire que ces graisses synthétiques ne sont pas nuisibles pour le corps humain. Comme elles ne sont presque pas résorbées, un usage prolongé paralyserait la vie de la muqueuse intestinale.

IX

L'ALIMENTATION PAR LES HYDRATES DE CARBONE

Les hydrates de carbone sont la substance type de la plante. La plante est un **Etre** qui atteint les étoiles, et les forces cosmiques du Soleil qui collaborent à son édification en font un porteur de la Vie.

L'homme, par contre, **porte** l'âme et **l'esprit**. Il construit son corps grâce à ses propres processus **vitaux**, mais pour produire la conscience, l'âme et l'esprit **doivent "détruire"** ce corps. Dans la nature, le Soleil crée la plante verte, alors que le **soléil** interne, chez l'homme, conduit à une mort partielle qui l'élève à un degré supérieur : le processus végétal est inversé. D'un point de vue universel, la plante **se** continue dans l'homme, en ce sens que l'âme et l'esprit détruisent ce qu'elle a édifié et le remplacent par le système **nerveux**. Par cela, l'homme élève la vie au **niveau** de la conscience. La lumière qui, à l'extérieur, a construit la plante, travaille en nous à construire le système nerveux. (Rudolf Steiner). La nourriture **d'origine** animale contient déjà en elle des forces **animiques**. L'homme doit tout d'abord **les** surmonter. L'animal, certes, a accompli un travail préparatoire mais lorsque l'homme prend en lui la nourriture animale, il ne peut pas l'utiliser sans autre, **selon** ses propres lois. La nourriture d'origine animale agit d'une manière spécifique **sur** le système nerveux et par cela sur le comportement de **l'âme** - comme nous l'avons **à** dit plus haut.

L'alimentation d'origine végétale par contre, est un élément provenant de l'extérieur qui ne touche pas le système nerveux. Avec cette sorte d'alimentation, **est** possible pour l'homme **de** ne laisser couler dans ses nerfs que ce qui prend **naissance** en lui. C'est à la nourriture par les plantes que l'homme est redevable de ce que sa vision peut appréhender les relations profondes qui existent entre les **choses**, de ce qu'il peut s'élever au-dessus des préjugés et des passions.

L'alimentation carnée pousse l'homme à s'intéresser à lui, la nourriture **végétale** à **généraliser** son intérêt. Ce que l'alimentation carnée de nos ancêtres a **posé** dans le système nerveux est lié au courant héréditaire qui coule à travers **les** générations ; ¹ on ne peut pas toujours s'en **débarasser** au **cours** d'une seule vie. ² **es** **substances** suivent des chemins qui leur sont propres, créant par là des forces **qui** peuvent avoir pour conséquences les maladies dites nerveuses, les états **épilep-**
ques et hystériques (Rudolf Steiner) . C'est dans ces faits réels que le végétarisme **trouve** son fondement - mais, compte tenu de **l'alimentation générale et** de ses rapports

avec l'individualité, il a ses limites et présente des dangers. Alors que, à propos de la nourriture par les protéines et par les graisses, nous avons dû insister avant tout sur l'engourdissement qui provient de la non-utilisation des facultés que l'homme possède aujourd'hui et qu'il devrait exercer ; nous devons insister, à propos de la nourriture par les plantes, sur le fait que bien des hommes sont incapables de les digérer convenablement.

• La digestion est, certes, une faculté de la personnalité ; elle consiste en ce que les substances alimentaires sont conduites à un état immatériel, spiritualisé, état instigateur de la suite des processus qui se déroulent à l'intérieur de l'homme. Lorsque ce mécanisme est perturbé, en ce sens que la personnalité n'est plus capable de spiritualiser les aliments qu'en résulte-t-il ? Les substances demeurent des corps étrangers et doivent être éliminées. Ainsi, une nourriture végétale qui n'est pas convenablement digérée conduit aux flatuosités. L'air qui n'entre pas dans les processus d'organisation, l'air que l'organisme n'est pas à même d'incorporer parce qu'il n'a pas accompli les transformations nécessaires perturbe le cours de la digestion. Là, les reins, en tant qu'organe, jouent de nouveau un rôle particulier. Ils sont en relation avec la lumière intérieure qui jaillit des hydrates de carbone lorsque ceux-ci sont convenablement transformés, lumière qui édifie le système nerveux et agit en lui. Les reins règnent sur l'air de l'organisme ; en collaboration avec la vessie, ils pompent l'air et tout ce qui est gazeux de l'organisme entier. Nous avons déjà décrit comment ils sont, de ce fait, la cause première de la respiration.

Les états qui sont liés à l'impossibilité de digérer convenablement les hydrates de carbone peuvent également conduire à des troubles graves qui s'étendent l'ensemble de l'organisme. Le diabète (maladie du sucre) en est l'exemple le plus frappant. Ce qui le caractérise, c'est que l'organisme, capable par la digestion "extérieure" de dégrader les hydrates de carbone en sucre, est incapable d'amener ce sucre à se "faner" lors de son passage à travers la paroi intestinale il le livre inchangé au torrent circulatoire ; c'est donc un corps étranger qu'il faut éliminer.

Bien que vivre en végétarien soit justifié, tout fanatisme dans ce sens ne peut que causer du tort. Le plus pressant, en ce qui concerne la nourriture végétarienne, c'est de l'envisager comme nécessaire au développement sain de l'homme, aussi bien physique que spirituel. Ces considérations doivent reposer sur les connaissances que nous donne une science de l'homme et de la nature conforme au temps et à l'esprit.

Chacun doit savoir dans quelle mesure il peut faire confiance à sa

digestion. Ce faisant, aucun jugement de valeur ne doit être émis au sujet des forces de la personnalité qui ne sont pas capables de digérer une nourriture végétale. Cela n'a rien à voir avec la valeur réelle d'une individualité, mais montre tout au plus que le Moi, maladivement, ne s'intéresse pas aux processus digestifs comme il devrait le faire. Nous en reparlerons plus loin à propos des **épices**.

Nous avons mentionné que les hydrates de carbone, au moyen de l'air et de la lumière "**organiques**", conduisent à la formation du système nerveux : cette conception est tout à fait nouvelle. Nous, hommes, sommes toujours enclins à considérer notre organisme, à la lumière des résultats soi-disant scientifiques de notre époque, comme quelque chose de matériel. Nous remplaçons volontiers les relations spirituelles par des lois de la nature, ce qui implique l'idée inconsciente que l'**organisme** humain ne consiste qu'en corps physique, substances **chimiques** et en leurs interactions. On décompose les substances en leurs éléments et on essaie de montrer, lorsqu'on a reconnu comment agissent ces substances, **comment** elles pourraient continuer d'agir chimiquement dans cette grande cornue qu'est l'homme. Mais déjà chez la **plante**, les substances et les forces, sous l'influence de la Vie, s'engagent dans des directions et nouent des relations **différentes** de ce qu'elles seraient si ces substances étaient livrées à **elles-mêmes**. Chez l'homme, ces directions et ces relations ne sont aujourd'hui que pressenties.

Aujourd'hui encore, on est très souvent porté à croire qu'on a trouvé quelque chose de salubre pour l'homme lorsqu'on a vu que les substances se combinent et se scindent en lui, comme elles le font dans une cornue. "Mais un temps viendra où ce que nous avons dit au sujet de la lumière et de l'âme sera présent à l'esprit du chercheur de **laboratoire**. On pourra alors se livrer à des observations chimiques et se dire quo, dans ce qu'il y a de plus petit, intervient ce qu'il y a de plus grand." (Rudolf Steiner)?

Dans le "Cours sur la Substance", nous avons décrit d'une **façon détaillée** les formes sous lesquelles les hydrates de carbone se présentent : amidon, sucre et cellulose. L'amidon, substance jeune, se forme à partir de la lumière, de l'air et de l'eau, au cours de ce que nous appelons l'assimilation. Condensation du drame lumineux qu'est l'arc-en-ciel, elle est issue de l'image originelle de la Création **elle-même**. C'est sous des formes innombrables et des qualités diverses que se présente l'amidon dans les plantes de l'Orient, de **l'Occident** et de nos contrées.

Que ce soit à l'est, à l'ouest ou dans nos pays, l'aspect des paysages, des plantes et des grains d'amidon montre clairement une unité, mais aussi le danger que courent l'Orient et l'Occident, celui-ci en se fixant dans la matière, celui-là en s'oubliant dans l'informe. La forme et la grandeur des grains d'amidon du blé, du seigle et de l'orge représentent une moyenne harmonieuse entre ces deux pôles

que sont les pommes de terre et le riz. Avec leurs couches concentriques, les grains d'amidon de nos céréales européennes ont presque l'aspect de petits soleils. En fait, les céréales européennes sont les plus adaptées à notre **alimentation**. Nous parlerons encore plus loin des qualités de la pomme de terre.

La cellulose, hydrate de carbone épaissi et durci, forme la charpente de toutes les plantes **que** nous consommons. Mais elle fait également partie de l'**enveloppe** des céréales : on la trouve donc, par exemple, dans le **pain** complet.

On ne devrait **pas sousestimer** ces substances qui forment le squelette de la plante et dont le pouvoir nutritif, pour l'homme, est nul **aux yeux** de la science **alimentaire**. On a monté en épingle la notion d' "aliment sans valeur", mais ce sont là des **considérations** qui ne tiennent pas compte de la valeur réelle de la cellulose. On considéra les substances qui forment la charpente et l'enveloppe de la plante comme non-digestibles ; on les tolère cependant parce qu'on croit qu'elles favorisent l'activité intestinale et l'évacuation.

Hormis le fait que l'évacuation ne signifie pas seulement l'élimination de ce qui n'est pas utilisable, - nous en avons déjà parlé en détail - ces aliments "sans valeur" ont une valeur nutritive réelle : nous en reparlerons plus loin à propos des sels, et dans le chapitre consacré aux vitamines. Dans tous les cas, le Moi exerce ses forces sur ces substances cellulosiques.

Lorsque les substances de la plante montent vers la **fleur**, elles s'affinent et deviennent sucre. Les abeilles récoltent le miel dans le nectar des fleurs et nous consommons le sucre qui fait la douceur des fruits comme "sucre de **fruit**". Mais certaines plantes emmagasinent également le sucre dans leur tige et leurs racines : la canne à sucre et la betterave sucrière. Dans le "Cours sur la Substance", nous avons abondamment parlé des qualités de ces différents sucres et de leur valeur alimentaire. Nous en **rappellerons** l'essentiel :

Les plus anciennes traditions mentionnent la consommation de miel. Le miel représente la forme sous laquelle l'humanité des **origines** consommait le sucre.

Les expéditions d'Alexandre apportèrent une nouvelle impulsion. Alexandre le Grand traversa la Perse avec ses armées et **atteignit** les Indes. Là, les Grecs trouvèrent un "roseau qui produit du miel sans le concours des abeilles". C'était la canne à sucre qu'on cultivait déjà aux Indes à cette époque. A travers la Perse, la canne à sucre gagna **l'Egypte** et fit rapidement la **conquête** du monde civilisé. Les Arabes découvrirent l'art de cristalliser le sucre à partir du jus de la canne à sucre et développèrent au huitième siècle une industrie sucrière perfectionnée. Ils versaient la pâte cristalline bouillante dans des cornets faits de palmes, créant ainsi ce qui devait devenir plus tard le pain de sucre.

Charlemagne favorisa le commerce des épices et du sucre avec l'Orient.

Les Croisades contribuèrent à répandre l'usage du sucre en Europe.

Christophe Colomb porta la canne à sucre en Amérique. C'est là l'origine des plantations qui aujourd'hui, recouvrent à peu près 80 % des terres cultivables de Cuba et de **St-Domingue**.

Malgré **celà**, durant tout le **Moyen-Age**, le sucre fut plutôt un aliment d'agrément. Il faut attendre **Frédéric** le Grand, Marie-Thérèse et Joseph II, les "despotes éclairés" des temps modernes pour que le sucre devienne un véritable aliment. Ces souverains facilitèrent son importation par des faveurs douanières et des **allègements** de taxes. L'industrie du sucre **prit** un essor surprenant et le sucre brut importé fut transformé en sucre blanc cristallisé dans les raffineries.

"C'est ainsi qu'un artifice conduisit à un nouveau **développement**". Ainsi s'exprime la chronique d'alors. Vers 1800, le savant allemand **F.A.** Achard découvrit que la betterave contenait du sucre en quantité exploitable. Mais il fallut attendre 20 ans jusqu'à ce qu'il réussisse à cultiver une betterave sucrière dont l'extraction fut Industriellement rentable. Cependant, malgré la **sagacité** des chimistes et ingénieurs allemands, l'industrie sucrière n'eut pas trouvé le développement qui l'a caractérisée si la situation internationale **ne** l'y avait **pas** poussé.

Napoléon avait notamment **provoqué** le blocus du Continent, ce qui ligatura l'importation du sucre brut en Europe. Sous cette contrainte, on redoubla d'efforts pour **préparer**, à partir de la **betterave**, un produit équivalent au sucre de **canne**. Napoléon prit **lui-même** une part active au développement de l'industrie sucrière et, en **1811**, il existait déjà de nombreuses fabriques qui produisaient le sucre de betterave. Après la chute de Napoléon, la jeune industrie était à **même** de prétendre que, techniquement parlant, elle dépassait de loin la production primitive du sucre de canne. Aujourd'hui encore, **presqu'aucune** branche de l'industrie n'est agencée et rationalisée jusque dans les détails aussi logiquement que ne l'est la fabrication du sucre de betterave.

Cette esquisse historique nous fournit une indication au sujet de la valeur alimentaire des différentes sortes de sucre. Nous voyons qu'au cours des temps, nous sommes descendus de la fleur à la tige, puis à la racine.

fleur	miel	patriarches
tige	sucre de canne	Alexandre le Grand
racine	sucre de betterave	Napoléon.

Fleur, tige et racine sont trois parties de la plante qui se distinguent l'une de l'autre non seulement par leur forme et les substances qui les constituent, mais également par leurs fonctions. En tant que membre d'un Organisme, elles appartiennent à un tout, mais chaque partie, dans son **Etre**, manifeste une activité orientée dans une direction particulière. Par la fleur, la plante est liée au monde ambiant, par la racine, à la Terre. Dans la tige et la feuille, le ciel et la terre se **rencon-**

trent en un équilibre harmonieux.

De **même** quo le miel est une production directe de l'activité cosmique, ainsi, la Vie au temps des patriarches, comme nous l'avons déjà décrit, était traversée d'impulsions provenant du monde divin; impulsions qui atteignaient directement la vie volontaire de l'homme ; volonté et pensée personnelles n'étaient pas encore **développées**. La force de la personnalité était encore faible

La consolidation de l'Europe centrale se fait à l'époque où **apparaît** le sucre de canne. On fonde des villes ; les hommes se rassemblent et s'efforcent vers un ordre social; la vie est pénétrée d'impulsions religieuses **profondes**. Tout cela montre **comment** les décisions **proviennent** ces forces du coeur.

Et de **même** que la betterave est enracinée dans la terre, la pensée de notre époque est liée aux choses terrestres. **Notre** pensée tient de la racine et les affaires du monde sont ordonnées par l'intellect pas **suffisamment** cependant pour qu'on ne voie pas poindre, de nos jours, l'aurore d'une époque **nouvelle**. X

La production du miel ne **nécessite**, pour ainsi dire, aucune intervention technique. La préparation du sucre de canne, au **Moyen-Age**, repose sur des principes naturels - qu'on pense aux cornets faits de palmes. Mais la fabrication du sucre de betterave est une question de technique **raffinée**.

On s'aperçoit donc que les états de **conscience** par lesquels l'humanité a passé au cours de son développement vont de pair avec une **transformation de l'alimentation**, comme nous l'avons **déjà** vu d'une manière **détaillée**. Le **sucre** est un exemple parmi d'autres ; l'étude de notre alimentation confirmera toujours cette corrélation.

Ce point de vue jette sur **l'histoire** du sucre une lumière particulière. Le miel, le sucre de canne et le sucre de betterave dont on peut dire qu'ils symbolisent la tripartition de la plante, accompagnent l'homme dans son **développement**, des temps les plus anciens jusqu'à l'époque actuelle.

Mais l'image de cette tripartition ne fait pas que s'encaster dans l'histoire de l'humanité ; elle **régit** également à l'intérieur de chaque organisme humain. Considérons les relations morphologiques et physiologiques dans le corps **humain** <: on reconnaît que les forces formatrices qui édifient la racine de la plante sont celles **mêmes** qui agissent dans l'organisation **neuro-sensorielle**.^v On trouve **les** forces de la fleur dans le système métabolique et volontaire . Et, entre le **système-tête** et le système-membres, dans le **système** rythmique .c la respiration et de la circulation, dans le domaine du coeur, agissent les forces formatrices de la feuille et de la **tige**. X

L'une des plus grandioses découvertes de Rudolf Steiner, c'est d'avoir montré que la tripartition de notre **nature** corporelle forme la base physiologique de l'activité de **l' me** - pensée. sentiment et volonté : la pensée est liée au système

me **neuro-sensoriel** le sentiment au système rythmique et la volonté au système métabolique et des **membres** Le fourvoiement de la **psychologie** actuelle provient de ce qu'on ne considère l'âme que comme une émanation du système nerveux. Mais c'est l'homme entier qui porte **l'âme** et **l'esprit**! De même que dans **l'action volontaire**, nous **saisissons** les choses du monde avec nos mains, nous les **saisissons** par notre pensée douée de compréhension, nous les ressentons d'une façon tactile, pourrait-on dire, dans la respiration /Nous pouvons lire directement notre vie sentimentale dans le rythme de notre respiration et dans la pulsation du sang qui lui est intimement liée. **A** quel point une grande joie ou l'enthousiasme **donnent** des ailes à la **respiration** et à la pulsation ! **A** quel point elles se meurent sous l'effet de la frayeur ou d'un grand chagrin !**X**

Puisque la tripartition de l'homme se retrouve dans la tripartition de la plante, cette correspondance n'est pas sans importance dans l'alimentation. Le miel, le sucre de canne et le sucre de betterave auront une action stimulante sur les systèmes qui leur correspondent : le **métabolisme**, le système rythmique et le système **neuro-sensoriel**, envisagés comme **fondements** physiologiques de l'activité psychique.

Nous ne devons toutefois pas perdre de vue que **le** sucre s'est détaché du courant de vie qui traverse la plante et apparaît comme un **dépôt** dans la fleur, dans la tige et la feuille, et dans la racine. De ce fait, il s'est **quelques** peu éloigné de **l'Être** de la plante et rapproché du minéral. Et en particulier, lorsqu'il sort des fabriques et des raffineries sous forme de sucre **cristallisé** blanc, il **représente** un produit végétal profondément dénaturé et qui tend vers le sel. Chaque sucre contient à un degré plus ou moins élevé, une composante apparentée à la nature du sel.

Dans ce sens, le sucre est un aliment qui donne à **l'âme** une solidité intérieure, qui la traverse **d'une** sorte **d'égoïsme** innocent. Le sucre augmente le caractère de la personnalité. Il est intéressant, sous ce rapport, de comparer la consommation de **sucre** des différents peuples.

Consommation de sucre en kilo par tête d'habitant

(d'après **Ullmann**, Encyclopédie de chimie technique)

	Année 1903	Année 1914
Amérique	32,0	33,6
Angleterre ..	46,4	40,8
Suisse	20,7	34,0
France	20,1	17,7
Allemagne ...	19,5	34,1
Autriche	10,6	17,0
Russie	6,7 13,3

Comme le sucre **accompagne** l'évolution de la conscience et de la croissance des forces de la **personnalité** au cours du **développement** de l'humanité, la consommation de sucre dans le monde **correspond** à une répartition horizontale, à une géographie du développement **Ce la conscience**. A l'heure t, où l'**intellect** et les **caractères** personnels **sont** fortement développés, on consomme **plusieurs** fois la quantité de sucre que l'on consommait au **début** du **siècle** dans les pays de l'Est, encore sous régime patriarcal.

Toute une série d'autres **sortes** de sucre jouent un **rôle** dans l'alimentation actuelle. Dans les magasins **diététiques**, on vend toute une gamme de sucres bruts et bruns qui n'ont pas **passé par** le nettoyage chimique du raffinage. Ils sortent donc moins profondément "**dévéralisés**" que le sucre blanc **crystallisé**. Ce sucre brut peut avoir plusieurs provenances : **sucre** de canne, sucre de betterave ou sucre **d'areng** (extrait du suc des **palmes d'areng**). Le sucre d'érable (**Maplesugar**), provenant du **suc** des **bourgeons** d'érable, est un sucre en poudre qui convient aux mets lactés.

Le sucre d'amidon, appelé glucose ou sucre de raisin, est préparé à partir de l'amidon qu'on dégrade par de l'acide sulfurique. C'est donc un produit **profondément** dénaturé : on peut s'en rendre compte par la dégustation. Pour cette raison on ne **l'utilisera qu'occasionnellement** et en **pâtisserie seulement**.



Figure **I9** (non reproduite)

Principes de structuration du paysage, **des plantes** et des grains d'amidon.

Amidon de pommes de terre, de blé, de riz, (grossis 300 fois)

X

L'ALIMENTATION MINÉRALE

"Le sel est une bonne chose". Ainsi commence l'écrit de Friedrich Christian Oetinger, un contemporain de Goethe, sur le mystère du sel. "Le sel est l'Être le plus noble et le plus merveilleux, le plus grand et le plus haut bienfait de Dieu dans toute la Nature ; c'est une matière et; un sujet qui n'a pas son pareil ; c'est un cercle et un mystère eue personne n'a déchiffré et que personne ne déchiffrera".

Chez les alchimistes et chez Oetinger encore, vivait la conscience de ce qu'exprime le sol : la force structurante nie l'Univers qui a formé le monde et le corps humain. Ils savaient que la force du sel agissait dans la Sagesse créatrice du monde et cela avant que le monde ne se solidifiât. Lorsque ce sel se condensa en matière, il devint "stupide", mais lorsque, par l'alimentation, nous l'incorporons et le digérons, il retrouve sa sagesse. Cela veut dire qu'il nous octroie]a base nécessaire au développement de notre sagesse.

Lorsque nous plaçons un cristal de sol dans de l'eau, nous pouvons observer que, de sa surface, se détachent des formes transparentes et mobiles, rappelant des courants de convection. Peu à peu, ces formes se fondent dans l'élément liquide. Le sel n'a alors plus de forme extérieure, mais quelque chose en lui s'est éveillé (qui auparavant était endormi). Le sel est devenu chimiquement actif. Il développe une pression osmotique qui obéit aux lois des gaz. Ce qui, de là, s'élève jusqu'à la sagesse créatrice, ne peut plus être suivi par des méthodes scientifiques. Tout au plus, l'étude des hautes dilutions (les puissances) peut nous faire pressentir ce processus de spiritualisation du sel.

C'est sous d'autres rapports que les alchimistes connaissaient l'esprit du sel ; lorsque, dans leur langage clair, ils parlaient de lui comme d'une antité triple, ils disaient à peu près ceci : "Lorsque nous prenons du sel avec notre alimentation, ce sel abandonne à notre métabolisme le principe sulfuré, l'Esprit du Pou. Dans la circulation et le mouvement du sang, le sel envoie son Esprit Mercuriel. Mais c'est dans la tête qu'est libérée la sagesse du sel.

Lorsque nous avons décrit l'histoire de l'alimentation, nous avons appris que l'alimentation minérale est la troisième et dernière étape, que nous avons appelée les Temps modernes de l'alimentation. Les forces de la personnalité s'épanouissent

et deviennent à même de digérer le minéral, de l'élever de trois degrés jusqu'à la substance humaine. Nous sommes au début de ces Temps modernes de l'alimentation, et **lorsque** nous disions que, dans l'avenir, nous serions **de plus** en plus capables de digérer le minéral, cela ne doit pas être compris dans le sens **que** nous ingérons de plus en plus de substances minérales, mais plutôt que nos processus d'élaboration seront de plus en plus structurés par la Sagesse du sel. Dans la suite de cet ouvrage, d'autres exemples permettront de comprendre cela d'une façon plus approfondie.

Mais les sels, en tant **que** substance., sent également, pour **l'homme**, un aliment de la plus haute importance. Si nous salons nos mets, ce n'est pas seulement **pour** les rendre **p.** savoureux, **c'est** avant tout **pour** nous **permettre** de **penser**. Celui qui n'est plus capable de digérer le sel mais le laisse sa déposer dans son estomac ou dans son intestin, devient faible d'esprit et stupide (R. Steiner)

Comment devons-nous nous représenter le cheminement du sel jusqu'au cerveau ? Comment la plante transforme-t-elle les sels lorsqu'elle se fane dans l'Univers ? Que devient le sucre dans la plante ? Il se transforme en parfums, en couleurs. Il se perd en poussière, sur les vibrations de l'hydrogène, tout d'abord dans le manteau de chaleur que représente l'atmosphère ("Cours sur la Substance"). De la même façon, l'étude des hautes dilutions, des puissances, nous autorise à affirmer que la dématérialisation progressive du sel aboutit, en dernière analyse, l'état de chaleur.>

Considérons le sel : il se dissout déjà sur la langue. Il prend part à la digestion stomacale et intestinale, se dilue de plus en plus, se "**potentie**" pourrait-on dire, et finalement, **traversant** la paroi intestinale, ce "fane" en un état spirituel. L'état "calorique" joue un rôle de premier plan ; ce qu'on appelle la "fièvre salée" l'indique. La chaleur spirituelle, en tant que force formatrice, passant par le coeur, monte jusqu'au cerveau et atteint de préférence le cerveau **antérieur**. **L'esprit** de la langue exprime cela d'une façon admirable et pleine de sagesse : nous disons d'un plat convenablement salé et épice - ni trop ni trop peu - **qu'** il "donne du coeur",

A-t-on apprécié à sa juste valeur le fait que le sel n'a pas d'arôme propre, **mais** qu'il développe l'arôme des aliments ? C. **R. mer** attire notre attention sur ce point en disant qu'on ne remarque la présence du sel, dans un mets, que parce que "les arômes se développent avec plus de vigueur et **s'harmonisent mieux**".

Le sel est désintéressé, comme la lumière qu'on ne voit pas elle-même, mais qui rend toute chose visible. La pensée en quête d'une connaissance désintéressée qui ne veut rien pour elle-même mais qui illumine et ordonne le monde intérieur de l'homme, est tout à fait comparable à la Sagesse désintéressée du sel.

Parmi toutes les belles choses que nous pourrions dire au sujet du sel, et de son importance pour notre **alimentation**, nous ne pouvons nous **emp**cher de signaler ce **qui** suit :

Trop de sel est nuisible, et surtout **là** où les forces **de** la personnalité ne parviennent pas à le digérer convenablement. Il donne lieu à des foyers de chaleur qui troublent l'organisme. De **même** que la plante non digérée est à l'origine de **flatuosités**, le sel mal digéré provoque des foyers **inflammatoires** que l'organisme ne peut pas incorporer. Il n'y a pas de dogmes dans la véritable **science** alimentaire, mais des connaissances. Chacun doit **résoudre** pour soi-même le problème de savoir ce qu'il faut confier à son **Moi**.

Nous tirons les sels dont nous avons besoin de tous les règnes de la Nature, mais de préférence directement du règne minéral. **Le** sel de cuisine, qui consiste essentiellement en **chlorure** de sodium, contient toujours des traces de sels calciques, potassiques et magnésiens. **Mais** c'est de l'eau que nous tirons la plus grande partie des **sels** de calcium, dont l'importance est si grande pour notre alimentation. Il faut donc prendre garde à ne pas priver l'eau par l'ébullition, du calcium qu'elle contient. Nous en **reparlerons** plus loin en détail.

C'est de l'alimentation végétale que nous **tirons** principalement les sels de **potassium**. **Les cendres végétales** contiennent jusqu'à **70** de sels potassiques. Bien entendu, le **potassium** végétal, bien **qu'il** soit chimiquement identique au potassium minéral, en **diffère** cependant qualitativement. Il est plus proche du degré végétal.

Les sels de l'organisme animal sont les sels sodiques. C'est avant tout le sodium qu'on trouve dans tous les organes, dans toutes les humeurs et principalement dans le sang. L'alimentation que nous tirons du règne animal, la viande en particulier, nous apporte d'importantes quantités de chlorure de sodium qui se trouve **presqu'au** degré animal.

Les sels de magnésium enfin, jouent un rôle important dans tous les processus physiologiques de l'homme. Bien que son activité apparaisse dans la vie végétale, - pensons à l'assimilation chlorophyllienne ou à la germination des **graines** - le magnésium intervient d'une façon particulière dans tout ce qui touche l'édification du corps humain et l'activité humaine. Avec le lait maternel, le **nourrisson** consomme une quantité considérable de sels magnésiens.

Bien que tous les sels et tout **ce qui** est de nature saline nourrisse **La pensée comme nous** l'avons dit précédemment, et que le courant de chaleur qui **traverse** par le cœur stimule **tout spécialement** le cerveau antérieur, chacun de ces **quatre** sels donne à **l'activité** stimulante commune une teinte qui lui est propre. On **parviendra** à les **reconnaître** si on **étudie** ce qu'il y a d'essentiel **dans** leur action

au sein des règnes de la nature et de l'organisme de l'homme.

Dans le "Cours sur la **Substance**", nous avons décrit le calcium comme le représentant de l'espace physique. En tant que calcaire, il est un élément de construction essentiel du corps de la Terre. Sa stabilité garantit la statique de l'existence terrestre. Nous le trouvons de même chez l'homme partout où il y a une tendance à la consolidation. Il est le fondement des tissus de soutien ; avec son aide, le sang coagule, et les protéines gélifient ; il agit dans tous les processus par lesquels le solide se forme à partir du vivant. Le point ultime de ces processus est la formation du squelette.

Pour comprendre le potassium, nous devons étudier le règne végétal. Nous le trouvons principalement dans les fruits: Sa propension à favoriser les états colloïdaux et à former des surfaces, indique qu'il est en relation avec les processus végétatifs. Le potassium, c'est l'élément coagulant, c'est la force créatrice de cavités à l'intérieur desquelles se jouent des processus actifs ("Cours sur la **Substance**"). Nous voyons ainsi que dans l'organisme humain, tous les processus par lesquels les organes se forment à partir du courant nourricier, impliquent la participation du potassium. La vitalité des organes caractérise un "Processus potassique". A titre d'exemple, le foie, l'organe le plus riche en potassium, est le plus vivant dans le domaine du métabolisme. Il est l'organe central où se joue le chimisme du courant nourricier. "L'homme se fige dans le calcium, et, sous l'influence du potassium, nous pouvons voir comment les liquides nourriciers s'épaississent en structures organiques" (G. Suclantke).

Considérée du point de vue biologique, les sels sodiques, bien qu'apparentés chimiquement aux sels potassiques, agissent dans une direction spéciale. Le sodium est caractéristique de l'animal. Alors que nous voyons toujours le calcium quitter le liquide nourricier et tendre vers des états solides, jamais le sodium ne forme de dépôts dans l'organisme. Il agit uniquement dans les humeurs et augmente l'excitabilité de l'être vivant. Les muscles, le système nerveux, les fonctions reproductrices - on pourrait dire l'instinct de vie et le mouvement - bref, tout ce qui fait de l'être un organisme animal, est stimulé par les sels sodiques. Dans l'organisme humain, les activités psychiques sont également en rapport avec les sels de sodium. Les reins, tout particulièrement, et les processus de respiration et d'excrétion qu'ils déterminent, base physiologique de la vie animale, révèlent ce rapport avec le sel de cuisine. Parmi les substances minérales dont nous parlons, les poumons, dans leur activité constructive, donnent la préférence aux sels sodiques. Cela est devenu un sujet d'actualité durant ces dix dernières années, en ce sens qu'on a assigné au chlorure de sodium un rôle particulier dans l'apparition

des maladies pulmonaires. Le régime que Gerson propose pour les tuberculeux **déba-**
rasse le patient de son sodium. De la **même** manière, lors de troubles rénaux de nature
inflammatoire, on prescrira un régime pauvre en sel de cuisine.

Le calcium solidifie le corps physique, le potassium prend part à
l'édification des **organes** et à leur activité **vitale** au sein des humeurs, le sodium,
par contre, aide l'air de l'organisme à exercer son action stimulante sur l'activité
vivante. (**Suchantke**).

Le **magnésium** est un sel tout particulier. **Les** travaux d'a clinicien.
français **Delbet** ont mis en **lumière** des faits du plus haut **intérêt** qui nous **introdui-**
sent dans le domaine où agit cette substance. La détermination systématique de la
teneur en magnésium des différents organes a montré qu'on peut les diviser en organes
actifs et organes inactifs selon qu'ils contiennent beaucoup ou peu de **magnésium**.
Et, avant tout, la proportion du magnésium au **calcium**, au niveau de chaque organe est
très instructive. Comparons, par exemple, un **organe** passif comme l'os, au muscle
pris **cor e** représentant des organes actifs. On trouve les proportions suivantes .

Os	:	1	magnésium	pour	30	calcium
Muscle		2	"	"	1	"

Le degré **d'acti** ité d'un organe semble donc déterminé par le rapport
du magnésium au calcium. **Que** le **magnésium** passe au premier plan, l'organe devient
souple et actif, il est au service de la **croissance**. Cette .activité du magnésium,
anus l'avens déjà trouvée chez les plantes. C'est un développement actif qui, au
printemps, aspire l'image originelle de la plante dans la forme visible, qui, bouc-
geon après bourgeon, sort de la graine. Le magnésium préside à . ce développement
("Cours sur la **Substance**").

Mais nous voyons également, dans l'organisme humain, **que** le magnésium
régit le dynamisme du développement. Cette action du magnésium se manifeste d'une
çon particulièrement impressionnante lorsqu'on la suit **au cours** des années durant
lesquelles l'organisme se développe. Un **rythme** de 7 ans marque le développement
le l'homme . jusqu'à la **7ème** année, l'enfant est occupé à édifier et à restaurer son
lores physique selon 'ses lois personnelles. Il forme des organes et un système
osseux conformes à son plan personnel, processus qui se termine avec l'apparition de
.a seconde dentition durcie par le magnésium. Cette deuxième dentition est la dernière
.a plus dure production du corps de l'enfant. **Mais** nous voyons **qu'à** la **même** époque,
es forces sont libérées qui, jusque là, étaient liées à l'activité organique et qui
e transforment alors en facultés mentales. **L'enfant** est mûr pour l'école.

Ce processus régi par le magnésium, qui se **joue** chez **l'enf** nt de 7 ans,
st un mystère de la **croissance**. Charger l'esprit des enfants qui n'ont pas atteint
âge de la **scolarité**, ou les envoyer à l'école, c'est une grossière méconnaissance
e ce mystère. Par la suite, l'enfant le paiera par dos maladies, **parce** que les

forces qui étaient encore nécessaires à l'édification des organes ont été prématurément affectées à la pensée. La tranche de vie suivante, où l'enfant apprend à lire et à écrire, voit se développer les facultés psychiques. L'enfant développe la vénération et l'amour. Il cherche des hommes qui soient des exemples. Il s'intéresse à la mythologie, aux héros de l'Antiquité, aux grandes figures de l'Histoire. Celui qui n'a pas: durant son enfance, développé ces forces de vénération, ne pourra pas bénir dans sa vieillesse (Rudolf Steiner) / Cette seconde période se termine avec la puberté. Et de nouveau, le magnésium est au premier plan : les glandes sexuelles =rissent et le thymus (glande de croissance), l'un des organes los plus riches en magnésium, involue. Et alors, que voit-on commencer à rayonner ?

Pans la tranche de vie qui suit, nous observons que le corps devient plus actif et que s'allument l'intérêt pour l'action et la joie d'agir. L'adolescent recherche des buts, son individualité le pousse vers des actes créateurs. Et de nouveau le magnésium est à l'arrière-plan de cet épanouissement. A 21 ans, la personnalité, le Moi, apparaissent dans leur plénitude. L'adolescent est majeur.

Il est intéressant d'observer comment les impulsions qui rythment l'épanouissement de l'être humain sont accompagnées de remaniements dans son organisation calorique. Cela n'a rien de surprenant Nous avons appris ("Cours sur la Substance") , que le Feu était l'élément de l'épanouissement . Ainsi, nous voyons que le magnésium est au service du Moi humain et qu'il assure, avec l'aide des processus caloriques, la croissance du corps, l'apparition de l'amour dans l'âme et le rayonnement de la conscience dans l'esprit (Suchancke).

Les quatre sels dont nous avons parlé forment une communauté au sein de laquelle l'homme et le monde se rencontrent conformément à leurs lois. Un résumé va éclaircir ces relations :

Sels de calcium	Minéral	Terre	Corps physique
potassium	Plante	E u	Corps de Vie
sodium	Animal	Air	Âme
" .. magnésium	Homme	Feu	Moi

Souvenons-nous de ce que nous avons dit dans le "Cours sur la Substance", et dans ce livre également, concernant la nature profonde des Eléments aristotéliens. Ils englobent quatre forces cosmiques qui se manifestent sur tous les plans, dans les règnes de la nature et dans le système des organes. Leurs intrications conduisent à la saine formation de protéines elles-mêmes . carbone, oxygène, azote et hydrogène . De même les quatre vitamines A, B, C et D sont des courants de forces encore non-f rès dans la substance, et qui émanent de ces quatre aspects du monde que sont les éléments aristotéliens . Cette quaternité intervient dans le fait que quatre classes de substances sont associées à notre alimentation : les protéines,

les graisses, les hydrates de carbone et les sels minéraux.

Le corps physique, dans son ensemble, est formé avant tout de protéines ; les graisses permettent à la vie de manifester son activité. **L'âme**, les processus de la conscience, en bref, tout ce en quoi la plante se transforme en nous, trouve le fondement de son activité dans les hydrates de carbone, **et** le Moi, dans les sels **minéraux**.^x **Mais** on ne doit voir là que **des** tendances, des champs de forces. Ce qu'on doit suivre, ce sont les forces associées aux aliments, et non seulement la substance **physique**: Lorsque nous dégradons et digérons nos aliments, nous en libérons des forces qui sont en relation avec les domaines organiques les plus variés. La première étape consiste en ceci que la totalité **du** courant alimentaire terrestre est transformée en forces qui nourrissent le système nerveux, le cerveau. Et là, les quatre types de substances alimentaires voient leur activité s'orienter d'une façon plus spécifique. Mes protéines et les graisses agissent surtout sur le cerveau postérieur, les hydrates de carbone sur le cerveau intermédiaire, les sels sur le cerveau antérieur. Ce n'est que de là que les activités gagnent le reste de **l'organisme**. Tenir compte de ces relations revêt une signification exceptionnelle pour la diététique de l'avenir et bien des problèmes relatifs à la santé et à la maladie pourront être envisagés d'une manière entièrement **nouvelle**.

Nous avons tenté de montrer par là qu'un plan mystérieux est à la base de toute Création. Du fait que l'homme, par la digestion, est **lui-même** créateur et **s'intègre** dans la Création originelle, il doit aujourd'hui apprendre peu à peu à connaître d'où viennent les forces avec lesquelles il doit composer. C'est une nécessité de l'époque où nous vivons.

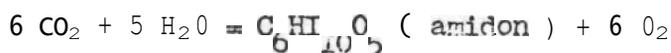
Une chose encore doit être dite au sujet de cet ensemble de relations ; ce serait mal comprendre que croire "qu'on est ce qu'on **mange**". Ce serait une fausse interprétation de ce que nous nous **sommes** efforcés de faire comprendre. Toutes les questions d'alimentation font appel avant tout et toujours aux forces **dela** personnalité. Suivant comment le Moi intervient dans les processus physiques, il les maîtrise ou se laisse maîtriser par eux. En aucun cas, il n'est **possible** de "gagner le Royaume des Cieux" à l'aide d'un régime soigneusement et savamment composé. Par hypothèse, l'alimentation ne peut que nous aider dans notre développement spirituel.



XI

LA PLANTE **TRIPATITE** EN TANT QUE SUBSTANCE ALIMENTAIRE

Le développement de la plante est bipolaire et sa croissance est due à l'assimilation, qui se trouve à mi-chemin entre deux polarités : l'une est constituée par la lumière et l'obscurité, desquelles jaillit la palette des couleurs, et l'autre, le **Cosmos** et la Terre, donne naissance à l'amidon, au sein de la feuille verte, par l'intermédiaire de la lumière, de **l'air** et de l'eau. Ce phénomène primordial de la **formation** de l'amidon se **révéla** à moi (s'il m'est permis de raconter quelque chose de personnel - lors d'un voyage en Australie, alors que le bateau traversait une zone de mousson. Le vent se déchaîna alors que le soleil brillait et le bateau fut **bientôt** entouré d'une écume jaillissante à travers laquelle le soleil apparaissait. L'espace environnant se transforma en une tapisserie colorée. Le phénomène, quant à son **fond**, **appartient** à l'expérience quotidienne : l'arc-en-ciel proprement dit, de **même que** les irisations que l'on voit dans les embruns d'une cascade ou d'un jet d'eau **résultent** des actions combinées de la lumière, de l'air et de l'eau. Cependant, cette expérience en plein océan était si puissante, dans sa beauté **subjugante**, que **mon âme**, &ris un élan de réceptivité, vécut cette connaissance comme un acte : la lumière, l'air et l'eau déterminent l'arc-en-ciel. Mais la lumière, l'air (anhydride carbonique) et l'eau sont également les éléments à partir desquels se forme l'amidon. Que l'air dont il s'agit dans la formation de l'amidon soit un air lourd (l'anhydride **carbonique**) fait que, en accord avec les **processus** vitaux de la plante, **l'assimilation** ne reste pas seulement un drame de la couleur, mais va jusqu'à la **condensation** matérielle de l'amidon. La physiologie **végétale** exprime la formation de **l'amidon** par **l'équation** suivante :



qui **est** à **juste titre** **intéressante** du point de vue chimique, mais qui ne décrit pas la réalité du processus : Celui qui a compris que la jeune substance amyliacée est un **arc-en-ciel** densifié, voit la plante se rapprocher de lui ; son **âme** se sent sollicitée et comme possédée par la plante.

Cet amidon **formé** dans la feuille verte par la lumière du soleil **subit** de multiples transformations au cours de la croissance de la plante. Sous **l'influence** de la chaleur solaire et **des** forces d'épanouissement du monde ambiant, les feuilles se **développent**, puis la fleur, et l'amidon devient sucre. Sucre et amidon sont des **substances** apparentées. Le chimiste les nomme tous deux : **hydrates** de carbone ;

pourtant, relativement à l'amidon, le sucre est une substance "assouplie", raffinée. Le chimiste dit que l'amidon est un sucre polymérisé. Mais il n'exprime rien d'autre par là que le fait qu'amidon et sucre appartiennent à la **même catégorie** de substances chimiques, où l'amidon représente **l'état** le plus dense, et le sucre **le plus soluble**.

Dans la fleur, les substances de la plante subissent de grandes transformations. La substantialité de la fleur devient de plus en plus légère et fine, le sucra se transforme en couleur (**les glucosides**). Les **substances** odorantes se forment et la plante se consume dans l'Univers en rayonnement et en **parfums**. Comme une réponse du Cosmos, apparat une seconde vague de densification qui aboutit à la formation du fruit et des graines.

Pans le "Cours **sur la Substance**", nous avons décrit les multiples transformations que subit la substance lors de **laformation** des **fruits** et des graines: l'apparition den huiles et des protéines. Sous ce rapport, nous ne voulons qu'insister ici sur le fait que l'affinement de **l'amidon** permet les multiples transformations subséquentes qu'opère la chaleur cosmique. Nous avons donc dans la partie supérieure de la plante le **pôle** où la substance se transforme.

Les choses changent lorsque, de ce paie, nous descendons vers la racine. Les forces structurantes de la terre **poussent** la jeune substance amyliacée à se densifier en cellulose ^à **laquelle** le **chimiste** donne encore le nom d'hydrate de carbone, mais qui est un hydrate de carbone encore plus dense que l'amidon. Cette **cellulose forme** la charpente de la plante entière. Elle se lignifie dans la zone **radiculaire** et, selon les circonstances, déjà dans la tige. Nous voyons ainsi que dans la racine, agit le pale de la forme.

Ce développement partant du centre et allant vers les deux **pôles** nous montre que la plante est tripartite: la source créatrice occupe le centre, le pale créateur de la forme et de-la charpente est dans la racine, alors que la fleur et le fruit abritent le **pôle** transformateur Ces substances.

Si nous suivons ces forces formatrices à l'intérieur de l'homme, nous aboutissons à une tripartition semblable. **Nous** reconnaissons **dans** la tête **humaine** le pôle de la forme. Aucune autre partie du corps humain n'est si marquante et si individuelle dans sa structure, et en **même** temps aussi ossifiée que le **orâne**. De la tête, les impulsions formatrices rayonnent dans tout le corps. Le cerveau joue là un rôle essentiel, à cause des faisceaux nerveux qu'il **envoie à** travers l'organisme entier. On sait qu'un membre dont on a coupé les nerfs dépérit. Il est clair qu'on ne peut pas attribuer ce **dépérissement** à une alimentation déficiente, au sens matériel du mot. **C'est** l'absence d'impulsions formatrices qui porte le membre à s'atrophier, l'absence des actions nerveuses qui ont été décrites dans le chapitre consacré à l'alimentation cosmique.

Par opposition, nous avons, dans la partie inférieure du corps, le pôle transformateur des substances, le "métabolisme" pris dans le sens le plus réel du mot. De même que les substances se transforment dans la fleur lorsque celle-ci entre en contact avec le Cosmos, de même, dans le métabolisme humain, les substances se transforment en sang lorsque le courant alimentaire entre en contact avec le microcosme humain. Tout cela se passe dans la chaleur. Cette chaleur est d'origine macrocosmique dans le cas de la plante - c'est la chaleur cosmique - et d'origine microcosmique chez l'homme - c'est la chaleur propre de son sang. Ainsi nous avons, chez l'homme également, la polarité de la forme et de la substance, mais renversée par rapport à ce qu'elle est chez la plante. Cela est compréhensible, car l'homme ne grandit pas comme la plante de bas en haut, mais de haut en bas. Dans le corps maternel déjà, l'embryon humain est essentiellement une tête où les parties de l'être futur apparaissent comme des annexes. Et le nouveau-né, comparé à l'adulte, possède une très grosse tête. Au cours de l'existence, la tête ne se développe que d'une façon insignifiante. Elle reste essentiellement telle qu'elle était à la naissance. Par contre, le corps et les extrémités, comparés à la tête, ont une croissance importante à juste titre. Ainsi, l'image est parfaitement justifiée de l'homme croissant de haut en bas.

La partie médiane de l'homme, la respiration et la circulation, correspond à la feuille verte mais ses fonctions rythmiques lui assignent une tâche beaucoup plus complexe que ne l'est celle de la feuille. Sa tâche est avant tout de maintenir l'équilibre entre le pôle de la forme et le pôle de la substance ; elle détermine donc la santé ou la maladie.

Si le haut est en équilibre rythmique avec le bas, l'homme est en santé. Survienne un déséquilibre que la partie médiane ne peut plus compenser, et l'homme est malade. Le fait d'être malade est toujours la conséquence d'un déséquilibre et toute thérapeutique doit viser à rétablir l'équilibre des forces. Cela peut se faire de façons fort diverses soit en fortifiant le guérisseur naturel de l'homme, le système rythmique, soit en rétablissant l'équilibre comme on le fait pour une balance, en plaçant des poids sur un des plateaux. Les poids sont ici des médicaments à action spécifique ou des prescriptions diététiques.,)

Lorsque, par exemple, le pôle de la forme prend le dessus, submerge le système rythmique et envahit le domaine du métabolisme, l'homme tombe malade. On a à faire au vaste groupe des maladies "durcissantes" qui, par la goutte, les rhumatismes et les lithiases, aboutissent à la sclérose. Les hommes victimes de ces maladies sont la plupart du temps maigres, intellectuels et nerveux. doit-on mettre les poids pour rétablir l'équilibre ? On doit renforcer le pôle métabolique pour qu'il refoule dans ses frontières le pôle neuro-sensuel envahissant. Abstrac-

tion faite des médicaments, on arrive au résultat voulu par la diététique : on prescrira une alimentation riche en forces formatrices qui stimuleront le métabolisme auquel elles sont apparentées. Ce sont les parties supérieures des plantes, avant tout les fruits frais et les fleurs. On discutera plus loin de la préparation des fleurs./

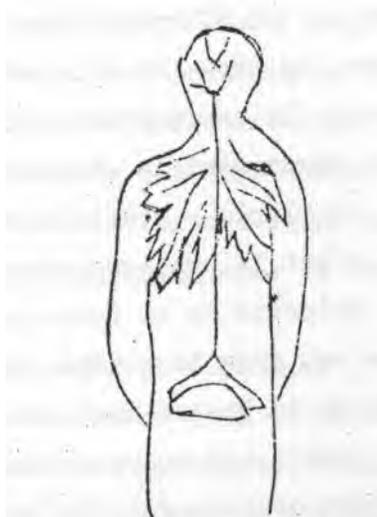


Fig. 20 La relation entre les forces formatrices chez la plante et chez l'homme.

Si le cas contraire se produit, si le métabolisme monte dans le système neuro-sensoriel, l'homme tombe également malade. Il s'agit alors du grand groupe des maladies inflammatoires qui sont causées par ce genre de déséquilibre. La migraine par exemple, n'est rien d'autre qu'une montée des processus digestifs dans la tête, la chaleur du métabolisme pénètre dans un domaine qui devrait rester froid. Les inflammations causées de la sorte peuvent atteindre les méninges et donner lieu à des états ressemblant à la méningite. Les furonculoses et les inflammations de toutes sortes appartiennent à ce genre de maladies. On cherchera à compenser ce déséquilibre en renforçant le pôle neuro-sensoriel. Cela peut se faire par la diététique. On prescrira une alimentation riche en forces formatrices apparentées au pôle neuro-sensoriel : des légumes racinaires, carottes, salsifis, radis, raifort, etc.

De même que le pôle neuro-sensoriel est stimulé par une alimentation à base de racines, et le pôle du métabolisme, par une alimentation riche en fruits et fleurs, le système rythmique peut être renforcé par les légumes verts. Les salades fraîches, les épinards, l'oseille et autres légumes verts devraient faire partie du régime prescrit aux patients faibles des poumons, ou du moins dont l'organisme rythmique est endommagé.

La stimulation et le renforcement du système rythmique ne présente pas seulement des avantages pour ces gens-là. Comme ce système peut être considéré comme le guérisseur naturel, les fonctions rythmiques faisant régner l'harmonie et réapparaître l'équilibre là où il est perdu, les légumes verts - du point de vue diété-

que - sont avant tout une nourriture saine.

Cette ordonnance générale de la tripartition chez la plante et chez l'homme peut **être** comprise encore mieux si nous **nous** représentons les gestes naturels qu'un homme **accomplit** lorsqu'il **est** en présence d'une partie déterminée d'une plante. Observons un homme qui a dans la main un pétale. Il ne le tiendra pas entre ses doigts, mais le laissera reposer dans le creux de sa main. Très souvent, il lèvera un peu la main - le pétale est si léger - et il sourira en le considérant. La fleur se manifeste par son parfum délicat. Son être coule vers nous et nous en prenons conscience alors qu'il **disparaît**. Des considérations de ce genre indiquent clairement quelle est l'action de la fleur. **L'Être** de la fleur vit dans les sucres là où, sous l'influence de la chaleur cosmique, le physique se dissout et **s'éthérise** ; dans l'homme, il agit également là où, dans la chaleur des processus **métaboliques**, les substances sont offertes à l'action des forces de la personnalité. Les fleurs allègent le métabolisme, facilitent le passage des substances alimentaires dans le domaine propre du corps de Vie, Dans la Nature, tout ce qui est fleur fait que les processus purement végétatifs s'arrêtent et que commencent les processus de dégradation. Pour cette raison, elles accélèrent également l'évacuation chez l'homme, **poussent** les processus **caloriques** vers la périphérie et dissolvent les stagnations **de chaleur**, comme on peut l'observer lors d'états fébriles. Elles stimulent avant tout les reins, dont on-dirait, certes, qu'ils sont une fleur devenue organe. Tout ce qui est fleur parle plus clairement à **notre** conscience **que** ne le fait la feuille, rayonne vers nous et réchauffe notre **perception**.

Il en va tout autrement de la feuille. Prenons une feuille et **considérons-la**. C'est une surface parfaitement **plane** dont la structure brode des millions de variations sur le seul et unique thème d'une forme circulaire : celui d'une goutte d'eau. Que **le** principe "eau" l'emporte, et la feuille est rendue comme une **flaque** tranquille. Que l'action de la lumière soit prépondérante - la lumière **qui** parle à **nos sens** d'une manière **si** multiple - et la feuille est lancéolée, dentelée, comme une **plume**.

Transportons-nous en pleine forêt, où la mer ondoyante des feuilles s'oppose au minéral terrestre : la première réaction de celui qui y pénètre est de respirer profondément. Les forces de la respiration que nous ressentons lorsque **nous** pénétrons dans le monde feuillu d'une **forêt** sont **également** stimulées dans notre organisme **lorsque** nous mangeons des feuilles. Les arbres sent les **poumons** de la terre et le murmure de la forêt, sa respiration.

Tournons-nous maintenant vers la racine. Nous y trouvons les processus **minéralisants** qui créent **les formes** durables, en opposition à la fugacité de la fleur. Les racines expriment **des** processus qui sont arrivés **à** une stabilité **relative**. Refaisons l'expérience faite avec la **fleur**. Observons les gestes d'un homme qui

étudie une racine. Son front se-plisse, ses sourcils se rapprochent. Il tourne et retourne l'objet de son étude. On dirait presque Hamlet devant son **crâne**. L'homme se sent poussé à sonder ce que ce petit morceau bien formé contient, car il cache sa force au plus profond de sa **substance**. Lorsque la racine a quelque épaisseur, elle nous engage à imaginer des **ressemblances physiognomoniques**, ou à nous livrer au Jeu de la sculpture. Nous la **comparons** à la **tête**. Ainsi, les racines agissent sur **l'organisation neuro-sensorielle**, sur la formation du **cerveau**. Feuilles et fleurs ont une action **plutôt** dynamique. La racine, elle, agit par sa substance. Il est donc **particulièrement** important de prendre en considération les substances qui s'y trouvent.

Si nous voulons comprendre le fruit, nous devons savoir qu'il n'est **pas** la continuation directe des **processus** qui ont élaboré la fleur, mais la réponse à une action cosmique "en retour". Lumière et chaleur du monde ambiant forment le fruit et le portent à **mûrir**. Nous avons donc devant nous une substance différente de celle du reste de **la** plante. Nous avons, dans l'homme, quelque chose de semblable à ce merveilleux renversement qu'est la formation du fruit faisant suite à la **dématérialisation** de la fleur. Les substances alimentaires ingérées ne se transforment pas directement en **substance humaine** ; elles commencent par s'écouler dans le sang. D'un autre côté, quelque chose **d'immatériel** pénètre par le canal des sens - des **forces formatrices étheriques** selon la **terminologie** de la Science Spirituelle - et se condense en substance corporelle. La formation de la substance humaine, telle qu'elle s'effectue dans le sang, est un échange complexe entre les forces terrestres et **cosmiques**, échange dont la formation du fruit peut nous donner une image. Ce mouvement **double** se joue également au **degré** végétal. Ainsi, l'activité du fruit pris comme aliment, c'est de faire passer dans le domaine de la **circulation** ce qui est digéré dans les intestins. Une ^{al} **alimentation** riche en fruits stimule et la formation du sang et la formation des substances dans le sang. Le corps physique reste "liquide" au **sens** le plus large du mot et perméable aux forces cosmiques.

On peut alors **avancer** d'un pas et dire : la chair du fruit est pour la graine ce que la **circulation** du sang est **pour** le cœur. Le fruit est **traversé** par les forces dilatantes de la lumière et de la chaleur ; mais le Cosmos agit également sur lui de l'extérieur à travers la pelure qui l'en isole et dont les **forces formatrices** se concentrent pour former, en dernier lieu, le **noyau**.^x

Là, dans la graine, toutes les forces se trouvent _n concentrées : la lumière et la chaleur dans les huiles **et** l'amidon, le chimisme et les forces formatrices structurantes dans les protéines et les sels. Les dernières de ces forces sont **prépondérantes** et marquent de **leur** sceau la graine qui, souvent, ressemble à un petit caillou. Ce processus peut **être** comparé à la formation du cœur : le cœur se forme à partir du torrent circulatoire et **apparaît** comme des gouttelettes dans lesquelles de la substance **pénètre**. Les faces qui, chez **l'homme**, **concentrent** des **sphères** pour

en faire des organes, sont **celles-m** mes qui, dans la nature, conduisent à la formation des graines. D'une façon générale, **donc**, les graines réchauffent, nourrissent et "donnent du coeur", pour utiliser une expression dont la justification profonde ressort des relations que nous venons de décrire. Par contre, les jus de fruits **rafraichissent**, rayonnent dans la circulation et la stimulent d'une façon bienfaisante.

Le tableau qui suit résume cela :

racine	système neuro-sensoriel	cerveau
feuille	" rythmique	poumons
fleur	métabolisme - excrétions	reins
fruit	système circulatoire	sang
graine	formation des organes	coeur

Cette **manière** de considérer les choses conduit à une connaissance plus intime des qualités des aliments. Pour pouvoir juger d'un cas particulier, il faut apprendre à lire avec a **our** les processus de la nature, car nous n'avons pu traiter ici que des **généralités**.

Chaque plante se **métamorphose**. Ses feuilles, ses fleurs et ses racines se **forment** avec la plus grande diversité. Bien que tout ce que nous avons dit reste valable, il faut tenir compte de la diversité inhérente aux diverses régions où poussent les plantes.

XII

LAIT ET L'CEL.

Les hommes ont toujours eu la nostalgie de ce pays merveilleux où coulent le lait et le miel. Derrière cette nostalgie, se cache une Imagination réelle ; celle d'une vie terrestre s'écoulant dans la santé et la dignité humaine. Nous allons essayer de retrouver la source de ce mystère.

Nous avons appris que le lait a été la **première** et plus ancienne nourriture de l'humanité. Les hommes le buvaient comme nourriture céleste lorsque l'atmosphère de la Terre (**Terre-Lune**) était encore saturée d'une substance **albuminoïde** laiteuse dont l'azote que nous trouvons aujourd'hui dans l'air n'est qu'un vestige **rudimentaire**. Cela se passait à l'époque où l'homme était sur le point de commencer son évolution en tant **qu'être** terrestre. Durant une longue période, l'Antiquité de l'alimentation, le lait d'origine animale fut la nourriture de l'homme. Nous avons

également vu comment cette évolution se reflète aujourd'hui dans le développement de chacun ; depuis l'alimentation du nourrisson jusqu'au plat tact (que mange le petit enfant.

Le lait nous construit un corps physique capable de recevoir en lui l'Aine et l'Esprit, il nous conduit sur Terre et nous associe à l'expérience de l'humanité entière. De même que, en tant que membres de l'humanité, nous respirons un air commun à tous les hommes, le souvenir de ce lait terrestre et cosmique commun à tous agit dans notre **subconscient** et nous fait sentir le lien social qui lie les homes entre eux. L'alimentation lactée prépare l'homme à être une créature terrestre, l'adapte aux conditions terrestres, en fait un citoyen de la Terre sans l'empêcher d'être un **citoyen** du système solaire entier (Rudolf Steiner) .

No jamais consommer de lait développerait en nous un penchant et un amour pour tout cc qui échappe à la Terre. Sans le lait, les liens se déferaient, qui nous lient à l'ho e et à tout ce que l'homme fait sur Terre. Pour quo nous ne nous perdions pas dans le rêve, Pour que nase ne nous coupions pas de ce que ressentent les hommes, de ce que font los hommes ^{sur} Terre, il est bon l'homme durant son voyage sur la Terre, se laisse alourdir par le lait - même lorsqu'il est adulte (Rudolf Steiner).

Il est maintenant clair pour nous que le lait prépare le chemin de notre incarnation et que, en tant qu'aliment de grande valeur, il nous accompagne durant la première moitié de notre existence terrestre.

Sous ce rapport, quelle est la signification du miel ? Nous savons que, dans la plante, lorsque la jeune substance amyloce monte vers la fleur, elle devient sucre, puis parfums, rayonne en couleurs et se disperse en une poussière de pollen. Plus le raffinement progresse, plus les substances se spiritualisent, mais aussi s'éloignent de la vie. Cela peut surprendre au premier abord. Mais comparons la vie brève de la fleur à celle de la feuille verte, comparons la fleur à la racine dont la vie est si longue ! Et la partie verte de la plante, qui appartient à la sphère de la Vie, n'est--elle pas susceptible sans autre de se régénérer, alors que la fleur n'en est pas capable dans la même mesure ? Dans le "Cours sur la Substance", nous avons décrit comment la "Substance du Feu" se saisit de la substance de la plante et, sur ses vibrations, la transporte dans l'univers. Plus les métamorphoses sont actives qui conduisent à la fleur et au-delà de la fleur, plus la substance de Vie reste en retrait.

T miel, qui se dépose dans les nectars floraux, est donc une substance toute particulière ; il est à la limite de la vie, et déjà à moitié dans la sphère du sel, de cc sel de la S, gesse duquel nous avons déjà parlé.

Main la particularité du miel, c'est d'être. proche de l'Esprit. Il est sur

le chemin qui conduit à la dissolution en forces structurantes spirituelles. C'est à la fois une substance physique et une entité spirituelle traversée par la Sagesse du sel qui, à ce degré, est proche des pensées qui portent le monde.

Le sel dont nous parlons ici n'a rien à voir avec le sel présent dans la racine. La racine est le pale de la matérialisation où les sels quittent le domaine de la vie pour tomber dans la lourdeur terrestre. Par contre, la minéralisation - ou mieux, la dévitalisation - la **scorification** qui a lieu dans la fleur, est au profit des forces célestes. Là, les substances commencent d'être régies par les hautes lois cosmiques et sont coupées de la vie purement végétative. Les **processus** salins spirituels, dans la plante, **n'ont donc rien** à voir avec la minéralisation en sels **terrestres**. Il s'agit de la transformation en substances fines qu'on trouve dans la fleur : nectar, parfum, couleur, pollen. (comparer aux labiées, p. 131).

Et c'est ce nectar que les abeilles transportent dans leur sphère traversée par la Sagesse d'une **âme-groupe**. Celui qui a suffisamment admiré la sagesse selon laquelle le monde des abeilles est organisé ne pourra s'empocher de ressentir le gage que représente pour l'avenir une telle organisation. A elle seule, la température de 37 degrés centigrades qui règne dans la ruche et qui est celle-même **de** notre sang, montre qu'une **âme-groupe** apparentée au Moi humain y est **active**. Le fait que les abeilles sont au-delà de la sexualité est pour l'homme sage le symbole d'états futurs auxquels l'humanité doit **accéder**.

L'abeille vit dans la respiration du monde. Les fleurs qui s'épanchent en parfums, en couleurs et en pollen, sont les organes par lesquels la terre expire, et l'abeille soumet ces nectars à la sagesse de son **âme-groupe**. Le miel, en tant que nourriture de l'homme stimulera les activités **grâce** auxquelles la pensée descendra dans le domaine du sentiment et de la volonté, et grâce auxquelles également, sentiment et volonté s'exprimeront par la pensée. Dans le domaine du métabolisme, l'activité des reins sera exaltée, activité dont **nous avons** déjà le rate éminent qu'elle joue dans la respiration et l'édification du système nerveux. Nous pouvons affirmer que dans le miel agit une force apparentée au Moi humain, capable de s'allier à cette organisation du Moi, et qui envoie dans le sang des impulsions **constructives** conformes à ce Moi Cela est **particulièrement** important dans la vieillesse, où les impulsions constructrices naturelles du Moi perdent de leur acuité.

Plus les hommes s'intéresseront aux abeilles, plus ils seront inspirés par leur esprit. Les structures sociales que nous devons réaliser sur terre, dans un proche avenir, seront les prémices d'une époque où **règnera** l'amour universel et dans laquelle l'état auquel l'humanité doit finalement **accéder fera** déjà briller **lumière**.

Nous pouvons ainsi reconnaître que le miel est lié au développement futur

de l'humanité, comme le lait est lié au passé. Et de **même** que le lait prépare le chemin de notre incarnation, le miel prépare celui de notre " **excarnation**". Le miel nous aide à vieillir, nous aide à faire **mûrir** les fruits de la sagesse inhérente à la vieillesse.

L'histoire de l'humanité et le destin de chacun montrent un **parallélisme** remarquable. Il n'y a aucune contradiction entre ces affirmations et ce que nous disions dans le chapitre consacré aux hydrates de carbone, à savoir **que** le miel fut **la** première forme sous laquelle le sucre fut consommé avant qu'apparaissent sucre de canne et sucre de betterave. Bien au contraire - c'est maintenant seulement que l'appartenance des **âmes** à une **Ame-groupe**, au temps des patriarches, fait **apparaître** sous **sa** lumière véritable ce qui doit aujourd'hui alimenter la Culture, sous la forme de forces créatrices individuelles. L'homme est appelé aujourd'hui à jouer **lui-même** le **rôle** de **créateur**. La conduite divine qui, au temps des patriarches, ordonnait les affaires de l'humanité, est en passe de céder sa place aux **Ames** et Esprits humains individuels.

Par son action volontaire, l'homme marque de son sceau tout ce qui existe. Il devra parvenir, de cette manière, à imprimer l'organisation tripartite de son **être** dans la vie sociale (et en faire un organisme social tripartite). L'idéal de la Révolution **Française** "Liberté, **Egalité**, **Fraternité**" n'échoua ment en raison **des insuffisances** humaines, mais parce qu'on **s'efforça** de le réaliser sur un seul et même plan social. On aurait dû **reconnaître** que la liberté ne peut **être** pleinement réalisée que dans la vie de l'esprit, l'égalité, dans le **domaine** juridique et la fraternité dans le domaine économique. Culture, droit et **économie** sont le reflet dans l'organisation sociale de la nature tripartite de l'homme. Et **de même** que **l'organisme** tombe malade lorsque le métabolisme monte **dans la tête** ou lorsque les **processus** nerveux envahissent le domaine du métabolisme, de la même manière l'organisme social tombe malade lorsque la vie **juridique** (l'état) croit devoir régir culture et économie ou lorsque les intérêts économiques envahissent la vie de **l'Etat** et de la Culture.

Le pays merveilleux. où coulent le lait et le miel n'est pas seulement l'image d'une vie terrestre s'écoulant dans la santé **et la** dignité **humaine**, une vie où l'homme d'une part naîtrait sain et s'adapterait aux conditions terrestres, vieillirait d'autre part dans la sagesse et le bien. Ce **pays** merveilleux est encore autre chose : le développement de l'humanité **jusqu'au** changement des temps, était orienté vers **l'incarnation**. Mais **dès** ce moment, l'évolution s'oriente vers la maturité, et l'homme possède la vision du but à atteindre, Cette **image** englobe **toute** la **planète**, son devenir eça disparition.

début de	but de
l'évolution	l'évolution
humaine	humaine (nouvelle création)
passé	avenir
force	sagesse
incarnation	excarnation
LAIT	MIEL

Fig. 21 Le pays où coulent le lait et le miel

XIII

Le lis et la rose

Céréales et fruits

On peut voir en eux les représentants du règne végétal entier. Les mono et les dicotylédones, les plantes dont le germe est constitué d'un ou de deux **colylédons**, sont les deux grandes classes des plantes **issues** de graines ; les lis et les roses en sont les points culminants. Ces plantes sont reines dans leur règne. De **même que** le **soleil** et la lune sont les maîtres du ciel, les roses et les lis règnent sur le monde végétal. Ils portent l'éclat de civilisations antiques et les sages de l'orient s'en **préoccupèrent**. Zoroastre, le grand Initié de l'antique civilisation persane, enseigne à son peuple la culture de ces plantes alimentaires qui, de nos jours, sont encore les plus importantes : les céréales et les fruits, qui sont proches parents des roses et du lis.

Tous les lis portent dans leur corolle l'étoile à 6 pointes de Zoroastre. Depuis l'antiquité, on leur assigne les forces **d'Isis** et le lis de la Madone porte le nom **d'Isis christifiée**. Les forces de **la sagesse lunaire** règnent chez les liliacées et **celles que l'on cultive** comme plantes alimentaires - nos simples **oignons**, l'ail, les poireaux, la civette - sont en relation avec le système nerveux. Chez l'oignon, les processus floraux imprègnent la plante entière. **L'arôme** et une certaine acuité tonifiante se retrouvent jusque dans la feuille et la tige, dont la substance et la structure **représentent** la **descente** des forces célestes. En tant que substance alimentaire, il favorise le métabolisme, assure une imprégnation aromatique qui va jusqu'à la **périphérie**, stimule l'évacuation et fait **pro-**

fondément pénétrer **l'âme** et l'esprit dans le corps. En plus de cela, il favorise tout ce qui est en rapport, chez l'homme, avec les deux pales apparentés aux forces lunaires : le cerveau et la régénération. Ce n'est pas par hasard que certains peuples orientaux chez qui le cerveau, en tant que base physiologique de la compréhension des choses terrestres, se développa d'une façon particulière, (les Chaldéens, les Sumériens, les Juifs), consomment aujourd'hui encore ces liliacées avec prédilection.

Apparentées aux lis, dans le sens le plus étroit du mot, nous trouvons les graminées, parmi lesquelles certaines espèces, les céréales, **ont** été cultivées.



Fig. 22 Un **lis**, **plante** lunaire

Alors que les liliacées proprement dites furent cultivées pour leur bulbe, les céréales le furent pour leur graine. C'est pourquoi, bien **qu'apparentées** **aux** liliacées, elles agissent sur le coeur ; ce sont des plantes solaires et universelles. Elles nous offrent les hydrates de carbone sous forme d'amidon, aliment constructif solaire. Elles représentent **également** une nourriture très complète, en ce sens eue les graines **des céréales**, comme toutes les graines, contiennent des **protéines**, des huiles et des **sels**. Notre "pain quotidien" **est** notre aliment constructif par excellence. Le blé, le seigle, l'orge et l'avoine sont **les** variétés de céréales qu'on cultive dans nos **contrées**. **Elles** sont sans exception des plantes anémophiles. Cela signifie que la pollinisation **ne** s'effectue pas par l' **inermédiaire** des **insectes**, mais **grâce** aux mouvements aériens du monde ambiant. L' **mo** du monde qu'on trouve agissante dans l'atmosphère, **dans** les **papillons**, les abeilles et les insectes

touche la plante qui répond à ce contact **en** parant sa fleur de couleurs. Chez les céréales, il n'est **même** plus question de ce léger attouchement ; il s'agit d'une communion générale avec les forces **animiques** présentes dans les courants aériens. Cela donne aux céréales une note particulière ; leurs qualités pleines de sagesse proviennent de la façon dont elles sont liées à **l'âme** du monde, à ce que nous pouvons également appeler les forces de la Madone Isis.'

Le **froment**, le seigle, l'orge et l'avoine représentent les 4 membres d'un organisme : celui des céréales que nous venons de caractériser dans ce qu'il a **d'essentiel**. On se **souviend** que **dans** le "Cours **sur** la **Substance**", nous avons montré comment les **plantes** qu'on cultive pour leur amidon - pomme de terre, froment, riz - s'ordonnent en une ceinture entourant la terre. Les principes qui structurent les régions, les plantes et jusqu'à **la** forme de ces petits éléments que sont les grains d'amidon, montrant, à l'ouest, une tendance à se densifier dans la matière, et à l'est, à éclater dans la chaleur. Le froment, représentant les tendances centrales, englobe le quatuor des céréales : blé, seigle, orge, avoine, et nous allons voir que ce quatuor quant à son aspect extérieur et à celui de ses plus petits éléments, s'intègre dans l'ordonnance générale du monde.

Le blé a la structure la **plus** compacte alors que l'avoine, avec ses grains dispersés et son amidon à structure souple et rayonnante, **se** rapproche du riz (voir fig. 19).

La terre et le feu sont les deux **pôles** entre lesquels s'étendent les éléments de l'eau et de l'air. En fait, et quel que soit le critère que l'on prenne, on trouvera toujours le seigle et l'orge entre le blé et l'avoine. Les éléments aristotéliens ne sont pas seulement des agrégats au sens de la physique actuelle ; comme les éléments supérieurs de la lumière, du son (chimisme) et de la vie (forme), ils sont également le reflet des états par lesquels la terre a passé au cours de son évolution.

Fig. 23 Aspect des 4 céréales. Cet aspect s'exprime dans les plus petits éléments :
les grains d'amidon

terre	forme	blé	riche en sels calciques
eau	son	seigle	" " " potassiques
air,	lumière	orge	" " acide silicique
feu.		avoine	" " sels magnésiens

Ce tableau montre que le quatuor des céréales s'intègre dans le plan constructif de la Création, comme le font d'ailleurs d'autres quatuors : les 4 sels, par exemple, dont nous avons parlé dans le chapitre consacré à l'alimentation minérale, les 4 systèmes organiques, les 4 éléments des protéines, et d'autres encore

que nous rencontrerons dans la suite de cet exposé.

Et avant tout les 4 tempéraments : mélancolique, flegmatique, sanguin, colérique. Les natures caractérisées par la prédominance excessive de l'un de ces 4 tempéraments trouvent une aide dans la consommation de l'une ou l'autre des céréales que nous avons décrites.

Ainsi l'avoine enflammera le mélancolique. Le connaisseur de chevaux dit que l'avoine rend **fougueux**, et d'un homme qui, sans **gêne** aucune laisse éclater sa turbulence, le langage populaire **dira** que "l'avoine le pique". Et cette avoine est actuellement h notre disposition sous la, forme de bene aliments : flocons, gruau, farine - qu'on peut **arrêter** de façons diverses et **conformes** aux tendances actuelles- abstraction faite des bouillies, dont l'aspect est une invitation au flegme. Inversément, le colérique ferait bien de s'alourdir en mangeant du pain ou des croquettes de froment ou de seigle.

Du fait qu'elles contiennent, en plus de l'amidon, des protéines, des huiles et des sels, les céréales constituent réellement l'alimentation constructive la plus complète. Les teneurs en ces différentes catégories de substances **s'ordonnent** en **séries** :

Farine	protéines	graisse	hydrates de carbone	sels
blé	10 %	1 %	75 %	Ca
seigle	11 %	2 %	70 %	K
orge	12 %	3 %	69 %	SiO₂
avoine	13 %	6 %	67 %	Mg

La teneur élevée de l'avoine en huile est frappante. Mais le "Cours sur la substance" nous a fait connaître la nature ignée des huiles. De tels exemples nous montrent de quelle merveilleuse façon les "gestes" de la **Création** se **répondent** les uns aux autres. Ils nous montrent **même** davantage : le plan inexorable de la Création selon lequel les forces d'ordre supérieur développent les catégories d'ordre inférieur en "organisme" au sein duquel les gestes primordiaux se reflètent toujours et toujours.

Les lis et les céréales qui leur sont **apparent** nous ont montré qu'en eux agit, comme une image primordiale, la sagesse lunaire des, processus nerveux. Par contre, si nous étudions la rose, nous verrons en elle la **signature** du soleil.

Les forces solaires font des rosacées quelque chose de tout différent. Sur Terre, elles deviennent des arbres puissants sur lesquels les fleurs étoiles à cinq pointes, éclatent en blanc, en rose et en pourpre. Lumière et ténèbres s'interpénètrent et finalement, dans la rose rouge, la couleur du sang rayonne des ténèbres purifiées par la lumière qui les **traverse**.

Les qualités alimentaires de nos fruits, qui descendent de la rose, sent également toutes différentes de celles des céréales. Les fruits ne constituent pas une alimentation constructrice. Ils aident le corps et l'esprit à s'accorder l'un à l'autre, et la base physiologique de cet accord, c'est la circulation du sang, sa densification et son affinement vers le haut. Les différentes sortes de fruits nourrissent l'homme en liant son être corporel à l'être du monde, et cela s'exprime finalement dans nos intuitions morales, dans notre activité volontaire.

Le fruit nourrit le mouvement du sang. Il agit jusque dans la formation même du sang. La fraise, par exemple, est un agent thérapeutique de l'anémie.

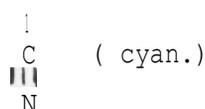
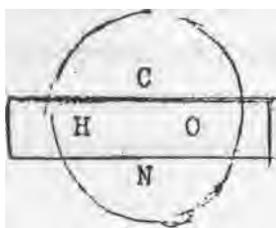
L'étude de nos différents fruits nous montre toute une gamme de différenciations. Quoique le caractère général propre aux rosaces reste au premier plan, nous constatons cependant des variations de qualités qui ne sont pas sans importance pour l'alimentation.

Nous distinguons de nouveau quatre groupes : les fruits à noyau, les fruits à pépins, les cynnorhodons et les baies. La façon dont le fruit et la graine sont disposés l'un par rapport à l'autre nous semble révéler leur Etre même.

Fi .24 Cerise, poire, cynnorhodon, fraise.

Disposition du fruit et de la graine dans les 4 familles de rosacées.

La cerise symbolise les fruits à noyau, parmi lesquels nous trouvons la prune, l'abricot et la pêche. Le péricarpe est bien formé, d'un seul tenant, résultat d'un développement replié sur lui-même d'une manière presque égoïste. La graine s'est durcie en noyau. En manière de compensation, pourrait-on dire, le péricarpe est gonflé d'une chair juteuse. Mais les fruits à noyau exigent toujours certaines précautions, lorsqu'on les consomme. De l'eau, par exemple, ne doit jamais accompagner les cerises. Il peut en résulter, chez les personnes sensibles, vomissements et malaises. Cela provient de ce que l'être de la cerise est ennemi de l'eau. L'étude de la formation des protéines, dans le noyau des cerises, révèle des processus intenses aboutissant à la formation d'acide cyanhydrique. Cette formation témoigne de ce que les processus de durcissement vont jusqu'aux protéines-mêmes de la graine ; elles perdent leur eau vivante, se déshydratent et deviennent poison.



Contrairement à la cerise, la fraise s'ouvre au monde extérieur d'une façon réellement touchante. Son petit coeur rouge provient de la croissance conjointe du péricarpe et du réceptacle dans la chair juteuse duquel s'enfoncent les nombreux petits fruits. Merveilleusement rouge et parfumée, la petite fraise s'abandonne, modeste, à sa bienveillance pour l'homme. La framboise et la mare sauvage sont de la famille de la fraise.

Entre ces deux pôles que sont la cerise et la fraise, s'ordonnent les deux autres groupes : les fruits à pépins et les cynnorhodons.

La poire symbolise les fruits à pépins, parmi lesquels nous trouvons encore la pomme, la nèfle, le coing, l'aubépine et le sorbier. La poire n'a plus la fierté de la cerise ou de la pêche. Le péricarpe est déjà une association de cinq loges, habitacles de deux graines chacune : les pépins. Le péricarpe juteux provient de l'ovaire et du réceptacle qui croissent ensemble.

Chez le cynnorhodon, par contre, une multitude d'ovaires se trouvent unis dans la cavité commune du réceptacle. Le cynnorhodon n'a simplement pas accompli le pas qu'a fait la fraise - celui de retourner son réceptacle vers l'extérieur. C'est un être maternel qui entoure ses fruits : les styles, avec leurs stigmates jaune-pâle sortent par l'ouverture du réceptacle comme des rayons de lumière. Le fruit de la rose nous apparaît tout de lumière et nous savons qu'il est riche en vitamine C, substance dont on peut dire qu'elle est de la lumière latente (Cours sur la Substance).

Les céréales portent la signature des éléments dans leur morphologie et, en tant que substances alimentaires, elles contribuent à l'édification du corps et agissent sur le tempérament. Les différentes variétés de fruits, par contre, donnent l'impression qu'il s'agit, chez eux, presque de qualités morales qui se reflètent sur le plan de la substance.

Les lis et les roses sont dans le même rapport que les nerfs et le sang. Physiologiquement parlant, il existe entre ces derniers une séparation très nette. La maladie serait le résultat d'un contact entre eux. Tout dans l'organisme dépend de leur indépendance, de leur activité selon des lois qui leur sont propres, mais tout dépend également de l'harmonie qui règne entre leurs activités. Il n'est peut-être pas si faux de penser à la guerre des Roses, en Angleterre - qui fut, en fait, une guerre entre le lis (rose blanche) et la rose rouge, - et qui, durant des dizaines d'années, ravagea non seulement la noblesse de York et de Lancaster, mais également la fleur de la jeunesse et tout ce qui représentait la culture d'alors. L'union du lis et de la rose ou de ce qui apparaît comme leur transformation exige de hautes forces d'âme !

La légende raconte que sainte Elizabeth, comtesse de Thuringe, portait

quotidiennement, contre la volonté de son époux, le comte, **une** corbeille **pleine** de pain aux pauvres et aux malades. Un jour, elle fut surprise par le comte et - 8 miracle des roses - la corbeille se trouva pleine de roses.

Les lis et les roses sont dans le même rapport que la pensée et la volonté dont les nerfs et le rang constituent la base physiologique. De plus en plus aujourd'hui, l'humanité est appelée à **faire** pénétrer la volonté dans la pensée et la pensée dans la volonté. Ce qui est impossible sur le plan physiologique doit de plus en plus se réaliser sur le plan de l'âme et de **l'esprit.** Le pain et les fruits que nous **mangeons** nous aident à ressentir et à vouloir nos pensées, de **même** qu'ils nous aident à ressentir et à penser notre activité volontaire. Nous avons déjà appris comment le miel stimule d'une façon particulière cette respiration spirituelle, cette **métamorphose** de la respiration.

Les lis et les roses sont dans le **même** rapport que le pain et le vin que la **Transsubstantiation** sanctifie en corps et sang du Seigneur.

Nous terminerons ce chapitre par un poème dédié à la rose, poème dont l'esprit rejoint tout ce qui a été dit :

Si toutes les fleurs pouvaient fleurir
Selon les plus hautes de leurs lois -
Toutes deviendraient roses.

Si tous les hommes s'efforçaient
De vivre sous le signe de l'amour,
Le Soleil serait sur Terre.

Soleil, toi qui donnes
Sans limites
Enseigne-moi la bienveillance.

Rose, enseigne-moi à fleurir
Humainement
Dans la reconnaissance que je dois à Dieu.

Herbert Hahn

XIV

LEGUMI USES, CRUCIFERES, O F E , LABIÉS

Nous avons décrit les **protéines**, les graisses, les hydrates de carbone et les sels minéraux comme les classes de substances alimentaires dont l'homme a besoin pour l'édification de son **Etre** intégral, constitué par le corps physique, le corps de Vie, le corps **animique** et le Moi. Ces **substances** sollicitent les fonctions qui constituent la base physiologique de son activité psychique et spirituelle. Bien que, en tant que substances, toutes les plantes soient avant tout des hydrates de carbone, les quatre classes de substances alimentaires **se reflètent sans équivoque** dans les **caractères** de chacune des quatre familles auxquelles ce chapitre est consacré. Elles montrent du **même** coup leur relation avec les différents plans **qui** constituent l'entité humaine et avec les différents systèmes organiques (H. Walter).

Les **légumineuses**

Les légumineuses ou **papillonacées** constituent une famille de plantes tout **à fait** particulière. Les plantes sont, en général, purement végétatives, on ne trouve rien en elles qui appartienne à l'animal. La mobilité **qui** est le propre de l'animal et s'exprime dans son organisme **par** les protéines et leur azote, **n'apparaît** pas telle quelle chez la plante puisque cette dernière est fixée au sol. **Mais** à un stade de son développement, l'élément du Mouvement l'approche sous la forme de papillons, d'abeilles et de scarabées. La plante croît vers le haut dans la sphère animale exactement comme elle le fait vers le bas dans le monde minéral. Et ce qui se passe au pôle supérieur, c'est une merveilleuse rencontre entre **l'âme** de la Terre, que représente le monde des insectes, et la vie de la plante qui est de la Vie à l'état pur.

La fleur et la graine sont le résultat de ce contact, et les protéines apparaissent dans la graine comme la matérialisation de l'ombre projetée par la sphère animale. Ce n'est qu'à ce mouvement que participe la plante. Elle n'est pas faite pour que l'animalité pénètre plus profondément dans son organisation. Lorsque cela est le cas, nous savons que la plante devient vénéneuse. Les poisons végétaux (Les **alcaloïdes**) ne sont rien d'autre que des protéines aberrantes, des produits de dégradation de substances **animalisées** qui s'amassent dans la plante et qu'elle ne peut pas éliminer ("Cours sur la Substance").

A vrai dire, on pourrait s'étonner de ce que les légumineuses qui, plus que toute autre plante, ont des caractéristiques animales prononcées ne soient pas

vénéneuses. Leur fleur, déjà, est comme un papillon immobilisé, ce qui montre à quel point la plante s'est identifiée à **l'Être** animal. L'énorme quantité de protéines que contiennent les légumes à gousses est en relation avec la faculté qu'ont les légumineuses de fixer directement l'azote atmosphérique. On parle à ce propos de bactéries que contiennent les nodosités radiculaires, et qui seraient responsables de l'assimilation de l'azote. Mais, aujourd'hui encore, les opinions sont divergentes quant aux fonctions de ces bactéries. Cela importe d'ailleurs peu pour nous. L'essentiel, c'est de comprendre **l'Être** de la plante, pénétré de protéines, doué de qualités animales, de le comprendre en sorte que son image originelle devienne quelque chose de vivant.

Pour cela, nous devons recourir aux notions de la Science Spirituelle moderne, qui mettent en lumière bien des phénomènes énigmatiques.

La Terre et les règnes qui l'habitent ont, au cours de leur évolution, passé par des stades qui expliquent les formes actuelles et permettent de les comprendre d'une façon plus profonde qu'il n'est possible de le faire à partir des conditions d'existence d'aujourd'hui. La Science Spirituelle décrit que, dans des temps très anciens, alors que la Lune n'était pas encore **séparée** de la Terre, le règne végétal de cette Terre-Lune n'était pas le règne que nous connaissons aujourd'hui ; les plantes d'alors avaient, pourrait-on dire, une sensibilité **animique**. Les règnes, à cette époque, n'étaient pas aussi nettement séparés les uns des autres : les plantes étaient dans une certaine mesure des Plante-Animal. Et nous savons déjà que l'atmosphère d'alors était plus vivante, saturée d'une fine matière **albuminoïde** à la fois liquide et gazeuse. L'humanité d'alors qui accomplissait, pourrait-on dire son stade de nourrisson, buvait ce lait cosmique. Il coule de source que les Plante-Animal assimilaient de la même façon des protéines atmosphériques. Après la séparation de la Lune, alors que l'atmosphère protéique perdait sa vie, laissant pour résidu l'azote que nous connaissons aujourd'hui, eurent lieu des grandes métamorphoses au cours desquelles les processus atmosphériques primordiaux furent intériorisés dans des organes particuliers ou dans des parties spéciales des êtres vivants, où nous les retrouvons. Les légumineuses, ces collecteurs d'azote, a-t-on envie de dire, sont les seules à être restées proches des formes originelles de l'assimilation azotée. Alors que toutes les **autres** plantes se sont complètement tournées vers le soleil **grâce** à la lumière duquel leurs feuilles vertes transforment gaz carbonique et eau en leur substance, l'amidon, les légumineuses ont conservé la faculté **d'assimiler** l'azote, ce cadavre des anciennes protéines cosmiques vivantes, et de les faire revivre dans leurs protéines. Ce dernier point est riche en signification, car si elles ne pouvaient pas faire revivre cet azote **dans** de précieuses protéines, les légumineuses seraient **inévitablement** des plantes **vénéneuses**."

Bien entendu, elles n'ont pas pour cela renoncé à suivre l'évolution générale du règne végétal. Ce sont également des plantes vertes tournées vers le soleil. - Mais malgré cela, jetons un regard empreint de sentiment artistique sur une plante de haricots. Elle porte l'atavisme de la Plante-Animal. Elle hisse ses papillons au sommet du tuteur et finalement y produit des graines qui ont tout à fait l'allure de reins

Les **papillonacées** comprennent le grand groupe des plantes alimentaires des gousses desquelles nous n'aimerions **pas** avoir h nous passer. En plus des haricots, nous y trouvons les petits pois, les lentilles, le soja, et aussi le trèfle. Ce dernier ne se trouve pas dans nos cuisines mais constitue une nourriture de valeur pour le bétail et les abeilles. Ainsi, les différentes sortes de trèfles contribuent indirectement à nourrir l'homme, par le détour du lait et du miel que lui fournit la nature.

A la famille des **papillonacées**, appartiennent encore les acacias et les cytises. Alors que les fleurs d'acacia, cuites avec une **pâte aux œufs**, donnent un plat apprécié et profitable, il faut se méfier des cytises, chez qui les facultés ataviques des légumineuses restent douteuses. En particulier, elles ne réussissent plus à faire revivre sous forme de précieuses protéines l'azote qu'elles assimilent. Elles sont ainsi entièrement **vénéneuses**.

Les protéines de ces plantes s'accumulent dans les graines. Comparons-les aux graines d'autres plantes :

Céréales : 10 % de protéines

Légumes à gousses : 25 % "

Ainsi, les gousses sont des aliments qui stimulent l'enrichissement des organes en protéines. Mais leurs particularités - nous l'avons déjà vu à propos de l'alimentation par les protéines - déterminent une tendance au durcissement, à la densification, à l'alourdissement de la substance corporelle et à un resserrement des liens qui unissent au corps **l'âme** et l'esprit. Pour cette raison, et du fait de tout l'atavisme des légumineuses, on comprend pourquoi une école d'Initiation comme celle des Pythagoriciens **interdisait** la consommation des légumes à gousses. Les protéines de ces **plantes-animales** ont des caractères plus animaux que les protéines du lait.,

Ces considérations jettent également une lumière sur l'histoire **d'Esau** qui vendit son droit **d'aînesse** pour un plat de lentilles. Le langage imagé de **l'An-cien** Testament décrit Esau comme un être velu, poilu et primitif par opposition à Jacob, l'intelligent. Chez Jacob, le Moi individuel travaille déjà à la formation du cerveau physique et des facultés cérébrales. Esau, lui, représente les anciennes facultés psychiques liées à la famille et ne peut pas porter le courant de l'avenir. Les forces métaboliques de sa nature végétative l'ont poussé à vendre son droit

d'ainesse pour un plat de lentilles.

Les crucifères.

Les crucifères ont un aspect tout différent. Leurs fleurs, dont les quatre pétales s'opposent deux à deux, et qui brillent comme de petites croix blanches ou jaunes, en sont la signature. Ce sont des plantes vigoureuses et qui ont de la présence. Lorsqu'elles sont cultivées en tant que plantes alimentaires, elles forment des têtes. Mais leurs structures sont infiniment variées, ce qui montre que les facultés plastiques de cette famille sont restées très vivantes dans cette famille.

Un intense processus sulfuré caractérise tous les membres de cette famille. Les formations et transformations de substances auxquelles le soufre prend part reçoivent des impulsions extrêmement diverses. Nous connaissons le soufre comme la substance "par laquelle l'esprit s'assure le concours des doigts" lorsqu'il veut agir matériellement dans le monde de la manifestation (Rudolf Steiner). Dans le "Cours sur la substance", cette qualité du soufre qui est la chaleur fut décrite comme une poule couveuse qui couve la vie. Dans la famille des crucifères, le processus sulfuré reçoit ici des forces plastiques de croissance d'une façon si souple et mobile que n'importe quelle partie de la plante peut se transformer en tête. C'est en général dans toutes les directions que le chou forme des têtes qui sont un apport de substance terrestre. On peut les "engraisser", ces choux plastiques, et c'est précisément l'élément sulfuré, si profondément enraciné en eux, qui est à l'origine de cette luxuriance.

Les maîtresses de maison savent bien qu'il faut blanchir les choux pour les débarrasser de l'élément sulfuré dont l'odeur manque particulièrement de finesse.

De la racine jusqu'à la fleur, partout le chou peut développer des têtes :

chou-navet	racine en forme de tête
chou-rave	tige en forme de tête
chou-blanc	tête feuillue compacte
chou-rouge	têtes feuillues, douces et colorées
chou frisé	tête feuillue frisée
chou vert	les feuilles frisées sont en grappe
chou de bruxelles	les bourgeons sont de petites têtes
chou-fleur	fleur en forme de tête.

Le chou, comme d'ailleurs les autres représentants des crucifères, ont leurs feuilles et leurs tiges recouvertes d'une fine couche de cire bleu-verdâtre. Cela n'est pas sans signification ; cette formation de cire est également l'expression des processus sulfurés. Dans les fleurs et les graines, ils rencontrent le feu cosmique et il en résulte une production d'huile. Ces cires sont à classer entre les résines et les huiles solides. En fait, nous trouvons de l'huile en abondance dans

toutes les graines des crucifères.

Et en particulier, le colza et la navette sont nos principaux **pourvoyeurs** en huile et graisse. La comparaison entre les grains de blé et les graines de surnous prouve sans équivoque la nature oléagineuse des crucifères:

blé : 1 % d'huile

colza : **40 %**

D'autres représentants de cette famille métamorphosent leur nature **sulfurée** en huiles essentielles pénétrantes. C'est le cas de la moutarde, du cresson et du raifort. Ces huiles essentielles sulfurées ne se confinent pas à la fleur et à la graine. Elles imprègnent la plante **entière**, la **feuille** chez le cresson, la racine chez le raifort. Cette imprégnation leur donne une sorte de vertu curative. **Lorsqu'on** les consomme, elles stimulent la **paressa** du métabolisme et libèrent les processus nerveux de la **tête**. Le raifort, en particulier, n'est pas étranger aux processus **coloriques** hépatiques, à la formation de la bile. Il s'oppose aux stagnations dans ce **secteur, conduit** les forces du Moi dans le métabolisme et remet les processus ignés à leur place.. Ce faisant, il libère le système nerveux et lutte contra la tendance aux migraines.

En résumé, grâce aux forces de transformation qui leur sont propres, et cela dans le domaine de la **forme** comme dans celui de la substance, toutes les plantes de cette famille touchent les activités plastiques et chimiques qui sont localisées avant tout au niveau du foie. D'un **côté**, elles favorisent la **formation** et le dépôt des substances, elles alourdissent la vie, dans une certaine mesure ; mais elles le font dans la chaleur de l'élément **sulfuré**, et cela constitue l'autre face de leur activité : elles stimulent et enflamment tout le métabolisme. Ces deux tendances se trouvent chez les crucifères, suivant que prédomine l'élément plastique ou l'élément chimique.

Les **Ombellifères**.

Les ombellifères ou plantes à ombelles ont toutes le même aspect. Bien qu'on en connaisse des centaines d'espèces, les ombellifères sont aussi uniformes que les crucifères sont diverses et labiles dans leur substance et dans leur forme. Nous ne comprendrons cette particularité remarquable que si nous laissons agir sur notre pensée l'aspect des ombellifères. Les feuilles **sont, enroulées** sur **elles-mêmes**, presque **réduites à leurs nervures**. Elles s'ordonnent comme une spirale autour d'une tige **creuse** et cannelée. La tige à son tour n'est presque pas une tige, mais un groupe de **faisceaux** dont chacun est lui-même constitué de faisceaux plus fins qui se terminent en fleurs brillantes, petites étoiles à cinq branches, **rougeâtres** ou **ches** le plus souvent. La plante entière est comme traversée de lumière, comme **tis**

de lumière. La forme des **feuilles** permet de voir à quel point la lumière l'emporte sur les autres forces formatrices. La feuille peut être unie, crénelée ou dentelée, ou **semblable** à une plume, finement divisée et enroulée sur **elle-même**, comme chez les **ombellifères**. On peut juger au degré de division la part que prend la lumière à l'édification de la plante. La lumière détruit la substance de la feuille, la dissout presque jusqu'à ce qu'il ne **reste que** le matériel résistant des nervures. C'est par la lumière que sont formés les feuilles vertes, la tige creuse, le calice des fleurs et **même** les délicates petites fleurs. Toute la plante d'une ombellifère est animée d'une tendance centrifuge. Il ne s'agit pas, comme chez les crucifères, d'une tendance à la différenciation spatiale.

Il est presque miraculeux que ces plantes si gracieuses forment des racines épaisses, charnues, comme les carottes, le céleri ou le panais. Mais la substance de ces racines provient également de la lumière. Il s'agit d'hydrater de carbone, de sucre et d'amidon. La carotte est sucrée. Le céleri et le panais le sont également à un certain degré. La couleur jaune de la carotte, couleur qui rappelle une fleur, montre que des forces cosmiques qui, habituellement, n'agissent que dans la fleur, sont descendues ici jusque dans la racine.

Les renseignements généraux **que** nous avons donnés, concernant l'alimentation par les hydrates de carbone, sont encore plus valables dans le cas des **ombellifères**. Leur activité commence là où le **courant alimentaire** se fane, après avoir traversé la paroi intestinale, et alimente le courant ascendant. Pour l'Univers, l'homme représente la continuation de la plante, en ce sens qu'il détruit et porte à **se faner** ce que la plante a édifié, et construit son propre système nerveux à partir des forces libérées de la lumière. La lumière qui, dans la nature, construit les plantes, travaille en nous à édifier notre système nerveux.

La structure des ombellifères indique l'action de la lumière ; on peut **voir** chez ces plantes comment les processus **neuro-sensoriels** de l'homme trouvent **leur** fondement dans le principe structurant de la lumière. L'image des lumineux processus **neuro-sensoriels** qui se jouent dans la partie supérieure de l'homme est à rechercher dans le domaine du catabolisme et de l'excrétion. Les ombellifères conduisent les forces cataboliques jusqu'à la périphérie. Elles stimulent la sudation, la lactation, la production d'urine et contribuent ainsi à une saine incarnation de **l'âme** et de l'esprit dans un corps perméable.

Là où, chez les ombellifères, apparaissent ces graines odorantes - c'est le cas du coriandre, du fenouil, du cumin et de l'anis - nous voyons que ces graines représentent une médication dans les cas de troubles consécutifs à une insuffisante **digestion** des hydrates de carbone - les stagnations d'air, les **flatuosités**. On **note** également que ces graines sont volontiers utilisées comme épices en boulangerie.

Nous utilisons l'aneth, le cerfeuil et le persil pour aromatiser les plats les plus variés. Comme toutes les ombellifères, ce sont des plantes lumineuses qui allègent l'alimentation et qui renforcent le courant alimentaire ascendant. Elles agissent presque comme des épices. On pourrait dire, certes, que ce sont des herbes printanières qui nettoient le sang.

Les labiées

Les labiées, dont les fleurs sont comme des lèvres, manifestent leur **Etre** lorsqu'on les contacte avec le nez ou la langue : elles ont de l'odeur et du goût. Elles développent toutes un parfum et un **goût** réchauffant. Ce qu'elles ont de particulier, c'est que la fleur n'est pas seule à exhaler du parfum. La plante entière - feuilles, tige et racines - est comme plongée dans la force formatrice d'un feu aromatique. Prenons, par exemple, **une** feuille de menthe, froissons-la entre nos doigts et nos dents, et essayons, en toute conscience, de laisser agir sur nous les qualités de son parfum et de son **goût**. On se sentira envahi d'une chaleur bienfaisante. Tout notre **Etre se** sent **arouseusement** pris dans cet **arôme** et apaisé. Ce ne sont pas des forces excitantes, mais bien des forces de calme et d'harmonie qui, avec leur teinte individuelle, habitent cette feuille de plantes. Ce qui est lourd est allégé, ce qui est froid est **réchauffé**. Les arômes déséquilibrés sont complétés, ce qui sollicite d'une manière satisfaisante les forces métaboliques.

Les huiles éthérées qui parcourent toute la plante portent ces forces réchauffantes et harmonisantes. C'est à l'hydrogène que nous avons appelé, dans le "Cours sur la **Substance**", la substance du Peu, qu'elles doivent ces propriétés. Dans tout le règne végétal; il n'y a pas de substances plus riches en hydrogène que les huiles **essentielles**. **Portées** par les vibrations de cet hydrogène, elles gagnent les confins du Cosmos et ramènent la plante vers son **Etre**. **Elles** sont un médiateur au sens le plus réel du mot, **entre** la **Manifestation** et l'**Etre**. au sens que Goethe donne à ces mots. Dans le parfum d'une plante, nous saisissons son être le plus intime, et le parfum; pour notre regard intérieur, est le magicien qui fait **disparaître** l'image de son **Etre**, c'est-à-dire **sa** manifestation terrestre.

Prenons garde à la différence entre les huiles essentielles et les huiles proprement dites qui n'apparaissent que dans les **graines à** maturité. Les huiles sont également riches en hydrogène. Mais elles ne sont formées que lorsque le Cosmos, par un rayonnement en retour, répond à l'épanchement de la fleur, à la dématérialisation qui accompagne la production de l'arôme. Pour cette raison, l'huile est une substance saturée, tournée vers la vie terrestre. Elle contient également **des** forces caloriques, mais liées par la plus haute **synthèse** du chimisme végétal. Elle est comparable à un sel, formé à partir d'acide et de glycérine, qui joue ici le **rôle** de la base. L'huile proprement dite a une toute autre orientation que l'huile essen-

tielle. Comme nous l'avons vu à propos des crucifères, elle est proche de la terre.

Elle possède une nature saline ; c'est une substance tranquille, de la chaleur cosmique alourdie de matière, qu'on peut évidemment libérer par combustion.

Les labiées symbolisent toujours le mouvement vers le flétrissement, vers la transformation en substances aromatiques. Transposé dans l'homme, cela signifie l'activité digestive du côté "intérieur" de la paroi intestinale. Les labiées sont avant tout au service des processus d'assimilation et de **transsubstan-**
ciation qui se jouent dans le sang. Elles accompagnent les substances issues du monde de la manifestation jusqu'à cet état de dissolution où règnent les forces essentielles que nous libérons de la matière lorsque nous la dégradons. Puis elles conduisent ces forces à l'organisation du Moi qui les utilisera pour former les protéines humaines individuelles.

Non seulement la **menthe**, la **mélisse**, la marjolaine, le thym et la sauge, mais également la **sariette** et le **romarin** réchauffent notre courant alimentaire. Le domaine de leur activité, c'est surtout là où le **coeur** joue le rôle de médiateur entre l'organisation supérieure **et l'organisation** inférieure de l'homme.

Bien des **personnes trouveront** surprenant que ces plantes structurées par la force formatrice du Feu aient des tiges plutôt massives et de section **carrée**. Les feuilles s'opposent deux à deux, forment des sortes de croix le long de la tige, selon une symétrie carrée ou **même** cubique, symétrie qui ne trouve son accomplissement que dans le sel de la terre. Mais n'oublions pas que Sel et Feu sont apparentés l'un **à** l'autre. On ne commettra pas d'erreur en voyant dans les labiées **l'ex-**
pression de l'image originelle de la sagesse du Sel. Les forces du Feu imprègnent une structure qui porte en elle la signature des forces terrestres et salines, mais d'une structure qui se dissout également dans l'arôme des huiles essentielles, unissant en un processus vivant les forces ascendantes et les forces descendantes.

XV

LES SOLANACÉES

Pomme de terre et tomate

Les solanacées forment une famille de plantes vénéneuses, comprenant entre autres la belladone, la jusquiame, le datura, le tabac et les deux plantes alimentaires aujourd'hui si répandues : la pomme de terre et la tomate. Dans le "Cours sur la Substance", nous avons expliqué que les plantes vénéneuses ont laissé l'âme animale pénétrer trop profondément en elles. Comme elles ne sont pas organisées pour cela, le processus normal qui conduit, dans la graine, à la formation des **protéines**, lorsque la teneur en azote est faible, est ici dévié et produit des poisons, les **alcaloïdes**. La toxicité des solanacées s'exprime donc par une teneur en azote élevée. Dans la forme de leur fleur, également, qui présente des cavités dans la région de l'ovaire, on peut voir comme un souvenir de la **gastrulation** dont nous savons qu'elle est à l'origine de la forme animale.

Qu'est-ce qui nous a déterminé à cultiver comme nous le faisons aujourd'hui la tomate et la pomme de terre, **plantes** dont les fleurs et les parties vertes sont un poison dangereux ?

Il est significatif que l'une et l'autre ne sont pas **des plantes** de chez nous. Elles furent rapportées en Europe par les Espagnols à titre de curiosité, lors de l'expédition qui devait aboutir à la découverte de l'Amérique. Elles **proviennent** du Pérou où les Aztèques les cultivaient. Le nom aztèque de la tomate était "**tomatl**". Quant à la pomme de terre, elle ne reçut son nom qu'en Europe, un nom **dérivé** du mot "**Trüffel**" - truffe, **tartuffoli** - à laquelle on **trouvait** qu'elle ressemblait. En 1588, le botaniste **Clusius** planta la **première** pomme de terre en Europe.

La découverte de l'Amérique est un des premiers pas vers une nouvelle forme de conscience. L'homme commence à saisir le monde qui l'entoure. Sa **personnalité**, par le canal des **sens**, s'étend vers l'extérieur et conquiert le monde. Cette conquête n'est pas uniquement celle de nouveaux pays. L'homme découvre également les lois de la nature. On doit ainsi voir dans les tomates et **les pommes de terre** des **aliments** qui facilitent les premiers pas vers ce nouvel état de conscience, et cela en stimulant d'une part l'activité purement intellectuelle et la tête, et la nature **égoïste**, d'autre part, qui se **complait** en elle-même. Sans doute, cela devait se solder par un développement de l'esprit dans le sens unique du matérialisme. Nous allons expliquer **ce qu'il** faut entendre par là.

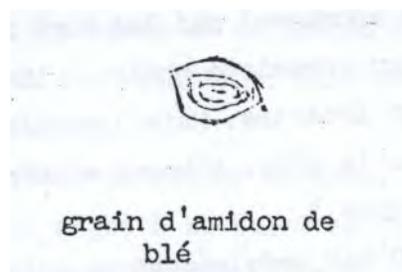
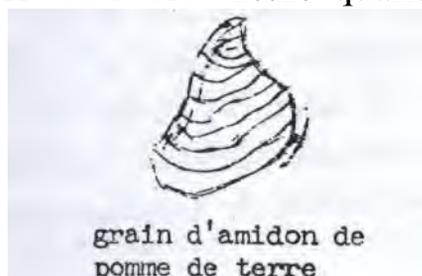
La pomme de terre est notre principal, pourvoyeur en amidon et son expansion peut être considérée comme colossale. 14 % des terres allemandes cultivées sont des champs de pomme de terre. La science la regarde comme une bonne source de calories appropriée à l'alimentation massive. On entend par là non seulement l'alimentation des masses mais aussi la quantité nécessaire pour satisfaire la faim de chacun.

La comparaison des teneurs en substance alimentaire de la pomme de terre et du grain de blé donne des éclaircissements à ce sujet :

	hydrates de carbone	protéines	graisse	eau
pomme de terre	18 %	1,5 %	0,1 %	80 %
blé	75 %	10,0 %	1,0 %	10

L'infériorité de la pomme de terre comparée aux céréales est manifeste. On l'accentue encore si on prend en considération les qualités internes de la pomme de terre. C'est une plante productrice d'amidon. Mais cet amidon n'est pas stocké dans les graines, comme chez les céréales, mais dans les renflements souterrains de la racine. Nous savons que ce état de choses détermine une relation toute particulière avec le système nerveux. Cela est aussi le cas chez la carotte et le céleri, et nous avons expliqué combien ces légumes radiculaires sont stimulants et bienfaisants pour la tête. Mais il y a encore autre chose chez la pomme de terre.

L'aspect tout entier et les caractéristiques des solanacées impriment leur sceau dans les pommes de terre et nous allons voir que les grains d'amidon eux-mêmes expriment ces caractères - bien que cela ne soit pas décelable par des moyens chimiques. Utilisons notre sens artistique et comparons les grains d'amidon de pomme de terre et de blé. Leurs qualités respectives se laissent presque toucher du doigt.



grossis environ 500 fois

Fig. 25

Pomme de terre et blé : leur Etre se manifeste dans la forme.

Le grain d'amidon de la pomme de terre apparaît comme le résultat d'un geste entêté qui se referme sur lui-même, comme le résultat d'un fourvoisement lorsqu'on le compara à la structure harmonieusement équilibrée du grain d'amidon de blé, fourvoisement analogue à celui des protéines qui donnent les alcaloïdes des plantes toxiques. Il est aisé de comprendre que la digestion d'un tel hydrate de

carbone ne sera pas aussi simple que celle d'autres substances végétales. Nous avons décrit comment la digestion des hydrates de carbone stimule l'organisation du système nerveux. Or cette stimulation ne peut pas être désintéressée lorsqu'on digère des pommes de terre. Le cerveau lui-même est impliqué dans la digestion.

"Lorsque nous mangeons du véritable pain de seigle ou de **froment**, nous le digérons comme il se doit dans notre estomac et nos intestins. Nous n'avons pas à exiger de notre tête qu'elle s'occupe de cette digestion. Son rôle est d'en étendre le résultat au corps tout entier. Par contre, la consommation de pain de pommes de terre ou de pommes de terre a pour conséquence que la **tête** doit se mettre au service de la digestion elle-même." (Rudolf Steiner)

Nous avons indiqué que les hydrates de carbone ingérés touchent plus particulièrement le cerveau intermédiaire, cette partie du système nerveux qui est à la base de la pensée créatrice, artistique et imaginative. Et si ce cerveau intermédiaire est précisément mis à **contribution** par la digestion de pommes de terre, il est distrait de la **tâche** qui lui est propre. Comme base de l'activité mentale, il ne reste alors que le cerveau antérieur. Mais avec ses cellules fortement différenciées et ses facultés très localisées, ce dernier est plutôt le fondement de la pensée objective contemporaine, de l'abstraction scientifique et raisonnable qui, aussi longtemps qu'elle ne sera pas saisie par la Science Spirituelle, alimentera la pensée matérialiste. En fait, la pensée créatrice intérieure a rétrogradé en Europe du moment où l'alimentation par les pommes de terre est devenue populaire.

Mais les choses vont plus loin. Nous avons mentionné que l'alimentation par les hydrates de carbone sert avant tout **l'âme** humaine, la sensibilité et les facultés de mouvement qui lui sont liées. Ces facultés **animiques**, l'homme en a besoin pour son organisme entier ; les hydrates de carbone du seigle et du blé les lui laissent intactes. Mais lorsqu'il ne consomme que des pommes de terre, ces forces restent dans la tête, l'homme s'affaiblit et ne peut plus travailler convenablement. (Rudolf Steiner)

C'est précisément ce qu'il y a de spirituel en l'homme qui s'amortit et s'endort lorsqu'il n'a pas la possibilité de consommer des hydrates de carbone dont les forces l'imprègnent dans sa totalité. La conséquence d'une alimentation à base de pommes de terre, ce n'est pas seulement la faiblesse qui rend l'homme incapable d'utiliser ses mains et ses pieds comme il le devrait pour son travail. Il y a pire. Cette faiblesse peut devenir telle que les organes de reproduction eux-mêmes sont atteints. L'individualité **humaine** ne se lie au germe physique qu'à la conception. Il est connu que, durant la vie embryonnaire et les sept premières années de la vie, la croissance se fait à partir de la tête. Il est donc essentiel que **l'individualité** pénètre la tête comme elle doit le faire. Quand **l'âme** et l'esprit rencontrent

une tête tarée du fait que les parents ont mangé des pommes de terre d'une façon exagérée, il leur est difficile de s'emparer de cette tête. Le résultat, c'est l'hydrocéphalie. Nous savons que l'entité humaine s'incarne progressivement Mon un rythme de sept ans. Durent les sept premières années, le corps physique vivant se structure. Ce processus prend fin avec la deuxième dentition. De la 7ème à la 14ème année, l'âme s'empare du corps, ce qui est terminé au moment de la puberté. De la 14 me à la 21ème année, c'est le Moi qui imprègne lime et le corps. On arrive ainsi à la majorité. Mais lorsque l'âme et l'Esprit rencontrent une tête qu'ils ne peuvent pas imprégner normalement en raison d'une consommation excessive de pommes de terre, c'est tout ce qui doit se passer durant ces tranches de vie qui est perturbé. "L'homme traverse alors la vie comme s'il n'avait pas son corps, comme si ce dernier ne tenait pas à lui". (Rudolf Steiner)

La conséquence d'une consommation excessive de pommes de terre, ce n'est pas seulement l'introduction dans le cerveau de processus terrestres, c'est également la faiblesse de l'homme devant la vie. Lorsque ces troubles se perpétuent de générations en générations, comme c'est déjà le cas aujourd'hui, arrive un moment où il est nécessaire de réagir en renseignant les gens, pour éviter de tomber dans la dégénérescence.

On prendra particulièrement garde à ce que les enfants n'aient pas une alimentation trop exclusivement composée de pommes de terre. Quand ils deviennent distraits, oublieux, inattentifs, endormis, on s'apercevra ordinairement que c'est la conséquence d'une alimentation trop riche en pommes de terre. On pourra y remédier au moyen de sucre, de légumes, de fruits et d'épices telles que le cumin, le raifort, le thym. Il existe une spécialité composée de pommes de terre et de pommes qui doit son origine à ce que l'instinct populaire a pressenti ces relations. Elle porte, en Autriche, un nom imagé et de cryptif : "ciel et terre".

Si l'on a clairement à l'esprit tout ce que nous venons de dire, on ne peut pas s'empêcher d'être effrayé de l'ignorance qui règne à ce sujet et de la grande extension que la pomme de terre a prise en Europe. D'après Kollath, 12 % de notre alimentation totale consistent en pommes de terre. Apprécier ces faits comme il se doit sera une tâche sociale de l'avenir. La santé des hommes dépendra de ce qu'ils réduisent la culture des pommes de terre dans une proportion compatible avec cette santé.

A

Il semble d'ailleurs qu'actuellement les pommes de terre dégèrent d'elles-mêmes. Nombreuses sont les maladies qui s'abattent sur elles et l'on ne peut pas exclure la possibilité qu'un jour, elles seront impropres à la culture. On a déjà souvent vu, au cours de l'histoire, s'éteindre une plante de culture avant qu'elle ait rempli sa tâche. Si la pomme de terre court à sa perte, ce n'est pas parce que le doryphore la mine. Le doryphore apparaît parce que la pomme de terre a

accompli sa mission et doit maintenant se retirer.

Ce n'est que depuis quelques dizaines d'années que la tomate est devenue un aliment populaire. La science alimentaire en a favorisé l'extension en disant qu'elle était riche en vitamines et les tendances nouvelles en **diététique** s'en sont **saisies**. Actuellement, elle **règne** dans le domaine des fruits et des légumes. Comme la pomme de terre dans nos champs, la tomate, dans nos jardins potagers est une usurpatrice. Quoique non toxique, elle se conforme tout à fait à l'aspect des solanacées. Quand on considère la façon **égoïste** avec laquelle ses **processus** vitaux la font pulluler, on ne peut **s'empêcher** de vouloir la tenir à une certaine distance. Cette **attitude** se confirme **quand** on apprend **des** jardiniers que la tomate croît sur ses propres déchets.

Malgré toutes les recherches chimiques, malgré toutes les déterminations de vitamines qui parlent en faveur de la tomate, il faut laisser parler les impondérables qu'une force de jugement pénétrante nous permet de découvrir dans les qualités intimes de ces plantes. Leurs forces formatrices pullulantes invitent à les déconseiller aux personnes prédisposées au cancer. Les stades préparatoires du cancer consistent en ce que l'homme, dans son **âme**, se coupe du monde extérieur, se replie sur **lui-même**, ne cultive aucun intérêt et aucun amour à l'égard du **monde**. Les forces refoulées par cette sorte d'introversión se mettent, pourrait-on dire, à pulluler dans le corps. Bien entendu, il s'agit d'un drame long et compliqué, mais qui n'est pas sans analogie avec la façon dont la tomate croît. En comparant les images de cristallisation que donne le sang de sujets cancéreux et le jus de tomate, on a établi que cette analogie se retrouve jusque dans la structure des images cristallines.

Nous voyons ainsi que deux représentants des **solanacées** accompagnent l'humanité **durant** une période de son évolution. C'est un cadeau du monde occidental qui nous a aidé à développer notre **âme** dans le sens du matérialisme, et **celà** jusqu'à un point où les facultés dont elles ont permis le développement doivent saisir qu'il est temps de créer une nouvelle science qui, sur un plan supérieur, nous amènera à comprendre la Sagesse de la Vie.

XVI

LES EPICES

Dans la mesure où l'âme humaine, au cours de l'histoire, se saisissait du corps physique et se mettait à vivre dans les différentes parties de cet organisme, apparurent dans l'alimentation les ingrédients que nous appelons : épices. En Egypte, seuls les prêtres-rois savouraient des plats épicés : par la suite, les épices firent leur apparition dans les cours royales. A l'apogée des civilisations grecque et romaine, on peut dire que leur consommation était généralisée, quoique peu intense. Quant à leur commerce, ce furent spécialement les Arabes qui le développèrent. Au Moyen-Age les épices avaient une grande valeur. Le poivre, par exemple, jouait presque le même rôle que l'or : on l'utilisait comme monnaie. Il était soumis à des taxes douanières, les princes et les rois s'en faisaient cadeau.

Au Moyen-Age, l'esprit humain commence à s'orienter vers le monde sensible. Il est compréhensible que ce processus d'éveil dont les organes sensoriels sont le siège et qui va de pair avec un effort pour saisir le monde extérieur d'une façon plus nette et plus différencié, pour en saisir la quintessence, il est compréhensible que tout cela trouve un écho dans le désir de cultiver les épices: Partout où la conscience s'éveille, partout où les notions conceptuelles se différencient, nous trouvons les épices. Tous les monastères, toutes les cours princières rivalisent dans l'art de se les procurer. La découverte des lois du monde sensible et le passage de la conscience de rêve à la conscience éveillée, capable d'observer, supposent une préparation stimulatrice préalable sur le plan corporel.

Quand on les étudie attentivement, on voit que les épices occupent une position intermédiaire entre les aliments et les médicaments. Ce ne sont plus des aliments constructifs au sens des protéines, des graisses et des hydrates de carbone. Mais ce ne sont pas non plus des médicaments spécifiques. La meilleure façon de les caractériser est de dire qu'elles sont proches du sel. Le sel symbolise d'une manière générale, l'assaisonnement. On peut voir en lui le prototype des épices. Dans un chapitre précédent, nous avons fait la connaissance de cette belle propriété du sel : il n'a aucun arôme, mais rend toute chose aromatique. Il est comme la lumière qu'on ne voit pas mais qui rend toute chose visible. Le sel est le fondement de la saveur et il nous conduit au caractère fondamental des épices : leur saveur."

La prédominance, dans un mets, d'une épice déterminée, est ressentie en général comme une faute d'ordre artistique. Le fait d'une bonne cuisine, c'est d'épicer les plats en sorte que les mets gardent leur caractère propre ; les épices ne sont là que pour leur donner une note particulière. On devra toujours trouver dans

une cuisine un assortiment d'épices et l'art de la **maîtresse** de maison sera de les équilibrer en une symphonie aromatique. Aliments et épices forment un **tout**. ;

De tout cela ressort à quel point les épices sont liées au développement de la conscience. Ce développement de la conscience ne joue pas seulement pour la préparation des plats mais dans le plaisir qu'on trouve à les **déguster**. Car le processus conscient commence déjà lorsqu'on hume et lorsqu'on **goûte** un plat. On suivra avec d'autant plus **d'intérêt** la progression de l'aliment dans le système **digestif** que son goût était plus fin et plus vif. Nous voyons ainsi comment un processus d'éveil joue **Jusque** sur le plan physiologique, comment un assaisonnement judicieux stimule la digestion et invite **l'individualité** à y prendre une part active.

Nous avons déjà décrit comment le sel, lorsqu'il est convenablement **digéré**, devient chaleur, se joint au courant alimentaire ascendant, atteint le cerveau et stimule la vie des pensées. Les forces d'éveil du sel sont dans la saveur des plats que nous goûtons: Les herbes épicées qui, de concert avec le sel, développent la symphonie de l'arôme, proviennent principalement de ces plantes dont, comme nous l'avons dit à propos des labiées, **l'Etre** entier est tourné vers ce qui est au-delà de l'épanouissement, mais également vers la minéralisation, prise dans le sens de la scarification. Les plantes à épices laissent leur nature aromatique se déverser dans la chaleur du Cosmos. Ce comportement leur permet de stimuler les processus de la digestion qui, passant par l'état calorique, aboutissent à la conscience et au **système neuro-sensoriel**. On peut dire que toutes ces plantes apparentées au sol sont autant de métamorphoses sur le chemin qui conduit à la sagesse **saline**. Elles font pénétrer les forces de l'organisme du **Moi** profondément dans la substance et elles enflamment de ce fait le métabolisme, en sorte que l'homme s'éveille dans la sphère de la **volonté**. C'est une première étape dans le sens de ce qui doit s'accomplir à notre époque : **la pénétration** de la volonté dans la pensée, pénétration qui permettra à l'homme de rejoindre, dans la liberté, la sagesse des pensées **cosmiques**. ;

Il est superflu de remarquer qu'à propos des épices, nous nous gardons de parler de leur pouvoir calorique. Leur valeur repose sur des impondérables, mais dont l'importance n'est pas moindre pour cela. Les épices représentent l'esprit de l'alimentation! Elles ordonnent les voix des différents constituants de l'arôme et donnent aux mets une note individuelle! Aliments et épices forment un tout. C'est pour cela que la place des épices, c'est aussi bien la cuisine que la table. Bien entendu, il **est** quelquefois agréable de corser **l'assaisonnement** en usant à table d'une épice ou d'une autre. Il n'en reste pas moins que les aliments et les épices doivent se fondre durant la cuisson, sans quoi le déséquilibre entre les arômes irritera les convives au **goût** cultivé.

Si nous étudions la physiologie du goût, il ressort en premier lieu que la perception des différentes saveurs est localisée au bord, à la pointe ou à la

racine de la langue. Partant de la pointe, on peut établir l'échelle gustative suivante : entre les deux pôles que forment la douceur (pointe de la langue) et l'amertume (racine de la langue) s'ordonnent différentes qualités gustatives : gras, acide, piquant, herbeux et salé (**Dief lenbach**). Nous **obtenons** ainsi un spectre gustatif dans les 7 classes duquel les différentes épices s'intègrent naturellement : doux - miel, sucre, fruits **mûrs**.

gras : noix, olives, amandes.

acide : **fruits** pas mûrs, (câpres), citron, vinaigre, oseille.

piquant : poivre, paprika, ail, (oignon), raifort, moutarde.

herbeux : persil, marjolaine, sauge, thym, romarin.

salé : sel, cumin, **sariette**, **livèche**.

amer : **canelle**, absinthe, racine de gentiane, etc...

Un coup d'oeil sur ce spectre montre sans peine qu'il reflète la tripartition de la plante. Les quatre premières qualités proviennent du domaine de la fleur et du fruit. Le caractère "herbeux" est lié à la feuille, et les deux derniers, salé et amer, proviennent de l'écorce et de la racine. Il y a, bien entendu, des exceptions. Il arrive que les plantes développent, au niveau de la fleur, des processus **radiculaires** et vice-versa. Prenons l'exception comporte toujours un attrait particulier, possède presque une vertu thérapeutique. C'est le cas des racines piquantes ou des fruits amers.

Par "humeur", la médecine antique, **d'Hippocrate** à Paracelse, entendait l'activité d'une série ^{de} liquides de **l'organisme humain**, qu'on nommait : bile noire, bile **jaune**, pituite et sang. A ces liquides corporels qui se **mélaient** de façons diverses, et **cù** l'une des quatre humeurs **fondamentales** était toujours prépondérante, la médecine antique assignait une correspondance avec les quatre tempéraments. Ces derniers, en qui agissaient, au sens aristotélicien du mot, la lourdeur terrestre, l'inertie de l'eau, la légèreté de l'air ou **le** feu, étaient déterminés **corporellement** par le mélange des **humeurs**. Dans la bile noire, agissaient les **ténèbres** et la lourdeur de l'élément terrestre : c'était la mélancolie. A la pituite, **l'Etre** de l'eau donnait le **flegme**. Le tempérament **colérique** provenait du feu qui agissait dans la bile jaune, et le sanguin de la légèreté sautillante de l'air qui vivait dans le sang. Aujourd'hui, la nouvelle connaissance de l'homme que nous a donnée la Science Spirituelle rejoint ces quatre composantes de la nature humaine et leur correspondance avec les **tempéraments**. Nous sommes donc à **mê** me de donner des prescriptions d'ordre diététique qui permettront d'équilibrer les natures **l'un** des quatre tempéraments s'affirme de façon excessive.

Le mélancolique, **attaché** à son corps physique, trouvera **l'équilibre** en **consommant** des épices "**colériques**", comme le poivre, le paprika, le curry, la moutarde et le raifort. De nos jours, cette consommation correspond à un véritable besoin. Preuve en soit, qu'en Allemagne, la consommation annuelle de moutarde atteint 20

millions de kg, soit environ 700 gr. par habitant. Par contre, le colérique au sang chaud évitera les épices brûlantes et se tournera vers ce qui détermine la mélancolie. Les forces présentes dans les racines solides, bien formées et minéralisées maintiennent le feu sulfuré de son métabolisme. Ce sont les racines et les écorces salées amères. Le flegmatique, prisonnier du fonctionnement de son organisme, c'est-à-dire prisonnier de son corps de Vie, devrait s'adonner aux épices qui développent le caractère sanguin ou colérique. Il devrait donner la préférence aux oignons, à la civette et aux ombellifères, et ne pas négliger non plus les épices plus violentes. Quant au sanguin, emporté par la vie jaillissante et mouvante de son corps animique, il doit incorporer à son alimentation le caractère flegmatique des noix, des olives et des amandes. La livèche, l'un des principaux constituants de l'arôme Maggi, exerce dans ce cas une action apaisante et fortifiante. D'une façon générale, la consommation des végétaux maintiendra les forces digestives du sanguin dans un état de tension qui se reflètera d'une manière bienfaisante dans le domaine de l'esprit en favorisant la concentration de la pensée.

Il y a des circonstances où les épices jouent un rôle de tout premier plan, c'est la préparation des mets en période de disette où il s'agit de remplacer la quantité par la qualité. Les épices activent l'organisme humain dans son intégralité. Elles sont au service des processus d'assimilation et de transsubstantiation elles stimulent l'activité digestive en augmentant le "tonus" interne, et les aliments sont, de ce fait, mieux utilisés.

Mais abstraction faite de ce cas particulier, la connaissance des qualités propres aux différentes épices nous donne la possibilité de stimuler la synthèse de substance humaine en activant les systèmes organiques formateurs de protéines, le cœur, le foie, les poumons et les reins. Nous avons vu, au cours de chapitres précédents que ces systèmes organiques sont en relation avec les différents aspects de l'entité humaine et que les épices, par ailleurs, stimulent les forces qui les lient les uns aux autres.

Pour illustrer tout ce que nous venons de dire, il est intéressant d'étudier un phénomène que la physiologie actuelle décrit comme une soi-disant digestion leucocytaire. On a trouvé qu'après un repas, le nombre des globules blancs (leucocytes) augmente. On a cru, tout d'abord, que ces leucocytes représentaient une sorte de défense de l'organisme contre l'envahissement de substances alimentaires étrangères. Mais des recherches plus récentes ont montré que cette leucocytose apparaît si tôt qu'il ne peut être question d'une réaction aux substances alimentaires qui apparaissent dans le sang. On a établi que l'augmentation du nombre des globules blancs apparaît avant que la nourriture soit consommée. Cela signifie sans équivoque que les leucocytes expriment les désirs que nous désignons sous le nom d'"appétit". Il est clair que le désir de manger, l'appétit, a son siège dans le système digestif et que les

globules blancs sont l'expression physiologique de la vie **animique**. L'augmentation de leur nombre indique une participation plus active de l'âme au métabolisme.' D'une manière analogue, nous verrons dans les globules rouges l'expression physiologique du Moi, et dans les lymphocytes, celle du corps de Vie. Tout cela se joue dans le sérum encore capable de coaguler, expression physiologique du corps physique. Ce sera la tâche des recherches scientifiques futures que de mettre ces **relations en** évidence à l'aide de méthodes biologiques plus fines, et de tirer des formules sanguines de nouvelles connaissances conformes à ce point de vue. L'action des épices sur les différentes parties de l'être humain, sur les tempéraments et les systèmes organiques peut fournir un fil conducteur pour ces recherches. ㄤ

corps physique	mélancolique	sérum	terre	poumon
corps de Vie	flegmatique	lymphocytes	eau	foie
corps animique	sanguin	leucocytes	air	reins
Moi	colérique	erythrocytes	feu	coeur

LES PRODUITS D'AGREMENT

Café, thé, cacao, tabac, alcool.

Avec les produits d'agrément, il s'agit toujours **de** quelque chose de légèrement toxique qui permet à l'homme de vivre dans certains états qui, sans cela, ne seraient pas accessibles, ou ne le seraient du moins que par une concentration volontaire des forces spirituelles. Car c'est précisément ce qui caractérise les produits d'agrément : ils modifient dans un sens ou dans l'autre les relations de **l'âme** et de l'esprit avec le corps, déterminant une **élévation** ou un abaissement de la conscience que nous ressentons comme une satisfaction ou une jouissance. Ce ne sont assurément que des béquilles, mais dont la civilisation actuelle n'aimerait pas avoir à se passer. A vrai dire, une **âme** forte n'a pas besoin de ces **béquilles**. On a voulu une fois estimer le degré de culture d'un peuple par sa consommation de savon. On pourrait le faire aujourd'hui, mais dans le sens contraire, à propos des produits d'agrément. Les **âmes** et les esprits engourdis par les méfaits de la civilisation ont besoin de la stimulation que leur procurent les produits d'agrément.

"Le génie ne fume pas", disait Goethe. Mais, chez l'homme moyen la **jouissar**

ce est un besoin - quand ce n'est pas une **manie** - et la satisfaction de ce besoin stimule son activité et lui permet d'établir un contact social libre de préventions.

L'action toxique des produits d'agrément - l'alcool mis à part - provient de substances végétales, les alcaloïdes (caféine, théine, théobromine, nicotine), que nous avons décrites en détail dans le "Cours sur la **Substance**". Ils apparaissent, nous l'avons déjà dit, lorsque **l'âme** du monde pénètre trop profondément dans la plante. La plante n'est pas organisée en vue de la vie **animique**, comme l'est l'animal, et cette animalité déplacée se manifeste sous **la** forme de protéines aberrantes, les **alcaloïdes**. C'est l'azote que nous avons décrit comme le vecteur de l'âme du monde et qui entre dans la composition des protéines, qui rend possible le mouvement physique propre aux animaux et qui leur donne, sur le plan **animique**, leur sensibilité. C'est encore lui qui rend possible leur vie instinctive. Mais tout cela ne peut exister d'une façon saine chez la plante. La substance protéique porteuse de sensibilité **apparaît** dans la plante vénéneuse sous forme d' **alcaloïdes**. Il est compréhensible **qu'un** tel poison azoté influence le comportement de **l'âme** dans l'organisme humain également, et cela dans la mesure où il modifie à certains égards l'incorporation de **l'âme** et de l'esprit. La stimulation de la conscience qui en résulte est relativement inoffensive lorsqu'on ne se laisse pas aller à des abus. Dans le cas contraire, surviennent peu à peu des troubles organiques.

Il est à remarquer que les plus courants parmi les produits d'agrément répandus en Europe proviennent de toutes les parties du monde : le café et le thé de l'Orient (Proche et Extrême-Orient), le cacao du Sud (Afrique) et le tabac de l'Occident (Amérique). Ce n'est que pour l'alcool que l'Europe peut réclamer des droits d'auteur. Cette géographie des produits d'agrément peut déjà donner des indications relativement au caractère de leur toxicité.

Le café est le plus répandu des produits d'agrément. En Allemagne, la consommation par année et par habitant est de 2,1 kg. Sa **préparation** varie du Moka arabe concentré qu'on cuit déjà avec le sucre et qui est une boisson extraordinairement stimulante, jusqu'à cette infusion appelée "café da femme de chambre", qui n'est pas un café sérieux et qu'on consomme par litres. Quelle est l'action du café sur l'organisme humain, selon le point de vue de la Science Spirituelle ?

Rudolf Steiner décrit comment le café permet au corps de Vie de se dégager facilement du corps physique et de **le faire** en sorte que ce dernier soit ressenti comme une base solide. Sous l'effet du café, la conscience ressent la structure du corps physique d'une façon plus **aigüe**. Et comme cette structure est sage et logique, nos pensées qui la ressentent acquièrent de ce fait une rigueur logique. La consommation de café corrobore la pensée. Notre pensée dépend de la vie de notre corps. C'est une réalité à laquelle nous nous **heurtons** toujours. Le café agit sur le métabolisme comme il agit sur la pensée ; une digestion **ordonnée** correspond à une pensée **ordonnée**.

L'une et l'autre se détachent sur la toile de fond que forme la structure bien **ordonnée** du corps physique. 109

Comme nous l'avons dit plus haut, le café est allé au-delà de **l'Etre** végétal et s'est approprié quelque chose **d'animique**. Il peut ainsi agir sur certaines activités de l'âme humaine, l'orienter vers la logique et donner à la pensée une certaine solidité, une certaine continuité. Mais dans certains cas **extrêmes**, ces facultés peuvent dégénérer en ce sens que l'âme se fixe sur une pensée ou sur un thème et se met à **rabâcher**. Cela est particulièrement le cas **lorsqu'il** existe une tendance à s'appesantir sur certaines choses, une tendance à la pédanterie. Sans le café, bien des pages de **Journaux** seraient vides. C'est pourquoi Rudolf Steiner disait en manière de plaisanterie que c'est "la boisson des journalistes". Par contre, le café aidera et corrigera d'une façon salutaire celui qui a la tendance à perdre le fil de sa pensée et à s'égarer dans les détails **inutiles**. Mais qui veut développer la logique par ses propres forces doit éviter que le café vienne **penser** à sa place.

Sous l'influence du thé, le corps de Vie se distance également du corps physique. Mais cette fois, ce dernier n'est pas ressenti comme une base solide. On fait plutôt l'expérience contraire. On oublie la sage structure du **corps** physique, et le **corps** de Vie impose à la pensée son caractère fluctuant. Les pensées s'agitent et il devient difficile de les fixer sur un point. La fantaisie est stimulée en une apparente spiritualité jaillissante qui, dans certains cas, peut dégénérer.

Le thé desserre les liens de la pensée et l'oriente vers la plaisanterie. Il rend léger et brillant. Cette tournure que prend la conscience caractérise une autre tendance de notre époque et a valu au thé le nom de "boisson des diplomates".

Entre ces deux élégants produits d'agrément vient s'intercaler le vénérable et digne cacao, la "boisson des Philistins". Sa place est entre le thé et le café. Comme dans les deux cas précédents, il allège les liens qui retiennent le corps de Vie dans le corps physique. Mais on ne se sent ni porté à considérer ce dernier avec sympathie, ni à s'en distancer. On ne fait qu'en ressentir la lourdeur. Le cacao est la boisson de prédilection des fêtes familiales avec leurs traditions et leurs conventions. Dans toutes les circonstances, il procure une saine impression de satiété. D'un autre **côté, on** ne peut pas s'empêcher de le décrire comme un aliment très nourrissant. Il contient 50 % de graisse, des protéines et des hydrates de carbone. Ainsi, lorsqu'il s'agit de faire un choix entre ces trois produits d'agrément, on donnera la préférence au cacao (Rudolf Steiner), puisqu'il stimule également les autres secteurs de la nature humaine.

Le tabac fait déjà partie des produits **d'agrément** moins anodins. Selon **Kollath**, il n'est plus stimulant, mais engourdissant. Les statistiques indiquent pour les années 1930 à **1934**, 288 décès dus à la nicotine. Qu'est-ce qui pousse l'homme à faire de ce dangereux poison un produit d'agrément ?

Observons un fumeur. Non pas un fumeur à la chaîne, mais quelqu'un qui

fume occasionnellement. Quand prend-il une cigarette ? Chaque fois qu'il désire s'isoler d'une communauté **humaine**. Cela peut être lors d'une conférence où l'on est exposé à des attaques, où **lors** d'une discussion où l'on préférerait que ses pensées intimes ne soient pas mises en lumière. Mais cela peut être également à l'occasion des chocs que la vie nous réserve. Toujours, le fumeur s'entoure de nuages de fumée pour se couper du monde extérieur et pour s'en protéger. C'est comme un manteau de fumée qu'on revêt et à l'abri duquel on **peut** suivre ses propres pensées. Mais quelquefois, c'est le contraire. On prendra une cigarette lors d'un accès de colère. Dans ce cas, le tabac exerce une action calmante apparente sur un tempérament surchauffé. En réalité, les bouillonnements du coeur ne peuvent plus s'extérioriser, protégés par le manteau de fumée, derrière lequel on reprend plus facilement son sang-froid. C'est un fait tout-à-fait objectif, la nature impulsive est amortie par la fumée. **Lors** que les Indiens fumaient le calumet de la paix, **c'était** pour que le tabac les mette dans l'état où ils pouvaient oublier la hache **guerrière**.

L'usage immodéré du tabac a une autre conséquence. Le fumeur s'isole peu à peu dans son manteau de fumée et perd la sensibilité qui **lui** permettait d'établir le contact avec le monde extérieur. Le fléau du tabac est donc une **question sociale** au sens large du mot. Abstraction faite de ce que le fumeur, **empoisonnant** l'air des locaux, est une cause d'ennui pour son prochain, il se fait du tort à lui-même. L'usage du tabac ravage l'organisme. Avant que n'apparaissent les troubles graves dus à l'intoxication par la nicotine, qui finissent par conduire le fumeur chez le **médecin** les stades préparatoires de l'intoxication algue sont décrits de la façon suivante par la Science Spirituelle : la nicotine atteint tout d'abord le système rythmique. Le rythme de la respiration et de la pulsation est perturbé. L'activité cardiaque désordonnée indique que les processus **neuro-sensoriels** de la partie supérieure de l'homme ne sont plus en équilibre avec les processus métaboliques de la partie inférieure. Le sang a besoin de davantage d'oxygène que la respiration ne peut lui en fournir. On arrive à une sorte d'indigence respiratoire - qui passe tout d'abord inaperçue - et qui conduit à des états d'angoisse. Mais le danger, c'est que cette angoisse reste inconsciente et ne **puisse** être **corrigée** par la vie représentative. Les fumeurs à la chaîne ont un coeur qui se révolte devant une peur inconsciente. Celui qui a vu, durant les premières années de l'après-guerre, alors que sévissait le rationnement des cigarettes, la peur panique avec laquelle le fumeur maniaque ouvrait son dernier paquet, puis **faisait** la queue devant **les débits** de tabac, non pas durant des heures mais des jours, celui qui a vu cela, ne manquera pas d'être profondément **impressionné**. Pour finir, les muscles cardiaques s'épaississent, des troubles rénaux surviennent, et **l'hydropisie** s'établit. (Rudolf Steiner). Les troubles cardiaques **proviennent** de ce que le sang circule trop rapidement pour la respiration. Ils indiquent une scission dans l'activité du corps **animique** qui est à la base des pro-

cossus rythmiques. Lorsque la respiration, en qui les impulsions sociales sont enracinées, ne peut plus suivre la circulation exaltée, il peut ce passer deux choses, suivant la nature du fumeur : ou les troubles perdent de leur **acuité**, ou ils deviennent **extrêmement** graves. Lorsque le corps **animique**, atteint de cette façon, ne peut plus remplir complètement sa tâche dans l'organisme intérieur, apparaissent les dommages les plus graves au niveau des glandes sexuelles. Avec le temps, le système nerveux végétatif entier est abruti.

Le tabac est **une solanacée** originaire d'Amérique. Elle appartient à la même famille que la belladone et la pomme de terre. Toute l'activité de cette plante est conforme aux forces géographiques occidentales dans ce qu'elles ont de démesuré. Le tabac, auquel les Aztèques **déjà** rendaient un culte, a jeté son ombre sur les immigrants européens. La table suivante montre clairement comment la consommation de tabac augmente lorsqu'on se déplace vers l'ouest.

Cette consommation se montait, en 1942, à :

Suède	232	cigarettes par année et par habitant
France	248	" " " " " "
Italie	342	" " " " " "
Allemagne	372	"
Angleterre	820	" "
U.S.A.	1100	" " " " " "

(Selon Kollath, "Précis d'hygiène")

Entre les poisons d'agrément de l'est et de l'ouest, l'Europe produit l'alcool. Il provient du courant culturel central. L'alcool ne contient pas d'azote. Ce n'est pas une protéine fourvoyée. En lui, n'agissent que le carbone, l'oxygène et l'hydrogène, mais d'une façon telle qu'ils en font le plus dangereux poison actuel du Moi. L'Est et l'Ouest donnent à **l'âme** ce qui la stimule et la **gâte**. Mais dans les régions centrales, l'alcool menace la suprématie du Moi.

La vigne nous vient de la **Grèce**, et c'est dans la civilisation grecque que le vin apparaît pour la première fois comme boisson populaire. Il y a même plus : le vin fut l'objet d'un culte dans les mystères dionysiaques et les Bacchanales le hissèrent au pinacle, ce que la mentalité actuelle ne peut pas comprendre. Mais cela indique qu'à cette époque, le vin avait une mission à accomplir. De quelle **nature** était cette mission ?

Nous aurons la réponse si nous **considérons** le raisin et si, par la force de notre pensée, nous vivons dans son **Etre-même**. Le raisin est **d'une** sorte **tout-à-fait** particulière. Il développe des graines, mais qui sont à peine capables de germer. La vigne donne l'impression de se développer au-dessus du point que les **plantes atteignent** habituellement. Ce que les autres plantes managent pour le jeune germe, le raisin le déverse dans la chair de son fruit. Cette force végétative se manifeste **diffé-**

remment durant la fermentation. Qu'est-ce que la fermentation ? C'est le processus de formation de la plante qui revient sur **lui-même**. La plante construit son **Etre** physique à partir de l'acide carbonique dont le carbone assure la solidité. Dans la fermentation, ce processus est inversé en ce sens que l'acide carbonique est libéré à nouveau. Dans le chapitre consacré à l'alimentation par les hydrates de carbone, nous avons vu comment l'activité de la personnalité humaine, lors de la digestion des aliments végétaux, renverse les **processus** qui aboutissent à la formation de la plante, **l'annihile**, et construit à sa place un système nerveux.

On peut donc dire que ce qui se passe dans le raisin **lui-même** est d'une **puissance** qui ne peut être comparée qu'à la puissance avec laquelle le Moi règne sur le sang. (Rudolf Steiner).

La mission du vin dans la civilisation **gréco-romaine** fut donc quelque chose qu'on ne peut décrire autrement qu'une préparation à la conscience terrestre de soi. Lors des civilisations passées, l'activité de la conscience s'exerçait dans le cadre de la famille ou d'un groupe. Il fallait donc que quelque chose fût déposé en l'homme qui **aplanit** le chemin conduisant au développement des forces de la personnalité.

La force du vin eut donc pour **tâche** de développer les forces de la personnalité, en commençant par couper l'homme de l'ancienne Sagesse qu'il pouvait contempler. Le vin lia le Moi au sang, fit que l'homme se **réveilla** dans son sang, plein de bravoure et **sûr** de lui, mais sans le souvenir de l'ancienne clairvoyance. Il faut cependant se souvenir que nous ce rapport, le vin joua un rôle au sein du peuple **hébraïque**. Les ceps que les explorateurs rapportaient du merveilleux pays de Canaan comme preuve de sa fertilité, montrent qu'il existait une culture de la vigne chez le peuple qui ne devait pas se faire d'images de son Dieu ; chez le peuple qui, en d'autres mots, bannit toutes les anciennes facultés imaginatives pour amener à un développement parfait le cerveau, serviteur du Moi terrestre.

Dans le Nouveau Testament, le premier miracle du Christ est celui des noces de Cana. Avec ce premier miracle, en changeant l'eau en vin, le Christ, ne rompant pas encore avec le passé, indique cependant que la conscience cosmique des temps anciens **cèdera** la place à la conscience du soi, qui sera celle des temps nouveaux.

Le dernier acte du Christ fut le repas qu'il prit en commun avec les disciples. Le vin avait rempli sa mission et laissait le champ libre à la **personnalité christifiée**, au Moi supérieur. Nous pouvons comprendre par là que la consommation de l'alcool qui se poursuit de nos jours s'oppose en quelque chose au Moi. Actuellement, la consommation de l'alcool fait que ce qui devrait provenir librement du Moi, le fait grâce à l'alcool. Chez un homme qui boit, c'est l'alcool qui pense et qui ressent. Cet homme est sous la contrainte d'une force extérieure. On pourrait dire qu'il se crée un Moi matériel. L'alcool diminue, chez l'homme, l'activité du Moi -

et par cela, l'asservit.

Tout ce que nous venons de dire permet de comprendre clairement que la consommation de l'alcool, même rare et occasionnelle, signifie un pas en arrière spécialement pour celui qui s'efforce d'atteindre le Spirituel. "Il ferme la porte qu'il était sur le point d'ouvrir". La consommation continuelle d'alcool conduit à des troubles physiologiques. De l'aberration de l'esprit et du **déchainement** des passions, il n'y a qu'un pas jusqu'aux troubles circulatoires qu'accompagne une déperdition non négligeable de forces. Puis vient le "mal aux cheveux" : l'activité désordonnée et trop rapide du sang conduit au dépôt, dans la tête, de toutes sortes de saletés (acide urique). Tout ~~ce~~ qui devrait être éliminé par voie rénale et voie intestinale est, pour ainsi dire, conservé dans la tête. Le sang également perd la faculté de se renouveler. Et lorsque les déchets en arrivent à accabler le corps entier survient la démence alcoolique avec ses visions de souris qui, sur le plan psychique, sont une image des excréments. Pour finir, la moelle **osseuse** dégénère et perd la faculté de former des globules rouges. Ce chemin de souffrances est marqué, dès le début, par une atteinte des glandes génitales - et cela spécialement chez la femme. L'homme qui boit ruine son système **nerveux, et** la femme qui boit dégrade ses glandes génitales. **L'Ame-Esprit**, qui, au moment de la conception doit se lier à **l'oeuf**, ne trouvera pas le chemin d'une incarnation normale, et sera condamnée pour la vie à la faiblesse mentale (Rudolf Steiner).

Selon **Kollath**, on compte en Allemagne 300.000 buveurs invétérés. Avant **1914**, 1.450.000 hectares étaient consacrés, dans le monde, à la production d'alcool. La **physiologie** de l'alimentation, prenant acte de la théorie calorimétrique, calcula que le pouvoir calorique de l'alcool est considérable, et les distilleries ne manquèrent pas d'utiliser à fond, dans leur propagande, ce "fait scientifique", dédiant des affiches à la comparaison du pain et d'autres aliments importants avec l'alcool, du point de vue calorique.

Dans le cas de la vigne également, on peut observer **à** quel point sa fructification rétrograde d'elle-même. En raison des parasites et d'autres causes, sa culture devient de plus en plus difficile.

Pour conclure ce chapitre, nous **insisterons** encore une fois sur le fait que nos descriptions ne sont ni une propagande pour, ni une propagande contre l'usage de **l'alcool**. Le but de ce livre, c'est de **caractériser** les aliments et les produits **d'agrément selon** les données fondamentales de la Science Spirituelle.

XVIII

LES VITAMINES

Depuis l'instauration par **Pettenkofer** de la théorie qui veut qu'un aliment soit jugé en fonction de son pouvoir calorique, l'insuffisance de cette manière de voir n'a fait que s'accroître. L'alimentation par les minéraux déjà ne pouvait satisfaire ce critère, quoiqu'on ait reconnu que les sels étaient nécessaires à la vie. Il en va de même avec les épices. Mais ce n'est que la découverte des vitamines qui ouvrit une brèche dans cette ancienne façon de considérer les choses. Et de plus en plus, quoique d'une manière lente et insuffisante, s'impose à la physiologie alimentaire la notion de la **qualité** primant la quantité.

Il y a quelque 100 ans, on voulut introduire dans le domaine de la physiologie les notions **mécanistiques** découlant des grands progrès accomplis par les sciences exactes en physique et en chimie. On aboutit à l'idée que l'organisme humain était une machine thermique capable de **convertir** la chaleur en énergie mécanique. De même qu'on entretient le fonctionnement d'une telle machine en lui fournissant du combustible, on voyait dans les aliments la source d'une énergie thermique à l'aide de laquelle la machine humaine pouvait être maintenue en marche. La calorie, unité de **mesure** physique de la chaleur, fut utilisée pour estimer la valeur des aliments.

Ce monde d'idées qui était la physiologie alimentaire d'alors reçut une impulsion provenant d'une observation faite par le physiologiste **bâlois Dunge** et son école. Des animaux furent répartis en deux groupes. L'un de ces groupes reçut du lait frais alors que la nourriture de l'autre consistait en une quantité équivalente d'un lait synthétique - un mélange des protéines, des sucres, des graisses et des sels qu'on trouve dans le lait. Selon l'opinion régnante qui identifiait valeur alimentaire et pouvoir calorique, les deux groupes d'animaux devaient se développer identiquement. Or, ce ne fut pas le cas. Alors que les animaux nourris de lait frais prospéraient, ceux qui reçurent le lait synthétique dépérirent.

A cette époque - le dernier tiers du **19^{ème}** siècle - on ne pouvait que penser que le lait frais contenait une substance ayant **jusqu'** alors échappé à l'investigation chimique. Cette substance **hypothétique**, en égard à son importance vitale, fut appelée "vitamine". Que cette vitamine ne soit peut-être pas une substance mais une force formatrice vivante provenant de l'organisme vivant de la plante ou de l'animal, cela était bien loin de la pensée d'alors, et le reste d'ailleurs de la pensée actuelle.

Une gigantesque vague secoua les laboratoires de recherches et suscita des

travaux destinés à établir la nature de cette vitamine. On apprit à connaître les maladies par déficience (les avitaminoses), qui **proviennent** de ce que les soi-disant vitamines sont absentes de l'alimentation. On apprit à distinguer ces avitaminoses et on les désigna par les lettres **de** l'alphabet A, B, C, D, et on tira la **conclusion** qu'elles étaient de nouveau dues à l'absence des vitamines hypothétiques A, B, C, D. De nouvelles recherches mirent en évidence d'autres vitamines et une armée de chercheurs s'abattit sur ce problème intéressant et complexe. Les observations **s'annoncèrent** d'une façon gigantesque, mais on perdit ce que Goethe appelait le "lien **spirituel**". Aujourd'hui, on connaît déjà des **vitamines** E, F, G, J, K, P. Des savants perspicaces, cependant, ramenèrent cet amas de phénomènes partiels aux **quatre cas fondamentaux** A, E, C, D.

Cette quête de la véritable nature des vitamines resta vaine malgré tout le zèle et toute l'intelligence déployés. Il arriva que des chercheurs notables, après des années d'un travail laborieux parvinrent à préparer, à l'aide de procédés "fractionnants" des extraits dont l'activité vitaminique par unité de poids était accrue. Puis lorsqu'ils voulaient isoler de ces extraits **concentrés** une substance définie, ils obtenaient des **corps** très divers quant à leur structure chimique. Ce fut le cas en **1932/33**, lorsque O. Rygh, recherchant la vitamine C antiscorbutique, aboutit à une substance qu'il décrivit comme étant la **méthyl-mercaptine**. A la même époque, **Szent-Cyörggi** découvrit l'acide ascorbique, **qu'il** identifiait à la vitamine

Ce cas où deux savants recherchant la **même** vitamine, aboutissent **simultanément** à la découverte de deux **substances** tout-à-fait différentes se répète très souvent, lorsqu'on consulte la littérature consacrée aux vitamines. Les vitamines paraissent toujours et toujours échapper à la griffe de la chimie analytique. Lorsqu'on étudie la littérature qui **concerne** les vitamines, on a l'**impression** que ces dernières sont des entités d'un ordre plus élevé. Les soi-disant vitamines synthétiques qu'on trouve actuellement sur le marché ont **peut-être** une action vitaminique, mais elles réservent toujours bien des surprises quant à leur efficacité.

Une comparaison pourra **peut-être** faire comprendre ce que nous **entendons**. Un disque de gramophone peut être fait de matières très diverses. Mais l'essentiel, ce n'est pas la matière, mais la musique qui y est imprimée, et qu'elle restitue dans des conditions bien définies. Cette image illustre le fait qu'une structure chimique importe peu. L'essentiel, pour qu'une substance soit **douée** d'une activité vitaminique: **c'est** la force même qui, alors **qu'elle** le agit, **recherche**, ou produit une substance.

De quelle nature sont les forces liées aux vitamines A, B, C, et D ?

On a mis au point une méthode permettant la détermination quantitative des **vitamines**. On fait **apparaître** chez des animaux des troubles consécutifs au manque d'une vitamine, puis on mesure le temps qui leur est nécessaire pour récupérer lorsqu'on les nourrit avec l'aliment à étudier. On parle alors d'une, deux, trois-

ou quatre unités vitaminiques. Ces résultats sont résumés dans un tableau (H.Schall) d'où l'on peut tirer des conclusions quant à la distribution des vitamines dans les différents aliments.

Bien qu'on ne puisse pas comparer sans autre le comportement des animaux à celui de l'homme, cette méthode présente l'avantage **d'être** valable, alors que les **titrages** se livre actuellement et qui donnent l'acide ascorbique ou les carotènes en **milligrammes** pour cent sont **dénués** de cette validité.

Ce tableau permet de voir quelles sont les qualités vitaminiques des plantes qui entrent dans notre alimentation et quelles quantités de vitamines elles **contiennent**, exprimées en unités. Il en ressort l'intéressante **classification** qui suit :

suit :		Vitamines			
		A	C	B	D
graine	céréales	I	-	2	
	(à pépins (pomme)	2	2	I	
fruit	à noyau (prune)	3	I	2	
	(baie (airelle)	4	2	I	
	(feuilles (épinard)	3	4	2	-
légumes	verts tige (bette)	I	2	2	
	(tige-tubercule	-	3	2	-
	((chou-rave)				
racine		2	2	3	3

Il ressort de ce tableau que la vitamine A **apparaît** dans les parties de la plante où la chaleur joue **un rôle** de premier plan, où la graine et le fruit mûrissent dans la chaleur du soleil estival. Par contre, on trouvera surtout les vitamines C et B là où la lumière et le **chimisme** de l'assimilation, dans les feuilles vertes, conduisent à la formation de l'amidon. Et finalement dans la racine où sont localisées les forces de structuration et de densification, nous trouvons la vitamine D. Cela jette **déjà** quelque lumière sur la nature des vitamines. Mais tout s'éclaircira si nous suivons cette piste et si nous faisons dériver les phénomènes primordiaux des maladies par carence.

Pour établir ces relations, nous considérerons les tableaux cliniques des avitaminoses dans leurs grandes lignes, de manière **physiognomonique**, comme Goethe l'aurait fait. Simultanément, nous étudierons les **sub** tances naturelles douées d'activité vitaminique et nous les observerons **dans** les processus **n** tu **els vivants**. Ce n'est **pas** l'étude d'une vitamine isolée qui peut nous conduire aux relations que nous cherchons, mais bien la vue globale des processus naturels **élémentaires**.

Dans le "Cours sur **la substance**", nous avons **déjà** envisagé ce problème et nous ne ferons qu'en rappeler l'essentiel.

La vitamine **A** est présente dans les huiles, les graisses, les fleurs, les fruits et particulièrement dans le beurre frais. Tous sont, dans leur **Etre**,

apparentés à la chaleur. Les fleurs, les fruits et les huiles des graines apparaissent durant la période la plus chaude de l'année. Les huiles elles-mêmes en qui on peut voir une densification du Feu cosmique, brûlent et **libèrent** en brûlant le feu latent qu'elles contiennent. Les huiles et graisses animales ont, dans leur sphère de vie, le mono caractère. Les baleines, les phoques et **d'autres** mammifères arctiques sont cuirassés de graisse, ce qui maintient leur chaleur interne. Demandons-nous maintenant **quelle** est l'Essence de la **chaleur**. Nous la trouvons dans le phénomène primordial de l'expansion des végétaux dans l'élément calorique jusque dans les plus hautes couches de l'atmosphère. la plante, portée par les vibrations du Feu, se consume dans la chaleur cosmique. Ce **phénomène** primordial se répète partout où apparat de la chaleur physique. Tout ce que nous soumettons à la chaleur se dilate. La chaleur est l'élément de la dilatation, du déploiement, de la **croissance**.

L'un des symptômes essentiels des troubles dus à la carence en vitamine A, c'est l'inhibition de la croissance, le **nanisme**. Au cours du temps, d'autres troubles organiques s'y ajoutent, localisés principalement aux organes des sens (**l'oeil**) et à la périphérie, à l'épithélium. Mais les plus frappants restent les **troubles trophiques**.

Il faut rappeler ici que la grandeur d'un être n'est pas sans signification pour ses relations avec le Cosmos. Rudolf Steiner indique que le cosmos ne détermine pas la grandeur d'une façon relative mais absolue. **L'entéléchie** spirituelle, les forces issues du Moi, qui sont la plus haute instance régnant sur la **forme humaine** vivent dans la chaleur. Ainsi, un trouble des forces caloriques signifie toujours un trouble de relation entre l'organisation humaine et sa personnalité spirituelle, si nous reconnaissons en cette dernière le maître qui règne sur toutes les **manifestations** psychiques et physiques.

Ainsi, lorsque manque dans l'alimentation la stimulation du Feu latent que contiennent les huiles, les graisses, les fleurs, les fruits et les graines, le **développement intérieur** que permet la chaleur, et avec lui la croissance de l'organisme seront retenus. Le fait que la périphérie est le plus sévèrement atteinte est significatif. La peau et ses annexes sont les premières à souffrir de transformations morbides. Lorsque la vie physique est à ce point perturbée, l'individualité ne peut pas s'exprimer pleinement.

On pourrait ainsi dire : l'activité vitaminique A ne correspond pas à une substance chimique - bien qu'elle se manifeste **grâce** la substance - mais à la chaleur vivante qui agit dans les fleurs, dans les graisses, dans les huiles, dans les fruits et trouve en eux une expression **physique**.

Quant à la plante verte, elle produit la vitamine C. La feuille verte est la scène où l'assimilation se joue sous l'influence de la lumière. La lumière organise la substance et structure la forme de la feuille. Nous avons dit de l'amidon, cette

jeune substance produite par l'assimilation, qu'il était le résultat de la magie de l'arc-en-ciel qui, se déployant vers le haut, réapparaît dans la couleur des fleurs. Nous pouvons donc suivre les métamorphoses de la lumière, depuis sa plongée dans la matière, à propos de l'assimilation, jusqu'à son rayonnement renouvelé dans ces étoiles que sont les fleurs. La feuille verte est de la lumière latente.

L'avitaminose qui apparaît lorsque manquent à l'alimentation les légumes verts, est le scorbut.

Un malade scorbutique donnera l'impression à un observateur impartial de souffrir de ce que son corps est privé de lumière. Si l'on veut savoir ce que signifie la lumière pour un organisme, considérons une plante qui s'est développée en l'absence de lumière. Les choses se compliquent, bien entendu, lorsqu'il s'agit d'êtres dont l'organisation est plus poussée. Au cours de ces pages, nous avons souvent montré que le rayonnement de l'intérieur vers l'extérieur qui caractérise tous les êtres supérieurs provient d'un processus lumineux intériorisé. Cette action de la lumière commence avec la gastrulation où tout ce qui, auparavant, agissait de l'extérieur, est intériorisé. Les organismes supérieurs sont donc le siège d'une lumière intérieure vivante qui s'oppose à la lumière extérieure./

Chez l'homme, l'équilibre entre la lumière intérieure et la lumière extérieure se joue au niveau de la peau et se règle de soi-même chez les êtres sains. Une peau ferme, bien structurée, et aux couleurs fraîches est l'indice d'un rayonnement sain venant de l'intérieur. Lorsque la lumière extérieure l'emporte, l'organisme se protège par un brunissement de la peau. Ce brunissement survient aussi bien sous l'influence du soleil que lorsque la lumière intérieure tarit. Dans ce dernier cas, l'individu donne l'impression d'être une plante flasque et flétrie. C'est pour cela que le malade atteint de scorbut présente une peau brun-jaune qui, lorsque les troubles de l'équilibre (entre lumière intérieure et lumière extérieure) ne sont pas amendés, devient elle-même peu à peu le siège de lésions. Elle perd sa structure normale et présente des hémorragies. D'autres organes qui jouent également un rôle dans l'économie lumineuse de l'organisation humaine, les reins et les glandes surrénales, sont atteints par le scorbut.

On peut donc dire à nouveau : Ni la narcotine, ni l'acide ascorbique, ne sont identiques à la vitamine C. Cette dernière, c'est beaucoup plus la lumière vivante, qui est devenue latente chez les plantes vertes. Et, lorsqu'elle manque à l'alimentation, manque également l'instigation nécessaire au rayonnement de la lumière intérieure de l'organisme humain. De même que la chaleur est le milieu qu'ont adopté l'individualité spirituelle de l'homme et ses plus hautes instances formatrices, milieu d'où elles agissent sur le physique, de la même façon, la lumière porte notre vie animique. Cette dernière perd sa base physiologique lorsque les processus lumineux de l'organisme sont perturbés.

La vitamine **B** se trouve dans la pelure des fruits, dans la pellicule des

graines et principalement dans celle des plantes à grains comme le riz. Le riz est la nourriture essentielle de l'Extrême-Orient des classes entières de la population s'en nourrissent presque exclusivement. Aussi longtemps qu'il fut consommé tel qu'on le récoltait, aucun trouble alimentaire grave ne survint. Mais lorsque, sous l'influence de la civilisation européenne, le riz passa dans des moulins modernes et fut soumis au décorticage, les indigènes ne reçurent plus qu'un riz privé de sa pellicule. La conséquence en fut le béri-béri, sur la nature duquel on fut longtemps dans la plus parfaite ignorance. On prit tout d'abord cette maladie pour une épidémie, une sorte de peste. Le hasard voulut qu'un médecin hollandais qui soignait les malades **trouvât** la solution de l'énigme. **Ce médecin** possédait une ferme et y élevait des poules. **Ces** poules étaient nourries de riz décortiqué. On dut bientôt se rendre à **l'évidence** : les poules tombaient malades et le syndrome qu'elles présentaient était **celui-même** qu'offraient les malades atteints du **béri-béri**. Cet état catastrophique durait depuis un certain temps lorsqu'un beau jour, le stock de riz décortiqué étant épuisé, on donna aux poules du son de riz. Quelle ne fut pas la surprise de les voir recouvrer la santé. Un extrait de son de riz fut utilisé dans les hôpitaux avec le même succès. Le **béri-béri** était donc identifié comme une maladie de carence.

Il est donc manifeste qu'une pelure cache des forces **mystérieuses**. Pour comprendre de quoi il s'agit, essayons de nous représenter un espace informe s'étendant dans toutes les directions. Représentons-nous également que nous pouvons d'un geste circulaire et refermé sur lui-même, tirer du Chaos une espèce d'écorce sphérique. Qu'aurions-nous accompli ? Un premier pas vers l'ordre

Tous les mythes décrivant la Création expriment ce geste. Le premier acte de la Divinité est de créer les Cieux et la Terre. La création de la voûte Céleste est la même chose, dans l'infini, que la formation d'une pellicule sphérique dans un espace fini. Dans cet espace céleste, les étoiles obéissent à un ordre que les Anciens ont ressenti comme l'Harmonie des Sphères. Notre musique terrestre est un reflet de cette musique céleste, et si nous la suivons jusqu'au plus profond de la matière, nous arrivons à l'ordonnance interne de cette matière, ordonnance que nous appelons le chimisme. Les étoiles, la musique et la chimie expriment la même force cosmique — **structurante** qui s'est manifestée, à l'origine, dans l'écorce du monde. Les forces qui agissent dans les pelures sont des forces d'ordre. Une frontière doit être établie pour que **les forces** puissent se réfléchir et rayonner vers l'intérieur. De cette **façon** un espace est ordonné de l'extérieur. L'absence de vitamine B prive l'organisme de la base physique des processus chimiques vivants.

Si ces forces ne sont pas présentes dans l'alimentation, le chimisme et l'ordre interne ne sont pas stimulés. Ce **sont les symptômes-mêmes** du **béri-béri**. Tout d'abord, les muscles des articulations perdent la faculté de se contracter. Lorsqu'on les **étudie**, on trouve qu'ils n'ont plus leur structure ordonnée normale. Les fibres

et les faisceaux musculaires se dissolvent, la paralysie **apparait** et **les** nerfs dégèrent. On peut de nouveau dire : la vitamine B n'est pas une substance chimique mais une force **d'ordre** qui tire son origine d'une écorce et y trouve son expression. C'est le **chimisme**, **l'ordre** interne des organismes.

On trouve la vitamine D dans l'huile de foie de morue, mais le phosphore et le sel marin **exercent également une** activité vitaminique D. Il serait difficile de comprendre que l'huile de foie de morue exerce cette activité vitaminique si nous ne **savions pas** que les **cholestérines** produites par le foie s'y trouvent dissoutes et que ces **substances** assurent la solidité de l'organisme. Tous les tissus **de soutien**, toutes les **mem-** cellulaires sont faits de **cholestérines**. Toutes ces substances, **cholestérines** et **lipides**, **contiennent** du **phosphore** dont la **nature-même incisive** qu'il **renforce** les impulsions densifiantes et **minéralisantes**. Dans le sel qui **crystallise** une solution, nous **avons** l'image primordiale de la formation du **squelette**. **Comme** le squelette cristallin du sel prend forme dans les eaux-mères, le squelette humain cristallise au sein de l'embryon.

Lorsque ces forces sont absentes de l'alimentation, les forces structurantes inhérentes à l'organisme humain ne sont pas stimulées, Dans ce cas, le squelette ne peut pas se former comme il le devrait. C'est la maladie par carence **que l'on** nomme rachitisme.

	Etre	Porteur	Manifestations dues à la carence
Vitamine A	Chaleur	Huile (graine)	Nanisme
Vitamine C	Lumière	Plante verte	Scorbut
Vitamine B	Ordre	Pellicules	Béri-béri
Vitamine D	Structure	Lipides	Rachitisme

Ainsi, la vitamine D non plus n'est pas une substance chimique mais une force cosmique structurante dont l'image primordiale nous est donnée par le sel **qui** cristallise. L'homme qui en est dépourvu ne peut pas former **son** image dans le monde physique et minéral.

Ce groupe de vitamines rappelle un autre groupe : celui de l'hydrogène, de l'azote, de l'oxygène et du carbone qui sont comme **nous** l'avons montré, le reflet des éléments aristotéliens Terre, Eau, Air et Feu. qui, lorsqu'ils se **transforment** en des **éléments** plus fins, deviennent Structure, Ordre, (Chimisme), Lumière, et Chaleur.

Nous avons également fait connaissance avec les quatre catégories de substances alimentaires, avec les quatre céréales et bien d'autres quatuors encore que nous pouvons toujours mettre en relation avec la quadruple nature de l'entité humaine.

Tous les plans de l'existence ne sont que métamorphoses du Primordial.

On peut donc considérer les vitamines comme des courants de forces - encore non fixée dans la substance - qui conduisent à la formation des protéines saines de haute valeur.

La Science Spirituelle a donné à ces courants de forces le nom de "forces

formatrices **éthériques**". Par **éthérique**", on entend quelque chose qui n'a rien à voir avec l'éther hypothétique de la physique, mais qui représente le premier degré de la réalité suprasensible.

Dans le "Cours sur la **Substance**"; nous avons décrit les bases **expérimentales** de cette conception. D'innombrables essais ont permis à l'auteur de mettre en évidence à l'aide de réactifs biologiques, ces quatre forces cosmiques. Il ne s'agissait pas de montrer leur action à l'intérieur des organismes **eux-mêmes**. Les expériences n'avaient pas d'autre but que de montrer l'existence de ces forces en tant que qualités cosmiques.

Werner **Kollath**, au cours **d'intéressants** travaux, a établi l'existence de qualités alimentaires qu'il a appelées "**Auxines**". Des essais sur animaux ont montré que leur remarquable activité **rappelaient** quelquefois celle des vitamines et s'en distinguait d'autres fois. On pressent en elles des **substances** de croissance du même genre que **les** vitamines. Nous ne commettrons pas d'erreur en voyant en elles des variations et des métamorphoses des forces formatrices qui agissent dans les organismes. Nous avons en effet acquis la notion essentielle que ce que nous appelons les vitamines A, H, C, et D, ne sont que les représentants typiques de variantes infinies et aussi diverses que l'est le règne végétal lui-même.

XIX

LA PLANTE A LA **LUMIERE** D'UNE **CHIMIE** AGRICOLE ADAPTER AUX EXIGENCES DE NOTRE **EPOQUE**

Pour que l'alimentation que nous tirons du règne végétal soit saine et de haute valeur, nous devons commencer par nous occuper de la culture et de la **production** des plantes alimentaires. Mais lorsqu'on se penche sur l'agriculture actuelle, on ne peut qu'être profondément ébranlé par la mauvaise compréhension que l'homme professe à l'égard de la nature.

Lorsqu'au siècle dernier, les connaissances grandioses acquises grâce à Liebig, **Woehler** et **Pesttenkofer** dans le domaine du minéral et de l'inanimé furent transposées dans le domaine vivant, lorsque - pour reprendre les termes de **Woehler** -

la synthèse de l'urée réduisit au néant l'hypothétique "force vivante", on se mit également à considérer l'agriculture d'un point de vue physico-chimique.

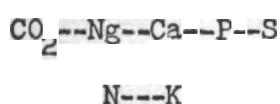
Il apparut une chimie de l'agriculture enseignant que la plante tire du sol certaines substances minérales nutritives, que les récoltes appauvrissent donc le sol et qu'il est nécessaire de remplacer ces substances si l'on veut conserver la fertilité des terres cultivables. Cette conception fut corroborée par les bilans de Liebig, en qui l'on peut voir le père de la fumure artificielle.

Cette façon de penser est très logique ; mais tout aussi justifiés sont les doutes qu'on peut éprouver lorsqu'on étudie ces méthodes de fumure.

Bien entendu, les engrais minéraux commencent par augmenter le rendement. Mais aujourd'hui déjà, alors que nous n'utilisons les engrais artificiels que depuis quelques dizaines d'années - ce qui est terriblement peu, eu égard au temps nécessaire à l'évolution des sols - il apparaît certains indices qui méritent de sérieuses réflexions. Envisageons seulement combien la qualité et la santé de plantes cultivées de façon intensive ont souffert ; on le reconnaît immédiatement à leur vulnérabilité à l'égard des parasites et des insectes nuisibles. L'industrie des engrais artificiels va de pair avec celle des insecticides. La paysannerie authentique qui, seule, a fourni au peuple une nourriture saine durant des siècles, et qui seule peut le faire encore dans l'avenir, est submergée par une agriculture industrialisée. Le paysan d'aujourd'hui est devenu un fabricant de produits alimentaires.

La base de cette évolution repose sur une erreur tragique. Il est absolument nécessaire de savoir que le mécanisme proposé par un bilan des substances n'a rien de commun avec l'organisme de la plante. Il est faux de croire que la plante ne tire ses substances nutritives que du sol. Les forces cosmiques contribuent également à son édification. La loi de la conservation de la matière est mise en défaut par la Vie, et les bilans n'y ont aucune validité. Dans le "Cours sur la Substance" de même qu'en maints endroits du présent ouvrage, nous avons dit que la matière n'est qu'un degré d'existence, une fixation terrestre des processus microcosmiques. Il est merveilleux, scientifiquement compréhensible et démontrable que dans les organismes vivants "les forces célestes montent et descendent selon une règle d'or", que la substantialité, dans ses métamorphoses, traverse tous les degrés de l'existence, s'élevant jusqu'aux forces célestes suprasensibles ; inversement, les processus macrocosmiques se condensent en substance accessible à la pesée et à l'analyse. On peut constater que les substances minérales de la plante apparaissent tout d'abord dans le monde là où l'Être de la plante s'est manifesté en tant que participant au grand jeu qui se joue entre la Terre et le Cosmos. Ces substances minérales apparaissent finalement comme des substances analysables dans les cadavres des plantes, qui sont les résidus du monde végétal que la Terre s'incorpore. Il est parfaitement justifié de dire : "Ce n'est pas le sol qui produit la plante, mais bien la plante qui crée le sol".

Cette phrase provient d'un savant du 19^{ème} siècle, Albrecht Freiher von **Herzeele**. Il publia autour de 1879 bien des écrits traitant de l'origine végétale des substances inorganiques. Il montra que la teneur en cendres de plantes germant dans de l'eau **distillée augmente**. Dans d'autres séries d'essais, **Herzeele** montra que l'organisme vivant des plantes est le siège d'une véritable alchimie où les substances minérales se **transforment** les unes dans les autres. Au moyen d'environ 500 analyses exactes, il établit que le gaz carbonique se transforme en magnésium, celui-ci en calcium, et ce dernier en soufre, par l'intermédiaire du phosphore. D'autres essais prouvent la transformation de l'azote en potassium.



La plante est donc capable de créer de la matière. C'est - dit **Herzeele** - un processus quotidien **an** sein du monde organique. L'essence de la Vie, c'est de créer des substances, de les former à l'intérieur des organismes vivants. "Le vivant meurt, mais l'inanimé n'est pas créé." La nature **ne** commence pas per créer le calcaire, la magnésie, le phosphore et le potassium ; **elle** n'est pas un laboratoire de chimie qui synthétiserait la plante **à** partir de ces éléments. Sous l'influence d'une image originelle créatrice, elle crée tout d'abord la plante, puis laisse la matière y pénétrer. Les corps simples ou éléments ne sont pas "donnés" au sens où l'entend **la** chimie actuelle. Du moment où nous reconnaissons dans les substances quelque chose qui évolue, **elles** cessent d'être simples (**Herzeele**). L'avènement triomphal de la Chimie et de la Physique fit que ces recherches magistrales tombèrent dans l'oubli. Bien qu'il soit difficile de **reconnaître** comme juste quelque chose qui contredit les hypothèses et les habitudes qui nous sont coutumières, nous aurions **dû** ressentir **l'obligation** de soumettre les travaux de **Herzeele** à un examen libre de **préventions**. A cette époque déjà **régnait malheureusement**, comme aujourd'hui, la tendance à ignorer ce qui est incompréhensible car "ce qui ne doit pas être ne peut pas **être**".

Les propres recherches de l'auteur, recherches qui se sont étendues sur une dizaine d'années, ont confirmé et élargi les découvertes de **Herzeele**. Dans le "Cours sur la Substance", nous avons décrit d'une façon détaillée comment des germes, **en ampoules** scellées, soumis à des pesées **extrêmement** précises, ont montré des variations de poids accordées sur des rythmes cosmiques. Cela signifie que l'apparition **et** la disparition de substance au sein de l'organisme vivant des plantes **obéissent** à un ordre cosmique, et plus **particulièrement** au rythme lunaire.

Les courbes indiquent que les périodes de pleine lune favorisent l'apparition de substance, alors que la substance tend à disparaître au moment de la nouvelle lune. Ces résultats jettent une clarté lumineuse sur les indications que Rudolf Steiner a données aux paysans, à savoir qu'il fallait semer immédiatement avant la pleine lune.

Les essais étant exécutés avec des graines de cresson, il s'avéra que l'arôme était extraordinairement pénétrant lorsque les ampoules étaient ouvertes au moment de la nouvelle lune. Cela est compréhensible, car la disparition de substance signifie également un affinement producteur d'arôme. Des essais en plein air confirmèrent ces résultats en ce sens que des radin plantés en période de pleine lune prospérèrent matériellement alors que, ceux qui furent plantés durant la nouvelle lune restèrent petits mais développèrent un arôme aigu et pénétrant.

Les essais de l'auteur furent confirmés par le savant français H. Spindler. Il publia en 1946 et 1948, dans le "Bulletin du Laboratoire Maritime de Dinard", des travaux qui prouvent que, dans les algues, la substance apparaît et disparaît. Il étudia l'iode et le potassium. L'augmentation de la teneur en iode d'algues cultivées en système clos, augmentation incompréhensible pour notre mentalité actuelle, puis la diminution de cette même teneur en iode, incitèrent Spindler à parler d'un état où l'iode n'est "pas encore fixé dans la rigidité de la matière." "J'affirme que le monde vivant organique n'a pas pris son appui sur le monde inorganique qui l'aurait précédé - c'est au contraire la croûte minérale qui a été élaborée par la terre primordiale un peu comme l'écorce est produite par l'arbre vivant".

Ces connaissances montrent que la chimie agricole actuelle repose sur des hypothèses absolument erronées. Pour être conforme aux exigences de notre époque, cette chimie agricole devrait faire en sorte que la plante, organisme vivant, trouve dans la terre des champs son point d'attache. Cette terre devrait être travaillée pour que la plante puisse incorporer d'elle-même les courants cosmiques nécessaires à son édification.

Avant Liebig, le paysan croyait que son jardin et ses champs tiraient leur fertilité de l'humus. Depuis Liebig, il croit qu'ils la tirent du potassium, de l'azote et du phosphore. Les anciens avaient raison car leur instinct était roche de la vie.

Il va de soi que les plantes tirent également des substances du sol. Mais cela n'est pas déterminant, et provient de ce que le sol est, à l'origine, issu de la plante. Ainsi, l'entretien de la terre à l'aide d'une fumure judicieuse est parmi les choses les plus importantes d'une chimie agricole. Ce ne sont pas les substances elles-mêmes qui jouent un rôle, mais bien l'état chaotique des déchets végétaux, qui constitue pour la nouvelle plante une matrice dans le "status nascendi".

Il est donc nécessaire que le compost soit pénétré d'une vie animique, celle même des êtres vivants qui pullulent dans le sol, des vers de terre aux bacté-

ries. Les lombrics jouent un rôle particulièrement important. Ils mangent tout ce qui est pourri, et en même temps, ils mangent de la terre. Tout cela traverse leur corps et se mêle aux sécrétions de leurs glandes. Il en ressort ces petits tas dans lesquels la masse minérale et la masse végétale sont si parfaitement et si intimement mêlées aux sécrétions glandulaires et qui donnent au sol un pouvoir nourricier si merveilleux. A un sol qui a été travaillé de cette façon par de petits organismes animaux, on donne le nom de terreau.

Dans un cours aux **paysans**, Rudolf Steiner a donné de précieuses indications sur la façon de développer une saine agriculture. L'exploitation de la terre basée sur ces principes est qualifiée de "**biologique-dynamique**". Cette méthode ne prévoit pas seulement une judicieuse préparation **du** compost : elle vise particulièrement à l'utilisation du fumier et au maintien **dé l'équilibre** entre les champs et le bétail. **Lorsqu'on** s'efforce d'organiser une exploitation selon les **principes** qui sont à la base de la vie, cette exploitation devient elle-même un organisme vivant et acquiert l'autarcie en matière d'engrais.

Lorsqu'on commencera à prendre au sérieux cette façon de pratiquer l'**agriculture**, non seulement les légumes **boursoufflés** que nous offrent aujourd'hui les marchés **céderont** le pas à des produits sains, nourrissants, vigoureux et **durables**, mais la terre elle-même sera préservée du **dessèchement** qui la guette actuellement. Cette menace de la transformation des terres arables en steppes est **une** conséquence de nos péchés contre la nature. Le déboisement, l'extermination des haies, la régulation contre **nature** des cours d'eau, la minéralisation de la terra **sous** l'influence d'une agriculture **industrialisée**, tout cela concourt à miner la fertilité de la terre. Le niveau des nappes d'eau baisse déjà en Allemagne.

La mesure, le nombre et le poids ne sont justifiés que dans le domaine de la technique ; aussi longtemps qu'on voudra les transposer dans le domaine du vivant, chez l'animal et chez l'homme, notre agriculture périclitera. Le plus souvent, dans l'histoire du monde, les erreurs conduisent en dernière analyse à des catastrophes. **Mais** c'est la première fois que l'humanité civilisée commet une erreur si tragique et si monumentale. Les erreurs commises actuellement en économie - et en agriculture - ne peuvent plus être localisées. Leurs répercussions s'étendent à toute la planète - car nous sommes aujourd'hui tous solidaires économiquement. La conséquence d'une terre malade sera une catastrophe pour l'humanité entière : la famine. .

LA METHODE CAPILLAIRE - DYNAMIQUE

Pour comprendre les chapitres suivants, il est nécessaire que nous nous penchions sur une méthode capable de rendre visibles les processus vivants de la nature. Une expérience **d'enfance** illustrera ce que nous voulons décrire.

Chacun de nous se souvient **de, ces** catastrophes que représentent les épaisses taches d'encre faites par mégarde sur les cahiers d'école, - taches faites aussi, quoique plus rarement, intentionnellement. On s'adressait alors au buvard avec plus ou moins de talent et d'expérience. On l'appliquait sur la tache, ce qui, le plus souvent augmentait l'ampleur du désastre. Une autre technique consistait à appliquer avec soin le bord du buvard dans **l'épaisseur** de la tache et à pomper l'encre. Suivant que l'enfant était imaginatif ou réfléchi, le cheminement de l'encre dans le buvard et les formes bizarrement dentelées qu'elle formait, captaient son sens artistique ou son attention.

Ce comportement des liquides à l'égard du buvard ou de n'importe quel papier non **apprêté** (papier à filtrer) fut mis à profit au cours du siècle dernier déjà en teinturerie pour séparer et analyser les mélanges complexes de colorants.

L. **Kolisko** utilisa ce procédé pour **étudier** les métaux et leurs relations avec les planètes. Ces travaux furent publiés sous le titre "Action des planètes dans les substances terrestres". L'auteur du présent ouvrage, travaillant dans les laboratoires de recherche de l'Institut **Clinique-Thérapeutique d'Arlesheim**, près de Bâle, appliqua cette méthode à l'étude des sucres des plantes curatives.

La première observation faite fut que les solutions minérales donnent des fronts plus ou moins rectilignes alors que ceux des sucres végétaux sont dentelés, pleins de vie et d'une structure **complexe**. Ils donnent ce que nous appelons des "dessins de plantes".

Les essais **sont** conduits de la façon suivante : du papier-filtre, homogène et spécialement conçu pour ce genre de travail, est coupé en bandes ou roulé en cylindres qu'on suspend ou pose dans une quantité déterminée de la solution à étudier. Les conditions atmosphériques doivent être notées : humidité de l'air, température et pression. L'humidité de l'air, en particulier, doit être absolument **constante**. On la corrige au moyen de vapeur d'eau ou de chlorure de calcium qui fixe l'humidité excédentaire. Le local où l'on conduit ces essais est une sorte de chambre climatisée où les conditions sont tenues aussi constantes que possible **grâce** à des artifices techniques.

On peut se demander ce qui se passe lorsqu'un suc végétal monte, contre la pesanteur, dans la structure fibreuse du papier-filtre, manifestant par des forces et des couleurs la forme primordiale qui caractérise l'Être de la plante. On peut, bien entendu, partiellement expliquer ce processus en invoquant la notion physique de force capillaire. Mais cette explication physique n'est pas entièrement satisfaisante car les "dessins de plantes" caractérisent chaque plante et lui sont spécifiques. Ce phénomène cache donc des forces absolument différentes, qui échappent aux notions purement physico-chimiques.

Le principe vivant de la plante doit être recherché dans le suc. C'est en lui qu'agissent les forces formatrices du Cosmos et de la Terre, forces qui font de la plante un Être physique tripartite qui se différencie en multiples métamorphoses de son image originelle, forces qui font qu'elle devient tantôt une piquette, tantôt un chou. Le suc des plantes est donc porteur des forces formatrices, et ce qui, de la plante, est forme solide, correspond déjà à quelque chose qui a été éliminé du principe vivant présent dans le suc.

Lorsque nous exprimons le suc d'une plante et que, à la dilution voulue, nous le laissons mûrir le long du papier-filtre, nous lui donnons la possibilité de manifester sans contrainte, en formes et en couleurs, les forces formatrices qui agissent en lui. Il est alors compréhensible que les dessins obtenus expriment des formes qui correspondent aux multiples métamorphoses de la plante croissant naturellement. Ces "images ascendantes" sont donc une nouvelle plante qui se développe devant nous en quelques heures.

Cette plante qui se développe devant nos yeux est si sensible aux influences extérieures qu'elle nous offre un champ d'expérimentation merveilleux. Il est possible, par exemple, de faire agir sur l'image ascendante la lumière de Vénus, grâce à un jeu de miroirs concaves et de lentilles. On observe alors que le dessin est modifié. D'où cela provient-il ? Nous savons que le Soleil, la Lune et les planètes exercent une action capitale sur la croissance et l'aspect de la plante. Dans le "Cours sur la Substance", nous avons décrit que la formation de substance, au sein de la plante, est qualitativement et quantitativement déterminée par les rythmes cosmiques du Soleil, de la Lune et des planètes. Il n'est donc pas incompréhensible que les forces émanant de Vénus s'ajoutent aux forces formatrices de la plante et que le résultat de cette interaction soit une métamorphose des dessins obtenus sur le papier.

Mais la réalisation de ces essais est si délicate que nous avons été conduits à réaliser un pas de plus dans cette direction et à nous adresser à ce qui, sur la Terre, représente les planètes. Dans le "Cours sur la Substance", nous avons décrit en détail que la lumière de Vénus par exemple se trouve condensée dans le cuivre. L'argent joue le même rôle envers la Lune, l'or envers le Soleil, le plomb envers Saturne, le fer envers Mars, le mercure envers Mercure et l'étain envers Jupiter.

ter. Ainsi, lorsqu'on ajoute au suc végétal une goutte d'une solution métallique ou qu'on laisse monter dans le papier, après le suc, et à la dilution requise, une quantité déterminée de ces solutions, les "dessins de plantes" se métamorphosent comme ils le faisaient sous l'influence de la lumière d'une planète, focalisée par les miroirs et les lentilles. Des années de pratique permettent de lire cette sorte d'écriture : C'est comme si l'on était à l'écoute d'une conversation entre plante et planète. (Fig. 27 - 33).

Des séries d'essais quotidiens nous permirent d'étudier les variations de ce langage planétaire. En 1929, nous nous mîmes à examiner, entre autres, les pommes. Pour cela, les pommes d'un arbre déterminé furent cueillies et soigneusement entreposées sur des claies-de paille. Chaque jour, on pressait une pomme et pratiquait les essais. On arriva de cette **façon** au premier novembre, où deux images furent obtenues, qui différaient de celles que nous avions étudiées jusqu'alors. Nous crûmes tout d'abord qu'il s'agissait d'une erreur expérimentale, mais la répétition des essais avec de nouvelles solutions métalliques donnèrent les mêmes résultats. Les images obtenues avec l'or et l'argent étaient anormales. L'es. qui donnait habituellement des images rayonnantes, **comme** des fleurs, donnait cette fois quelque chose de gris et de nébuleux. Et avec l'argent, les belles images, ramifiées comme des épis, rappelaient des formes osseuses semblables à des massues. Les essais répétés de deux en deux heures, révélèrent les mêmes **symptômes** durant tout l'après-midi. Ce n'est que dans la soirée que les images se transformèrent et le **lendemain** matin, elles **brillaient** de leur beauté habituelle. Que s'était-il passé ?

Comme l'ordonnance terrestre de l'expérimentation n'avait pas varié et que tout était resté tel quel sur la table de laboratoire, il devait s'être passé quelque chose d'anormal dans le Cosmos. L'étude du calendrier astronomique révéla qu'en ce jour du premier novembre 1929, une éclipse de soleil avait eu **lieu, mais** invisible depuis **Bâle**. Elle s'était pourtant manifestée dans nos images ascendantes. La conjonction du soleil et de la lune lie les unes aux autres les forces **formatrices** qui en émanent et les **soustrait à la terre**. Des phénomènes semblables furent observés par la suite à propos de configurations astronomiques caractéristiques (Fig. 34 - 37).

On peut se demander quelle est la valeur pratique de ces expériences relativement à l'alimentation. En plus de la **possibilité** d'étudier les relations qui lient le règne végétal au système planétaire - ce qui n'est pas sans importance, aussi bien pour la thérapeutique que pour l'alimentation par les **plantes** - ces expériences nous permettent de mieux **connaître l'Etre** de chaque plante, puisqu'elles nous permettent d'observer comment les plantes réagissent aux forces cosmiques. On ne peut pas connaître d'une façon approfondie un homme dont la vie s'écoule calmement et sans incident. On n'apprend à le connaître réellement que lorsqu'on peut observer comment il **réagit** en face des **difficultés** de la vie.

L'addition de métaux rend donc visible le caractère d'une plante. Son comportement envers le métal qui monte derrière elle le long du papier met en évidence l'intensité de ses propres **forces** et leur degré de parenté avec les différents processus que les métaux représentent.

Cela deviendra encore plus clair au cours des chapitres suivants.

Fig. 27 - 33

Images ascendantes données par le suc de mauve en présence de sept métaux .

Fig. 27	argent
28	mercure
29	cuivre
30	or
31	fer
32	étain
33	plomb

Action des planètes sur les substances terrestres

Série d'images ascendantes données par le **jus** de pommes en présence d'or et d'argent pendant l'éclipse de soleil du **1.11.1929** (Fi g. 34 - 37) .

Fig. 34	image ascendante témoin du jus de pommes en présence d'argent.
Fig. 35	" " " " " " d'or.
Fig. 36	image ascendante du jus de pommes en présence d'argent durant l'éclipse de soleil du 1.11.1929 .
Fig. 37	image ascendante du jus de pommes en présence d'or durant l'éclipse de soleil du 1.11.1929

Moment de la récolte

Série d'images ascendantes données en présence d'**or** par le liseron des champs récolté le matin, à midi, le soir et à minuit.

Fig. 38	le matin
Fig. 39	à midi
Fig. 40	le soir
Fig. 41	à minuit .

Métamorphoses des fleurs et des racines sous
l'effet de la cuisson Fig. 43 - '6.

- Fig. 43 jus brut de fleurs de sureau : image ascendante en présence d'or.
 Fig. 44 jus de fleurs de sureau, cuit 5 minutes : image ascendante en présence d'or
 Fig. 45 jus brut de racine de céleri : image ascendante en présence d'argent.
 Fig. 46 jus de racine de **céleri**, cuit 5 minutes : image **ascendante** en présence d'argent.

Temps de cuisson

Série d'images ascendantes obtenues avec le **chou** et le chou-fleur (Fig. 47 - 51)

- Fig. 47 jus brut de chou : image ascendante en présence d'argent.
 Fig. 48 jus de chou cuit 5 minutes : **image** ascendante en présence d'argent.
 Fig. 49 jus de chou cuit 20 minutes : image ascendante en présente d'argent.
 Fig. 50 jus brut de chou-fleur : image ascendante en présence d'argent.
 (correspond à la cuisson **brève** du jus de chou).
 Fig. 51 jus de chou-fleur cuit 5 minutes : image ascendante en présence d'argent.
 (correspond au jus de chou cuit à **mort**).
-

XXI

LA PRÉPARATION DES ALIMENTS

Alimentation naturiste et cuisine

La préparation judicieuse des mets, qu'il s'agisse de crudités ou d'aliments cuits, repose **sur la** connaissance de la nature de la plante elle-même et de ses variations rythmiques au **cours** de la journée ; cette connaissance permet entre autres de fixer le moment de la récolte.

On peut comparer la plante **à** un cours d'eau vivant **dont** l'eau est à chaque instant nouvelle. La plante est comme un réceptacle où coulent les courants de la vie cosmique qui changent à chaque instant du jour et de la nuit. Nous n'avons qu'à **ouvr** yeux sur la nature pour voir comment les fleurs s'ouvrent au lever du soleil et se ferment au **crépuscule**. Et si nous nous souvenons que d'innombrables essais ont montré que les rythmes quotidiens marquent la plante. Jusque dans l'élaboration **de** sa substance, il n'est pas surprenant que nous devions tenir compte du moment de la journée où nous récoltons les plantes destinées à notre alimentation.

La plante du matin n'est **pas** celle du soir et celle de midi n'est **pas**, celle de minuit. Les différences sont rendues visibles **par** la méthode **capillaire** dynamique. Les images données dans le texte ont été obtenues de la façon suivante :

D'un stock de liserons des champs spécialement choisis, une partie **fut** récoltée le matin, au lever du soleil. On prit une vrille avec feuilles et fleurs et une partie de la racine. Le tout fut emballé dans des linges humides et conservé dans une cave. On fit un nouveau prélèvement à midi, qui fut conservé de la même **manière**, puis un autre, au crépuscule, et un dernier à minuit. Ces quatre récoltes furent simultanément soumises à la méthode capillaire-dynamique (Fg. 38 - 4I).

Un peu de sensibilité artistique nous permet de lire ce qui suit dans les images obtenues :

L'image du matin montre la tendance qu'a la plante à se développer d'une façon rayonnante alors que l'image du soir indique la tendance inverse. C'est comme si la plante voulait se replier vers la terre. L'image de midi, par contre, est celle d'un état presque chaotique fixé dans une **tranquille immobilité**. L'image de minuit lui ressemble mais elle est tournée vers la terre, presque schématique et ombreuse.

Cela signifie, en pratique, que les légumes récoltés au petit matin sont saturés de forces formatrices dissolvantes, orientées vers l'épanouissement ; alors que le soir en voit **apparaître** d'autres, plastiques et tendant **à** se concentrer en structures. Comme les fleurs, les fruits et les légumes verts tendres appartiennent

à la première catégorie, c'est lorsqu'ils sont récoltés le matin qu'ils développent au maximum leurs qualités. Cela revêt une grande importance pour les régimes destinés à dissoudre et à assouplir. Par contre, les forces plastiques et structurantes des racines et des tiges sont renforcées lorsque la récolte a lieu au crépuscule. Cela aussi a une importance thérapeutique, lorsqu'il s'agit de dompter un métabolisme exubérant au moyen d'un régime à base de racines. Quant aux graines, elles nous **inspirent** les réflexions suivantes : il se pourrait que des céréales coupées dans la fraîcheur du matin donnent un pain particulièrement bon, alors que les céréales récoltées le soir, constituent un stock de semences se conservant bien.

Comme le montrent les fig. 39 et 41, les forces chaotiques de midi et de minuit pénètrent le règne végétal **entier**. Si les circonstances le permettent, on évitera de procéder à des récoltes à ce moment. Dans l'Antiquité, on savait encore quelque chose de ces forces de midi. Elles apparaissaient sous la forme d'une femme et malheur au faucheur fatigué qui se laissait séduire par elle. Les forces de minuit ont également quelque chose d'inquiétant pour l'homme.

Et quant à la question essentielle de savoir s'il faut consommer les **végétaux** crus ou cuits, nous dirons ceci :

L'organisme humain doit composer avec les substances alimentaires qu'il tire des règnes de la nature - c'est le propre de la digestion. Les plus difficiles à digérer proviennent du règne minéral et les plus faciles, du règne animal (le lait), car ces dernières ont été élaborées par des forces vitales et **animiques**. C'est pour cela que le petit enfant supporte sans autres le lait alors qu'il faut être adulte pour tolérer les plats violemment salés. En ce qui concerne les plantes, il n'est pas indifférent que nous en consommions les racines, les feuilles ou les fleurs, les fruits ou les graines, et il n'est pas indifférent non plus que nous les consommions crus ou apprêtés.

Ce problème **déchaîne** un fanatisme croissant que pourraient **apaiser** des éclaircissements basés sur une juste compréhension des choses de la nature. Pour cela, nous allons faire une enquête sur ce qui se passe durant la cuisson.

Le mieux, pour comprendre ce problème, est de se tourner une fois de plus vers la plante. C'est un être de lumière **enchaîné** à la terre. Elle déploie ses métamorphoses entre le ciel et la terre - ou, pour parler comme Goethe - entre ces deux pôles que sont la lumière et les ténèbres. Par ses feuilles et ses fleurs, elle tend vers la lumière cosmique, par ses racines elle est ancrée dans les ténèbres de la **terre**. La théorie des couleurs de **Goethe** montre comment **les** couleurs s'ordonnent entre la lumière et les ténèbres, comment la couleur provient d'une interaction entre les **pôles** de la lumière et de l'obscurité. De la lumière vue à travers quelque chose de trouble donne des couleurs claires et chaudes : le jaune et le rouge. **L'obscurité** derrière la lumière produit des couleurs sombres et froides : le bleu et le violet. Lorsqu'on mélange le bleu et le jaune, on obtient le vert, qui occupe donc

une position centrale. Ces phénomènes réels sont les images originelles d'un grand nombre de mystères **naturels**. Il en va de **même** de **l'Etre** de la plante qui - vu sur la toile de fond de l'arc-en-ciel - exprime une ordonnance cosmique.

Nous avons déjà décrit **quelquefois** que l'élaboration, dans la feuille, de cette jeune substance qu'est l'amidon correspond à un arc-en-ciel condensé en matière. Cette jeune substance qu'est l'amidon apparaît donc comme un arc-en-ciel escamoté par magie. Quel est son destin, au sein du courant vivant qui **parcourt** la plante ?

La chaleur dissolvante, force mûrissante du Cosmos, se saisit de la plante et assouplit l'amidon. Elle l'affine à mesure qu'il monte vers la fleur, le sublime, pourrait-on dire, en sucre qui apparaît dans les nectars et plus tard, dans les fruits mûrs. sucre et amidon sont tous deux des hydrates de carbone - ils ne diffèrent pas essentiellement l'un de l'autre, du point de vue chimique - mais, comparé à l'amidon, le sucre est un hydrate de carbone raffiné, affiné par la chaleur cosmique.

Et la **métamorphose** se poursuit. Le sucre, dans la fleur se transforme en couleurs : le rouge, le jaune, le bleu, le violet. L'arc-en-ciel est comme **libéré** **par** magie. Lorsque nous parcourons une prairie en fleurs, le Cosmos nous salue de couleurs célestes libérées par les forces du feu cosmique de l'amidon où elles étaient ensorcelées.

Les fleurs se fanent et leurs couleurs rayonnent dans l'Univers. Elles se consomment en parfums et en poussières. La **substantialité** de la plante se perd dans le Cosmos. Le professeur Piccard raconte avoir **rencontré** dans la stratosphère des nuages de pollen qui volaient vers le soleil. Nous voyons ainsi que, dans la plante, quand on passe de la feuille verte à la fleur, on assiste à un affinement de plus en plus poussé, et qu'après le dernier feu d'artifice des couleurs et des parfums, elle échappe à la perception de nos sens.

Mais quel est le destin de l'amidon lorsqu'il n'est pas saisi par la chaleur cosmique dissolvante, **mais** par le **froid de** la terre, par la lourdeur des forces terrestres **épaississantes** ? Il se transforme en fibres dures, en tissus de soutien, de plus en plus **épais** et ligneux à mesure qu'on se rapproche de la racine. Et cette substance qu'on appelle la cellulose est également un hydrate de carbone, mais plus dense et **plus** dur que l'amidon.

La plante apparaît donc comme un être tripartite. L'un de ses pales est la racine, dense et imprégnée de l'élément **terrestre**. L'autre pale est **la** fleur où elle se dématérialise.

Cette image de la plante nous permet de donner une réponse à la question que **nous** nous posons : que se passe-t-il quand nous cuisons la plante que nous **allons** **consommer** ? Lorsque nous la soumettons à l'action de la chaleur, que cette dernière soit de l'eau bouillante, de la vapeur ou de la graisse brûlante ?

Ne **tombe-t-il** pas sous le sens **que**, ce faisant, nous soumettons **la** plant

à un processus calorique dissolvant et **mûrissant** qui correspond au processus naturel. En fait, ce qui se passe à la cuisine **est** la suite logique d'un processus naturel.

Logique ? Nous y voilà ! Pour faire quoique chose qui ait **réellement** un sens, il faut que la nature tripartite de la plante, telle que nous venons de la décrire, soit pour nous **tout-à-fait** claire.

Dans la fleur, le Cosmos a déjà dépensé le maximum de forces caloriques et mûrissantes. Aller plus loin signifie faner et ruiner. Lorsque nous soumet tons à la cuisson les parties supérieures de la plante, nous continuons un processus naturel qui a déjà atteint les limites du possible et le contenu de la marmite se fane et se désagrège. le biologiste dirait **que nous** déguisons les vitamines.

Il faut tenir compte de ces faits lorsqu'on prépare des infusions de fleurs (sureau, camomilles, tilleul), des compotes ou des **légumes** délicats composés de fleurs et de bourgeons **comme** les choux-fleurs, les choux de Bruxelles, les asperger. **Même** si nous ne cuisons que quelques minutes **un** thé de fleurs, nous remarquerons **que** son **arome**, son goût, et d'autres qualités impondérables ont disparu. La boisson est **plate et comme fanée**. Pour **et de laisser infuser.**

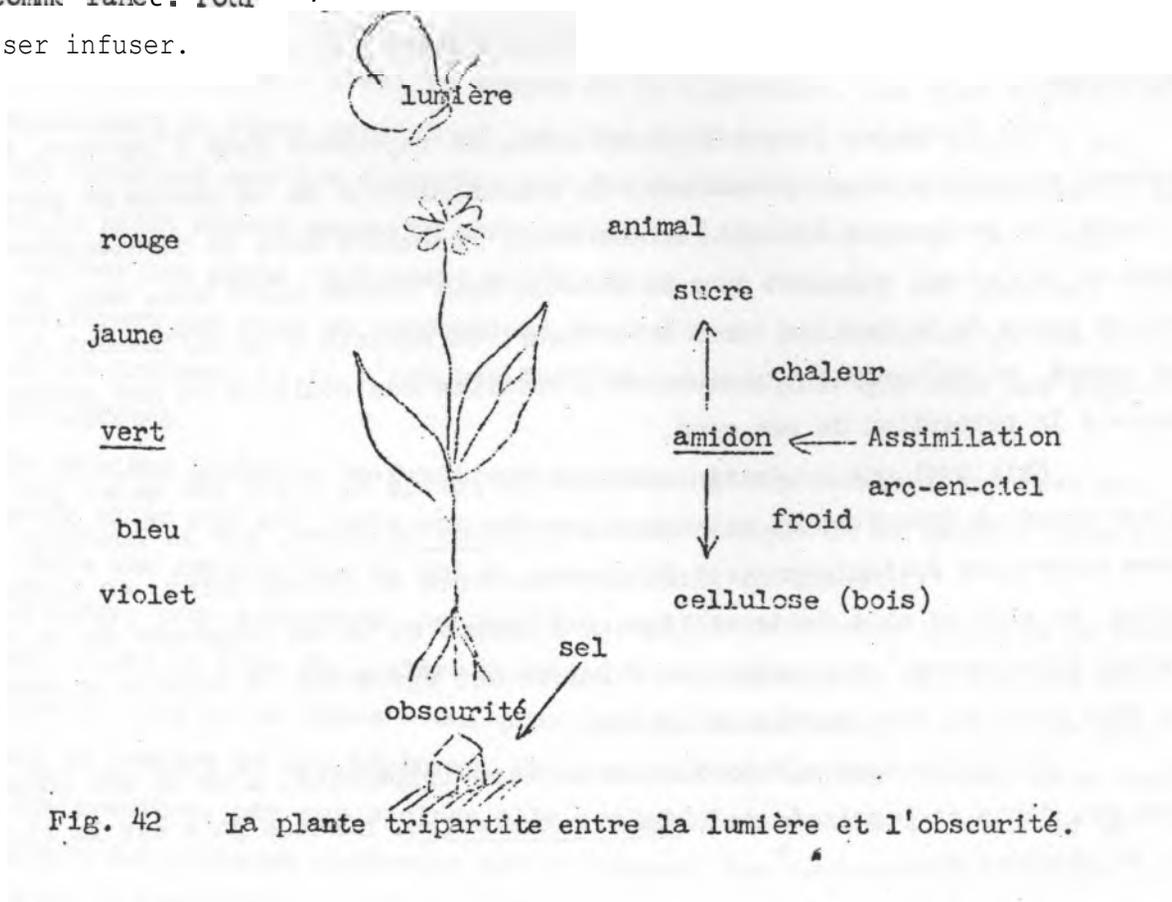


Fig. 42 La plante tripartite entre la lumière et l'obscurité.

Un essai qui avait pour but de rendre visibles ces transformations a donné des résultats convaincants (Fig. 43 - 46).

Des fleurs de sureau furent d'une part extraites à l'eau froide, et d'autre part bouillies 5 minutes à reflux. La première image reproduit l'ombelle d'une façon merveilleuse, alors que l'extrait bouilli est privé de toute structure.

Suivant leur nature, los fruits sont **plus** ou moins **sensibles**. D'une façon générale, on consommera les fruits mûrs tels quels. Une façon particulière d'apprêter les fleurs, les fruits et les herbes aromatiques consiste à les entourer d'une **pâte** aux oeufs et à cuire le tout dans de la graisse chaude. Les fleurs d'acacia, de sureau et les feuilles de sauge, traitées de cette façon, **donnent** des beignets appréciés en bien des endroits. Et que faisons-nous par là ? Nous formons une enveloppe qui, sous l'effet de la graisse chaude, se prend en une écorce protectrice **empêchant** l'intérieur de se désagréger. **Nous** trouvons quelque chose d'analogue dans le processus naturel de la formation de la graine. **L'évolution** devient une involution - et c'est **celà même** qui se passe dans la poêle à frire. Les mets acquièrent de cette **façon** les plus **hautes qualités** de la maturité et la **valeur diététique** des fruits méridionaux.

Concernant la racine, pôle **antagoniste** de la fleur, se comporte-t-elle lors de la cuisson ? La terre la **soustrait** à la cuisson solaire. Lorsque nous cuisons des légumes radiculaires, comme les raves, les céleris, les carottes, ou les scorsonères, nous leur fournissons ce qu'ils n'ont pas reçu. Nous les assouplissons, nous les soumettons à l'action de la chaleur cosmique. On peut dire, d'une façon imagée, que nous les hissons au niveau de la partie aérienne de la plante. On peut constater que sous l'effet de la cuisson, la racine devient tendre, aromatique et **même** sucrée. Les images ascendantes montrent que les formes caractéristiques de la racine dont on a cuit le jus s'assouplissent et donnent des formes de feuilles, des formes de fleurs même. (Fig. 45 et 45).

Il est nécessaire que la ménagère ressente ce que chaque plante a de particulier ; il est nécessaire qu'elle reconnaisse, par exemple, dans la couleur jaune-rouge de la carotte **un** élément propre à la fleur qui est descendu jusque dans la racine et qui **confert** à cette racine **une** structure plus délicate. La carotte a donc moins besoin de chaleur et on peut **même** très bien la consommer crue.

La feuille verte, l'élément central de la plante, se développe dans le **sens** de la fleur lorsqu'elle est saisie par le soleil. Et c'est **celà même** que nous faisons lorsque nous cuisons des épinards ou des choux. De nouveau, la méthode capillaire - dynamique rend visibles ces modifications d'ordre qualitatif.

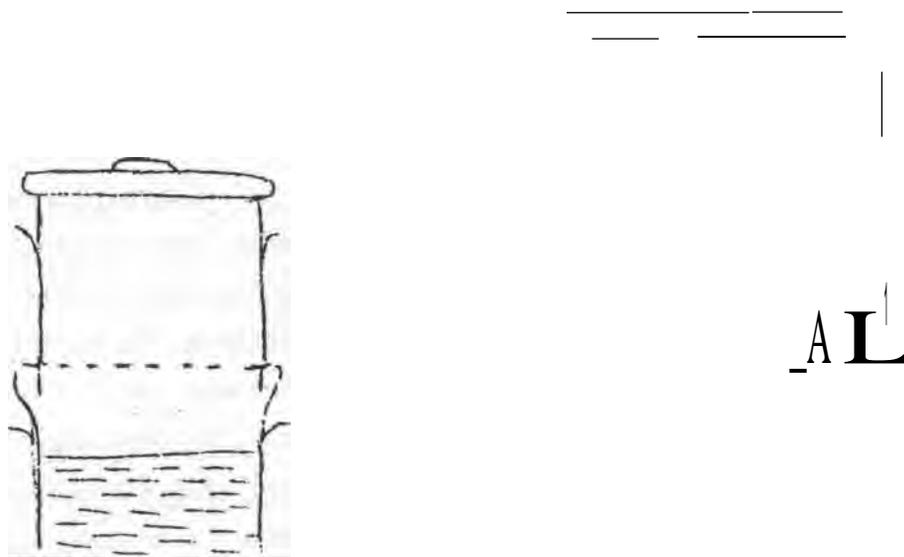
Une série d'essais fut particulièrement instructive, essais destinés à étudier la famille des choux (Fig. 47 - 51).

Les trois figures 47 à 49 montrent les images ascendantes obtenues avec du jus de chou cru et du jus de chou bouilli à reflux 5 à 20 minutes. Les formes lourdes que donne le **jus** cru sont assouplies par 5 minutes de cuisson et **développent**

des formes florales, alors que 20 minutes de cuisson aboutissent à des images informes. Le chou est "cuit à mort". La cuisson brève élève le chou jusqu'à la fleur. Mais lorsque la cuisson se poursuit, il se passe ce que nous avons déjà vu à propos de la fleur : il disparaît en tant que chou et ce que nous mangeons n'est qu'une scorie. Si nous considérons les deux images données par le chou-fleur (Fig. 50 et 51), l'analogie entre le jus cru du chou-fleur et le chou peu cuit (Fig. 52), atteint presque l'identité. Cela signifie tout simplement qu'une judicieuse préparation (cuisson brève) développe dans le chou la qualité du chou-fleur. Du même coup, l'image du chou-fleur cuit confirme que les substances florales ne supportent pas la cuisson : l'image donnée par le chou-fleur cuit est presque identique à celle que donne le chou soumis à une longue cuisson. (Fig. 49). Sur le plan pratique, cela signifie que le chou-fleur ne doit être cuit que très brièvement.

Nous devons signaler une restriction : les temps de cuisson utilisés pour nos essais se rapportent aux jus des plantes et ne sauraient être transposés sans autres dans le domaine pratique où l'on a à faire à des feuilles, à des têtes et des bourgeons entiers. Dans ces conditions, les sucres cellulaires sont grandement protégés par les membranes et les substances de soutien. Cela nous autorise à cuire le chou plus de 5 minutes.

Mais malgré tout, nous insistons avec force sur le fait que les légumes verts, en particulier, doivent être cuits le moins longtemps possible. Un temps de cuisson double de celui auquel nous avons soumis le jus, c'est-à-dire 10 minutes, est déjà suffisant pour le chou. La feuille est proche de la fleur et son assouplissement rapide. De là au flétrissement (cuisson à mort), il n'y a qu'un pas.



faux

juste

Fig. 52 Marmite pour la préparation des légumes - fausse et juste.

Plutôt que de cuire les légumes verts dans de l'eau, on les traitera h la vapeur. Mous devons cependant mettre en garde contre ces sortes d'autoclaves qu'on trouve sur le marché et dans lesquels les légumes, placés sur un treillis au-dessus de l'eau **bouillante**, sont soumis à une extraction par la vapeur. Bien entendu, les légumes traités de cette façon deviennent tendres, mais sont du même coup privés des précieuses substances hydrosolubles qu'ils contiennent. Nous **recommandons**, par contre, l'emploi des autoclaves où les légumes à cuire baignent dans une douce vapeur.

Le meilleur procédé consiste cependant en un léger étuvage du légume en présence de son propre jus, avec un peu de graisse.

On doit être au courant de ce **que** nous venons de décrire si l'on veut **préparer** une **nourriture** en tous points profitables. Avec **un** peu de sens artistique, on peut présenter les aliments sous **des** formes variées, appétissantes et profitables, qu'ils soient crus, bouillis, cuits ou grillés. Une oeuvre d'art n'est pas le résultat de connaissances techniques seulement ; de même en **cuisine**, une certaine verve artistique est absolument indispensable. La seule connaissance du matériel n'est pas non plus suffisante et cela à plus forte raison lorsque cette connaissance se limite à la teneur des aliments en calories, en vitamines ou en oligoéléments. Ce n'est que **Je respect** devant les choses qui permet de **ressentir** les relations qui **poussent une fine** artistique à **créer**. Et lorsqu'on aborde son travail dans cet état d'esprit, **l'âme** s'y sent engagée - non pas comme un rouage dans le mécanisme domestique - mais comme un organe **responsable**! Voilà ce qui devrait caractériser l'état d'âme d'une **maîtresse** de maison. Sa joie de vivre et de travailler peut augmenter lorsqu'elle sait qu'elle a affaire, dans sa cuisine, à des forces cosmiques, et qu'elle participe à une alchimie cosmique lorsqu'elle transforme la substance des **aliments**. ✕

De ce que nous avons vu plus haut, il ressort clairement que la consommation d'aliments crus réclame un effort de la part **de** l'organisme. Cet effort, on l'exigera bien entendu de temps à autre en lui donnant à digérer une racine crue. Cela le fortifie et le stimule, comme couper du bois renforce les muscles **des** bras. Mais en général, on donnera la préférence aux mets faciles à digérer et plus **profitables**. ✕

Les tendances diététiques modernes, corroborées par la science universitaire, vont jusqu'à prétendre que les aliments devraient **être** le plus possible consommés dans leur état naturel, **c'est-à-dire crus**. ✕ Le souci de limiter les pertes en vitamines est au premier plan de ces considérations. **rien** entendu, ce souci est parfaitement justifié lorsque la déraison **règne** à la cuisine. Mais tout ce qui précède doit contribuer à ce que nous nous formions d'une **cuisine** l'image de ce qu'elle doit être un lieu **où** les aliments ne sont pas détruits, mais **transformés**. ✕

Une alimentation exclusivement et fanatiquement **naturiste** peut facilement surcharger **l'organisme**. Il peut en résulter, à **côté** des troubles digestifs, que les fondements de notre vie physique et spirituelle ne soient plus nourris comme ils devraient **l'être**. ✕ Les forces qui **devraient** être au service des fonctions supérieures

sont mises à contribution par la digestion. Cela peut conduire progressivement à l'asthme, à la faiblesse des membres, à un affaiblissement de la volonté et, dans le **domaine** de la pensée, à l'entêtement, car les forces productrices du mouvement sont détournées pour dompter les aliments **crus**.^X

D'un **autre** côté, l'alimentation naturiste est, dans la main du médecin, un moyen thérapeutique inestimable.^X Elle doit être rythmique, **épisodique**, et doit s'intégrer dans **l'alimentation générale**.

Il va de soi qu'en cas d'alimentation naturiste, on doit veiller à la **provenance** des légumes. Qu'ils proviennent autant que possible de jardins où l'on applique la méthode **biologique-dynamique**, mais jamais de champs d'épandage ou de terrains **traités** par des **matières fécales** ! Comme le montrent actuellement les consultations médicales, les maladies dues aux vers augmentent d'une façon inquiétante.^X

Pour résumer tout cela, nous dirons : l'alimentation naturiste est curative la cuisine est **nourrissante**.^X

LES **ELEMENTS ENVELOPPANTS**, LORS DE LA **PREPARATION**
DES ALIMENTS
 SOURCES DE **CHALEUR**, **MARMITES**
 ET EAU

Le feu, les marmites et l'eau représentent autant de mystères dont l'importance, en général, nous échappe totalement. Un organisme ne peut s'épanouir que dans l'enveloppe qui **lui** convient ; de même pour les mets, qui devraient être des oeuvres d'art organiques, la qualité de la source de chaleur, qui pénètre tout, le récipient qui **entoure l'aliment** et l'eau, milieu où se **déversent** ses **qualités**, sont d'une importance décisive.

Aussi longtemps qu'on se contentera de mesurer la chaleur en calories et de calculer l'énergie thermique nécessaire à l'obtention d'un effet déterminé, on **ne pourra** se faire aucune idée des qualités internes du feu et il apparaîtra absurde de dire que **100** calories fournies par un four **électrique** sont autre chose que 100 calories libérées par un feu de bois.

Et pourtant il en est ainsi. Bien des personnes auront remarqué, au cours d'un confortable après-midi hivernal, que la chaleur dégagée par un feu de bois est plus légère que celle d'un radiateur électrique, alors même qu'un thermomètre situé dans la pièce indiquerait la même température. Pour celui qui prend au sérieux le contenu de ce livre, il n'est que trop compréhensible que la qualité du matériel brûlé s'exprime d'une façon ou d'une autre dans la qualité du feu. Abstraction faite de ce qu'ils sont tous deux des arbres, un hêtre et un sapin sont des **Etres** différents. Par conséquent le bois de hêtre donnera un feu qualitativement différent de celui du bois de sapin. Les boulangers, encore réceptifs à ces fines différences, le confirmeront. Bien entendu, un chimiste pourrait dire : "Certes, le bois de hêtre ne donne pas les mêmes produits de combustion que le bois de sapin, goudrons, gaiacol et produits aromatiques, et c'est en cela que le boulanger abusé croit voir des qualités thermiques différentes." Mais abstraction faite de ce que les produits de combustion sont des substances chimiques tangibles différentes qui expriment déjà la nature particulière du hêtre, des séries d'essais ont montré sans équivoque le caractère propre de différentes sources de **chaleur**:

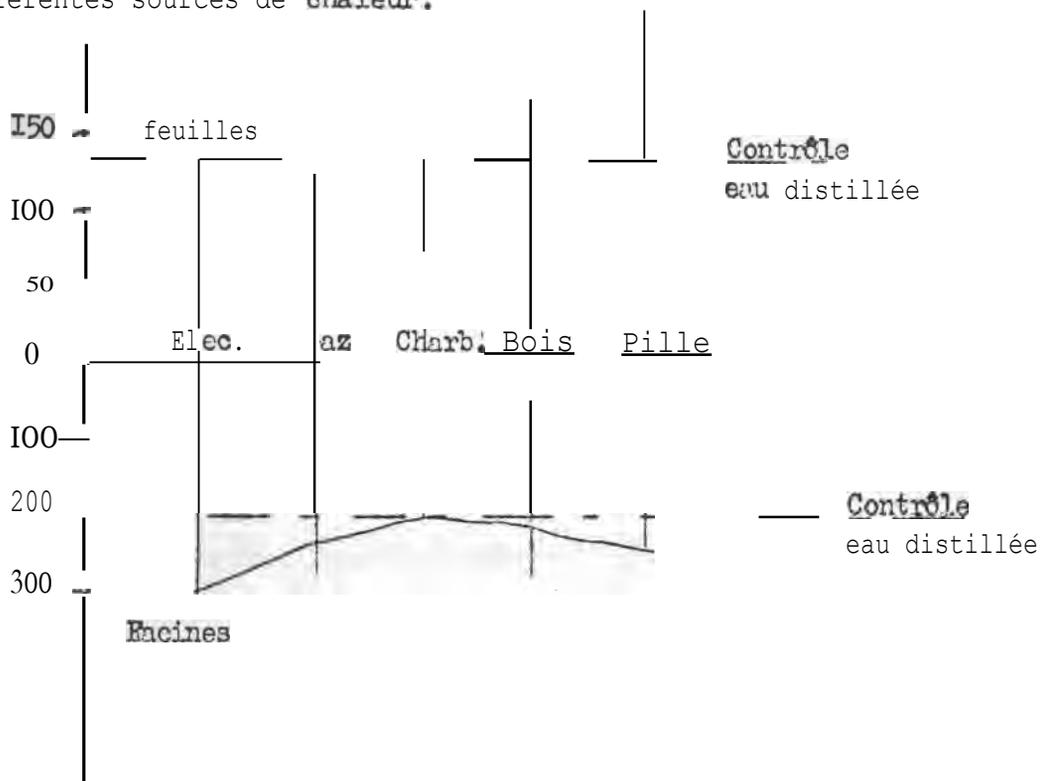


Fig. 53. La qualité de la source de chaleur (action sur les plantes en germination

De l'eau distillée fut portée à ébullition sur différentes sources de chaleur, et maintenue à reflux pendant 20 minutes. Les sources de chaleur étaient l'électricité, le gaz, le charbon, le bois et la paille. L'eau refroidie à 17 degrés fut versée dans des capsules de porcelaine et des grains de blé, pris comme réactif, furent disposés à la surface de cette eau. Ils commencèrent à germer : les racines formèrent peu à peu un réseau qui donna une assise aux germes dont les feuilles se

mettaient à **croître**. Cette sorte de réactif fut déjà décrite au chapitre IV (voir fig. 10). Comme là, l'essai fut interrompu après 10 jours, on mesura la longueur des feuilles et des racines de chaque plante et on calcula la moyenne arithmétique. Il **apparaît** que les qualités de la chaleur passèrent dans l'eau et agirent sur le: plantules de blé, stimulant ou retardant leur croissance.

L'électricité est la source de chaleur la moins favorable, les feux de bois et de paille, les plus favorables. Pour celui qui a étudié la nature de l'électricité, ce résultat n'a rien de surprenant. Toujours et partout, l'électricité le rôle d'un agent densifiant. On montre, par exemple, qu'elle transforme la flamme d'une bougie placée entre les deux pôles d'une source électrique en un squelette de charbon, faisant d'un processus de dissolution un processus de condensation. (voir "Cours sur la Substance"). Elle alourdit également l'oxygène en ozone ; **alors** que la lumière **rayonne**, l'électricité est une force matérialisante. On peut la **décrire** comme **l'antithèse** de la **lumière**, comme une **anti-lumière** liée à la terre. Lorsqu'un fil est porté au rouge sous l'influence de l'électricité, il ne s'agit pas d'un processus igné de dissolution tourné vers le Cosmos, mais d'une incandescence de **souffrance** sous la contrainte de **l'antilumière**. Nous ne partons naturellement pas **en** contre l'utilisation de l'électricité, **car** il n'y a aucun sens à vouloir lutter **contre** "les progrès de la **civilisation**". Il s'agit simplement de dire ce qui est. Ces **importants** **détails** sont familiers à un homme libre de préventions et l'esprit de la **langue** les expriment lorsqu'on parle d'un feu de bois pétillant **ga** lurent .

La chaleur est, pour les mets, l'enveloppe la plus extérieure de toute, mais également celle qui pénètre tout. Les récipients de cuisson jouent ce rôle **dans** un sens plus restreint. C. Renier s'exprime à leur sujet d'une manière **charmante**. "Nous utilisons dans nos cuisines bien des ustensiles merveilleux. Nous nous occupons **aujourd'hui** de la marmite. Toute personne qui fait de la cuisine, a de nombreuses expériences à raconter à ce sujet. Chacun a sa ou ses marmites favorites et pourrait durant des heures raconter des histoires qui **apparaîtraient** au laïque **comme** autant de contes. Il existerait de ces marmites merveilleuses dignes d'une fable, permettant de cuire facilement et rapidement, tout en développant l'arôme des aliments. A en entendre chanter les louanges, on est enclin à croire qu'il s'agit de marmites magiques. Il est certain que la marmite joue un **rôle** déterminant. C'est **en** elle que se déroulent les processus qui font d'un aliment un **plat** savoureux, et il est facile de se rendre compte qu'elle influence ces processus d'une manière essentielle. On sait qu'on peut bien cuire, quoique de façon différente, dans des **marmites** d'aluminium, de fer, d'émail, de verre, de terre ou de cuivre. La marmite est l'enveloppe extérieure de **l'aliment**. Contenant et contenu doivent se convenir, **comme** quelqu'un et ses vêtements. N'importe qui ne peut pas porter n'importe quoi et **l'on** apprend, **dans** la mesure où l'on possède un certain sens du **style**, à se créer une e **h**

veloppe convenable. Ce Sens au style devrait également régner en cuisine. Et il y règne. Une main féminine ne saisit pas n'importe quelle marmite pour y mettre ses légumes. Experte, elle court le long des rayons et choisit celle dont elle a besoin. Et ce n'est pas seulement par instinct qu'elle agit ; elle est tout-à-fait au courant de la question des marmites. Les marmites d'aluminium, légères et bon marché, nuisent à l'arôme des plats qui doivent mijoter L'aluminium donne aux pommes de terre et au gruau d'orge une teinte brune épouvantable: Le lait ne s'y conserve pas et prend facilement de l'odeur. Lors d'un étuvage, le couvercle, trop léger, laisse facilement s'échapper les arômes volatils. Une marmite en fer, au couvercle lourd et massif, ne convient pas aux légumes verts délicats, rapidement réduits en bouillie par la chaleur qui ne peut pas s'échapper. En ce qui me concerne, je préfère toutefois cuisiner dans ces bonnes vieilles marmites de terre, larges et peu hautes. Il est important d'avoir une marmite adaptée à chaque aliment, pour le lait par exemple qui prend si facilement les autres arômes, pour le thé et le café. Pour les fruits également, on devrait avoir une marmite spéciale qui ne sente pas l'oignon ou qui ne garde pas d'arômes même plus agréables, mais convenant peu aux fruits. Une observation attentive doit nous apprendre à adapter le poids des couvercles au plat qu'on prépare. Un couvercle ne doit être ni trop lourd ni trop léger. Il doit être possible au contenu de la marmite de toujours respirer".

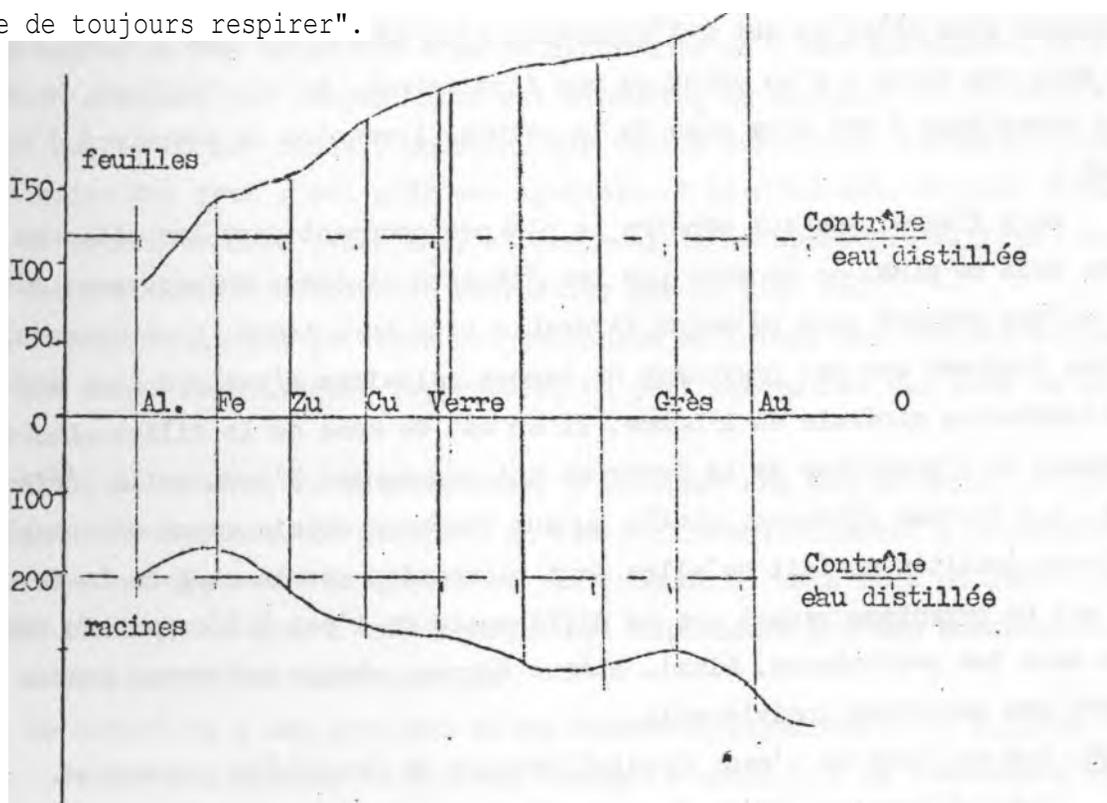


Fig. 54 La qualité du récipient de cuisson (action sur les plantes en germination.

La matière en quoi les marmites sont faites joue donc dans tous les cas un rôle particulièrement important. Pour tirer cette question au clair, on a procédé à une série d'essais. De l'eau distillée fut bouillie cuvant 20 minutes dans des récipients en or, en fer, en étain, en cuivre, en aluminium, en verre, en porcelaine, en émail et en **gres**. Après refroidissement à 17 degrés, des grains de blé furent mis à germer dans ces eaux comme nous l'avons déjà décrit. A la fin de l'essai, on mesura la longueur des feuilles et des racines des jeunes plantules, ce qui permit de localiser les influences stimulantes ou inhibantes. La courbe montre que les récipients en or sont de loin les meilleurs. Cela nous rappelle les contes où les grands de ce monde **ont le privilège** de manger **dans** de **la** vaisselle d'or.

D'autres essais ont montré que l'action de l'or se manifeste déjà lorsqu'on remue l'aliment qui cuit avec une cuiller dorée. Mais notre satisfaction fut encore plus grande lorsque nous **vîmes**, toujours au cours de ces essais, que la cuiller de bois vient juste après la cuiller d'or, le bois étant une matière qui s'est formée à la lumière du soleil.

Que l'aluminium soit en fin de liste, cela n'a rien d'étonnant, car on obtient ce métal en traitant de l'argile dans un four électrique. Ce procédé est d'une violence extraordinaire, et force l'argile à se transformer en quelque chose qui n'a rien de commun avec elle, et qui a l'apparence d'un métal. En fait l'aluminium n'est pas un métal mais une terre - d'un point de vue fonctionnel. Qu'un récipient de terre (grès ou porcelaine) est plus près de la nature, lorsqu'on le compare à l'aluminium artificiel

Mais l'enveloppe qui pénètre le **plus** profondément dans les aliments, c'est l'eau. Une fois de plus, ce ne sont pas les éléments minéraux chimiquement détectables qui font qu'une eau est plus ou moins favorable pour la cuisson. Bien entendu, le calcium que contient une eau provenant de terres calcaires n'est pas sans importance pour l'alimentation minérale de l'homme. Il en est de même de la silice. Les forces qui rayonnent de l'organisme de la Terre et qui imprègnent l'eau, voilà l'élément important. Les sources célèbres, plutôt qu'aux minéraux chimiquement détectables, doivent leurs qualités au fait qu'elles sont alimentées par le sang de la Terre. La Terre est un **organisme** vivant qui se différencie de l'est à l'ouest, du nord au sud, et jusque dans les profondeurs. Ainsi, chaque source, chaque ruisseau, chaque cours d'eau porte une empreinte individuelle.

Fig. 55-56 Les qualités de l'eau. Cristallisation de **nitrate** de potassium.

Fig. 55 Cristallisation témoin dans de l'eau distillée.

Fig. 56 Cristallisation dans l'eau de la source de Ste Odile. Les qualités de **l'eau**

Fig. 58--61 Les métamorphoses dues au stockage. Images ascendantes données par du jus de pommes en présence d'or, au cours de 9 mois.

Fig. 58 frais

Fig. 59 après 4 mois

Fig. 60 après 9 mois

Fig. 61 après 9 mois (bouilli) .

Comme illustration, nous donnons les images de deux cristallisations, l'une dans de l'eau distillée, l'autre dans de l'eau de la source de Ste Odile, en Alsace. Ces deux images ont été obtenues de la façon suivante : comme nous l'avons dit dans le "Cours sur la Substance", les sels en voie de cristallisation - eux-mêmes images originelles des forces formatrices structurantes - sont des réactifs qui mettent en évidence les forces formatrices qui les imprègnent. La cristallographie n'a étudié jusqu'à présent que des formes, des arêtes, des angles et des surfaces de cristaux isolés. Mais les rapports spatiaux qui existent entre les différents cristaux apparaissent au sein d'une solution ont également une signification. Ces rapports qui donnent à l'image son allure générale, sont si labiles qu'ils constituent eux-mêmes un réactif permettant de détecter les moindres influences dues aux forces formatrices. Lorsqu'on laisse reposer dans un cristallisateur de l'eau distillée saturée de nitrate de potassium, apparaissent après 10 minutes environ les aiguilles reproduites par la fig. 55. On voit que les forces ne sont pas spécialement dirigées, car l'eau distillée est neutre et dépourvue de forces formatrices structurantes. Chimiquement parlant l'eau de la source de Ste Odile est à peine différente de l'eau distillée. Elle jaillit du terrain siliceux des Vosges. Elle est dépourvue de calcaire et sa dureté est pratiquement nulle. On lui connaît pourtant des vertus curatives, particulièrement pour les maladies des yeux ; son goût est agréable et bienfaisant. Si nous dissolvons du nitrate de potassium dans cette eau, et que nous le laissons cristalliser, nous obtenons l'image fortement structurée reproduite par la fig. 56.

On voit ainsi que la terre est parcourue de forces formatrices structurantes. En des lieux relativement rapprochés, on peut rencontrer des eaux de qualités très différentes.

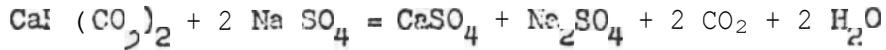
Pour la cuisine, il est essentiel d'utiliser une eau de bonne qualité, riche en forces formatrices. En général, on est enclin actuellement à considérer comme bonne une eau dépourvue de germes et pas trop dure. Mais cela ne suffit pas. Bien souvent l'eau qu'on tire d'une fontaine est supérieure à l'eau empoisonnée de chlore que nous livrent nos canalisations.

La dureté de l'eau provient de sa teneur en bicarbonate de calcium : $\text{CaH}_2(\text{CO}_3)_2$. Ce sel est soluble dans l'eau froide. A chaud, il se transforme en carbonate de calcium insoluble, qui se dépose, et en gaz carbonique qui se dégage.



Ce carbonate qui s'insolubilise recouvre d'une croûte non seulement les marmites, mais les aliments. On comprendra aisément que ce dépôt porte préjudice à la perméa-

bilisation et à l'assouplissement des aliments. On peut y parer de deux façons : ou utiliser de l'eau **déjà** bouillie, ou transformer le bicarbonate en un autre sel de calcium, soluble en toutes circonstances. Le sulfate acide de sodium accomplit cette transformation :



Le sulfate de calcium forcé est à une concentration qui lui permet de rester dissous. Il ne se dépose pas. Le sulfate acide de sodium existe dans le commerce sous forme de tablettes.

Aucune de ces deux **méthodes** - la cuisson préalable et la transformation du sel de calcium - n'est idéale. Néanmoins, la seconde **permet** de conserver le calcium si important pour l'alimentation. La solution idéale consiste en l'utilisation d'une eau naturelle, dans le sens où nous l'avons décrite. Il n'y a pas de recette pour obtenir une telle eau. C'est le destin qui nous fait vivre dans une région où l'eau est bonne - de même que c'est le destin qui nous fait habiter et travailler là **où** règne un bon ou un mauvais climat. Dans tous les cas, les apports d'autres domaines joueront un rôle compensateur.

XXIII

LES CONSERVES

Stockage, acidification, salaison, confit.

Ce n'est que dans les régions où règne un climat des plus propices que la table de la nature est si richement parée que l'on peut se passer d'une industrie de conserve. En général, on doit prévoir le stockage de denrées alimentaires en vue de périodes où on ne les trouve pas dans la nature. Cela ressort de l'art culinaire et on comprendra qu'une **maîtresse** de maison a tout **intérêt** à **connaître** la vérité au sujet de **la** conservation des produits alimentaires.

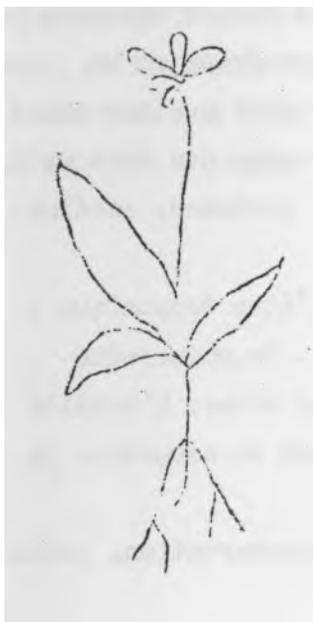
Dans le chapitre consacré à la préparation des aliments, nous avons étudié les procédés qui, **grâce** à un apport de chaleur, orientent la substance vers l'assouplissement, le bourgeonnement, la floraison et le **murissement**. Demandons-nous maintenant si nous ne pourrions pas envisager quelque chose qui rappelle la formation de la racine, quelque chose qui confère en toutes circonstances une stabilité durable. Pour comprendre cela et pouvoir y **répondre**, nous nous tournerons une fois de nus

vers la plante, cet être tripartite qui, dans la fleur, se donne au Cosmos et qui, dans la racine, tend à la densification.

Que se passe-t-il dans la partie souterraine de la plante ? Non seulement les substances gagnent en densité, mais l'organisme entier acquiert long vite. Les formes durables se développent sur le modèle de la racine. La partie la plante passe et brûle en automne, mais la racine survit à l'été et à l'hiver.

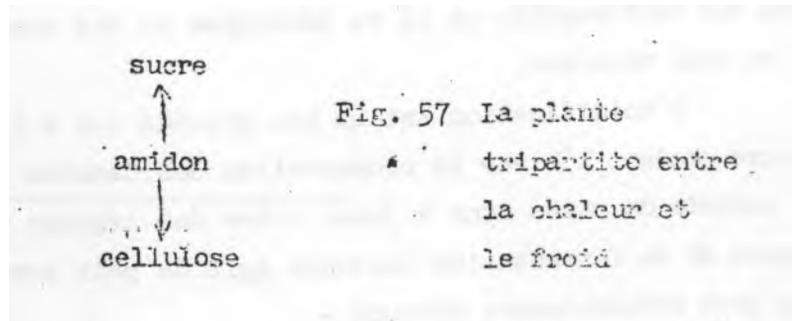
Comme nous avons vu que la chaleur conduit à la floraison et à la maturité, nous voyons maintenant que le froid mène à la fixité. Nous n'avons qu'à penser aux procédés de conservation, que ce soit à la salaison, l'acidification, la congélation ou tout autre moyen - toujours à forme durable et rappelle la racine et se rapproche de l'état minéral. Le simple stockage déjà, même sans faire appel aux armoires frigorifiques - va dans cette direction.

Illustrons cela par un exemple pratique. Au cours des travaux déjà cités à propos de la méthode capillaire - dynamique, on a étudié les transformations internes des pommes stockées, durant une année. La récolte d'un arbre fut placée dans des caisses de paille. Chaque semaine, on prélevait une pomme qu'on pressait et dont le jus était soumis à l'investigation capillaire-dynamique. Les conditions expérimentales ne furent jamais modifiées. Les pommes fraîches donnaient des images rappelant des flammes. Vers Noël déjà, ces images se morcelaient en formes cristallines et au printemps, de magnifiques formes rayonnantes apparaissaient au centre des images cristallines pétrifiées. L'aspect des pommes elles-mêmes s'était également modifié. Elles étaient ridées comme de vieilles femmes. Le rythme annuel qui qu'un fruit qui n'est que l'enveloppe d'une graine tend de nouveau à la terre pour y développer des racines et une nouvelle plante, ce rythme annuel se dégageait progressivement des images capillaires-dynamiques et cela déjà aux alentours Noël (Fig. 58-61).



chaleur

floraison



froid

formes durables

Les essais suivants livrèrent des images dont les contours s'arrondissaient et cela nous plongea dans la joie. Il s'agit de ceci : en Mai, alors que les pommes donnaient les formes cristallines que nous venons de décrire, leur jus fut porté à l'ébullition durant 5 minutes. Et subitement, les images ascendantes furent celles de fleurs, pas aussi flamboyantes qu'en automne, mais flamboyantes tout de même. Cela montre qu'une compote de pommes est plus indiquée pour un malade qu'une pomme crue.

Les transformations dues au stockage sont accélérées par le froid d'une manière appréciable. Les armoires, les wagons, les entrepôts frigorifiques assurent la conservation de nos aliments. Pour celui qui est conscient de ces processus, il est clair que les aliments conservés de cette façon doivent être assouplis avant consommation. Et comme partout ailleurs, ce n'est pas tellement le procédé en soi que nous critiquons, mais plutôt l'exagération dont il est l'objet.

En effet, des denrées stockées en entrepôts frigorifiques aux aliments "surgelés", il n'y a qu'un bien petit pas et pourtant, la consommation de ces derniers demande quelques précautions. A l'état congelé, les végétaux conservent leurs caractéristiques physiques et chimiques. Mais le dégel entraîne une décomposition accélérée. Le produit se dégrade et acquiert une apparence douteuse (Kollath). Celui qui mange, par exemple, des fruits "surgelés" ne peut pas s'empêcher de ressentir une impression singulière. Cette impression ne provient pas de la nécessité de consommer ces fruits immédiatement après le dégel - car chacun peut observer avec quelle rapidité ils se gâtent - mais plutôt du fait que manger en janvier des asperges ou des cerises "fraîches" est étrange et contre nature. Aucune raison valable, pas même dans le domaine de la diététique, ne saurait justifier la consommation des aliments "surgelés".

Le lait se transforme après quelques heures d'attente déjà. Nous l'avons indiqué au cours d'un chapitre précédent. Malyoth a montré que le sucre présent dans le lait qui vient de quitter l'organisme maternel est du lactose sous la forme "bêta". Ce bêta-lactose est une substance vivante, comme en témoigne son activité optique. En quelques heures ce bêta-lactose perd son activité optique, se racémise en un mélange d'alpha et de bêta-lactose. Cela signifie que le lait acquiert quelque chose qui caractérise les racines. La cuisson ne lui permet pas de retrouver son état natif. Sa mort est irréversible et il se décompose en ses constituants : graisses, caséine, sucre et sels minéraux.

L'acidification est un bon procédé qui a l'avantage d'être économique ; il assure pendant l'hiver la conservation des denrées périssables. La choucroute et la compote de raves sont à juste titre des légumes appréciés en hiver. L'acidité provenant de la fermentation lactique agit de pair avec le sel dont on saupoudre le légume brut préalablement découpé.

La salaison, entre autres, permet également une bonne conservation, celle des cornichons et des haricots.

Dans cet ordre d'idées, il faut mentionner la conservation **par dessiccation**. Les pruneaux, les pommes et les **légumes** secs sont parfaitement stabilisés lorsque la **déshydratation** est conduite avec douceur et intelligence. La lumière solaire directe ne doit jamais être utilisée **comme** agent de **dessiccation**. Tous ces procédés **sont évidemment** entachés d'un risque : celui de perdre des substances **aromatiques** et volatiles sous l'influence d'une déshydratation menée trop rapidement.

L'immersion **certains** de l'huile, **dans** du vinaigre, **dans** du sirop de sucre et autre chose du **même genre est le** procédé **le plus bénin et conduit à de bons** résultats..

Mais les procédés les plus utilisés dans la technique **des** conserves sont les procédés thermiques. **ils sont fondamentalement** différents de ceux que nous avons décrits jusqu'ici car ils ne **ravaient** pas le végétal au stade de racine, mais provoquent un flétrissement presque total. Les conserves obtenues de cette façon sont plus ou moins des scories, **à moins que** le procédé imite le rayonnement en retour qui **conduit**, chez la plante, à la formation de la graine. Toutes les denrées **roties** et cuites (les **zwiebacks**) sont dans ce cas, de **même** que le lait et les oeufs déshydratés.

Les conserves en bocaux qu'on pratique beaucoup dans les **cuisines** occupent une position **médiaire**. Le chauffage est très doux (75 à 80 degrés) et les légumes subissent comme un épanouissement. L'étanchéité entre **le bocal** et le couvercle est **assurée** par un anneau de caoutchouc et le refroidissement crée un léger **vide**. Le vide non seulement plaque le couvercle, mais favorise encore un mouvement vers **l'état redi-**
oultaire. Le vide est **une force de succion** (voir le "Cours sur la **Substance**") **apparentée aux** forces terrestres de cohésion. Lorsqu'on étudie la racine d'un point de vue fonctionnel, on s'aperçoit qu'elle reproduit précisément le geste de succion de la Terre.

Par contre, il est très critiquable d'assurer le succès des procédés de conservation en ajoutant des substances toxiques. On trouve quelquefois dans les **cuisines de l'acide** borique, de l'acide **benzoïque**, de l'acide salicylique ou leurs sels, de l'alcool, de la **formaldéhyde** et de l'eau oxygénée. Mais ce n'est que dans l'industrie que l'on utilise **ces** produits en **grande quantité**, et cela nous conduit au chapitre suivant.

LES POISONS DANS L'ALIMENTATION

Les aliments en boîte

De nombreuses familles s'habituent de plus en plus aux boîtes de conserve. Cela est compréhensible, car c'est extraordinairement pratique. On s'épargne la peine d'acheter les légumes, de les nettoyer, de les laver, de les râler, de les cuire et de les assaisonner. Et c'est si propre, si appaisant, si simple de n'avoir qu'à vider la boîte. Une maîtresse de maison ignorant les principes d'une alimentation conforme à la vie spirituelle, ne ressentant pas la responsabilité qui lui incombe et la satisfaction que peut procurer l'art culinaire considéré comme une alchimie - tout ce que nous avons décrit dans les pages précédentes cette maîtresse de maison prendra évidemment le chemin le plus facile. Abstraction faite de cela, de nombreuses femmes ont, en plus de leurs devoirs ménagers, des occupations professionnelles ; cela les pousse à s'adresser aux conserves.

Lorsqu'on a en mains l'une de ces boîtes et qu'on en lit l'étiquette, on apprend le plus souvent que leur contenu est "enrichi" en vitamine A, C, ou D et la ferme de pensée actuelle fait que nous sommes persuadée qu'il s'agit de quelque chose de bien. Et pourtant ces vitamines synthétiques qui ont subi les manipulations industrielles n'ont presque plus rien de commun avec les authentiques forces formatrices.

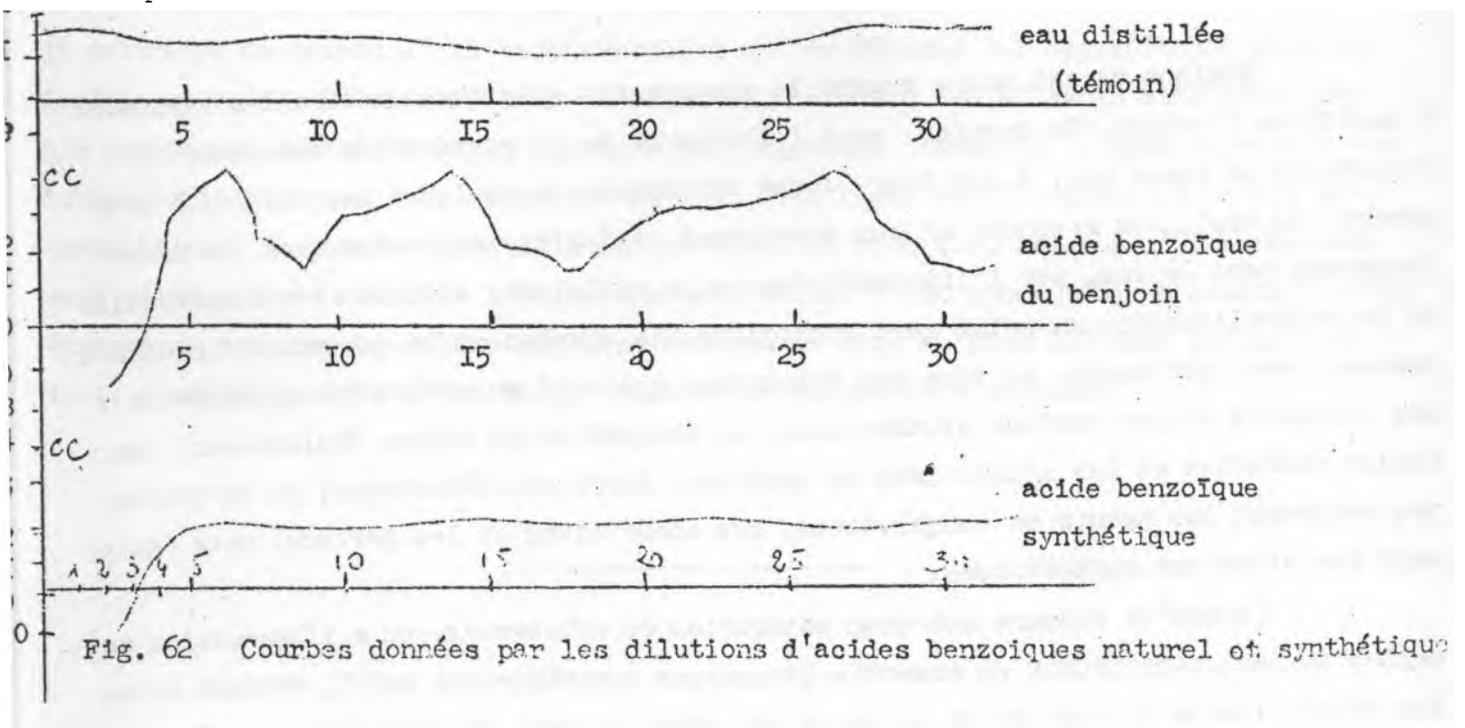
Mais ce que le plus souvent l'étiquette ne dit pas, ce sont les poisons qu'on a ajouté en tant qu'agents de conservation. Tous les pays ont prévu une réglementation spécifiant ce qu'il est permis d'ajouter. Mais les juristes sont dans un grand embarras car ils doivent autoriser l'addition d'une certaine quantité de poison pour - assurer la stabilité des conserves ; ils ferment les yeux un peu trop souvent étant intéressés au développement de cette industrie si fructueuse.

Les dommages que des poisons comme l'acide salicylique, l'acide benzoïque ou l'acide oxy-benzoïque causent à l'organisme humain sont bien connus. Mais il est nécessaire d'approfondir cette question à la lumière d'une connaissance de l'homme basée sur la Science Spirituelle.

Dans le "Cours sur la Substance", nous avons parlé des hautes dilutions et de leurs actions. Nous avons montré que la dilution rythmique d'une substance fait apparaître des forces qui n'existent pas dans la substance non diluée. Nous avons également montré que la dilution pure et simple d'une solution de sulfate de cuivre n'aboutit pas à la même activité biologique que la dilution rythmique - appelée potentialisation - et cela même lorsque les concentrations finales sont les mêmes. Et au fur et à mesure que la dilution rythmique se poursuit, de nouvelles forces sont libérées. Ce sont les forces dont se prévaut l'homéopathie.

Laissons tomber la notion de substance en honneur actuellement, cette notion liée à la représentation d'une matière éternelle. Adressons-nous à une autre notion, celle que nous avons tenté de développer au cours de cet ouvrage et du "Cours sur la Substance".. Ce faisant, le problème des hautes dilutions s'éclaire sans autres. La matière n'est rien d'autre qu'un degré d'existence où se sont fixés des processus macrocosmiques. Ce que, sur Terre, nous **appelons** matière, n'est qu'un processus cosmique durci et fixé dans la **forme**. La **substantialité** terrestre et l'essence cosmique sont les deux pales entre lesquels la Nature s'étend en une infinité de **degr**. La plante **elle-même** se trouve impliquée entre ces deux polarités. **L'Etre** végétal est un **membre** vivant de l'organisme cosmique **apparaissant** en d'innombrables **métamorphoses** formelles et matérielles, en une alternance rythmique de contractions et d'expansions, d'involution et d'évolution, dans le **pas age** de l'Etre à la Manifestation. La dilution **rythmique** que nous **appelons** **potentiation** est une **géniale** imitation de ces processus naturels. Ce n'est rien d'autre que le passage, pour une substance, de **la Manifestation** à **l'Etre**.

Nous avons montré dans le "Cours sur la Substance", comment les actions stimulantes ou inhibitrices - selon la dilution - peuvent être mises en évidence à l'aide de réactifs biologiques comme des cultures de levures. La façon dont l'essai est conduit permet d'établir des courbes en fonction de la dilution, courbes qui sont caractéristiques et spécifiques de chaque **substance**. L'étude de ces courbes a montré qu'il existe des substances qui ne manifestent aucune activité rythmique. C'est le cas, par exemple, de l'acide benzoïque synthétique, dérivé d'un produit extrait du goudron de **houille**. La courbe qu'il donne est pratiquement une droite. Par contre, l'acide **benzoïque** naturel, extrait du benjoin, donne une courbe pleine de vie présentant des maxima et des minima.



Il peut donc arriver que deux substances identiques du point de vue chimique et qu'on appelle toutes deux acide benzoïque, soient **biologiquement tout-à-fait** différentes l'une de l'autre.

Il est apparu que toutes les substances qui se comportent comme l'acide **benzoïque** synthétique appartiennent à la **même** catégorie. Pour les caractériser, tournons-nous encore une fois vers la plante.

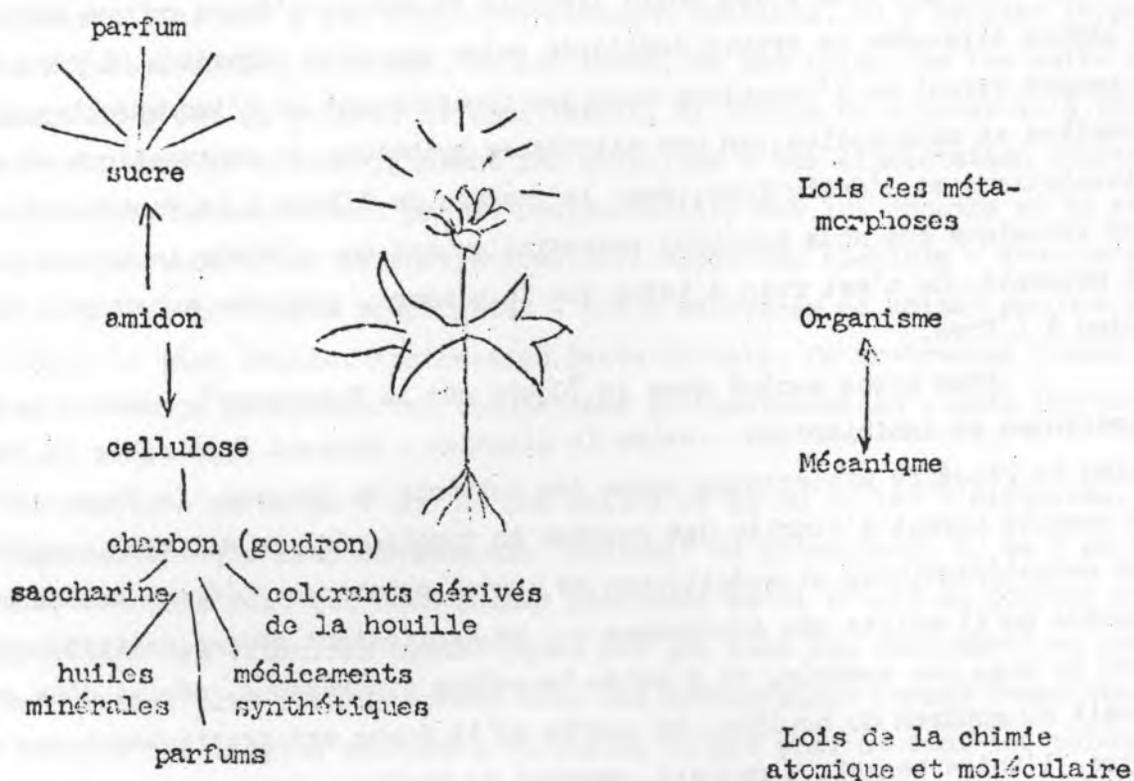


Fig. 63 Organisme et mécanisme (alimentation et poisons)

Etalons devant notre regard le spectre des substances naturelles rayonnant à **partir** de l'amidon. Ce dernier, sous l'influence de la respiration cosmique, se transforme en sucre qui, à son tour, donne naissance aux couleurs des fleurs, à leur parfum, au miel, aux essences et aux substances végétales médicamenteuses. Le développement vers le bas, par l'intermédiaire de la cellulose, atteint la solidification **et la** minéralisation, un point mort biologique, le charbon et le goudron. L'intellect humain, comme par magie, en tire des substances qui sont un reflet des précédentes : **les** colorants et les parfums synthétiques, la saccharine et autres édulcorants, les huiles minérales et les médicaments de synthèse. Parmi ces substances, on ne trouve pas seulement les agents de conservation, les cosmétiques et les parfums, mais également les vitamines synthétiques.

Lorsqu'on compare ces deux **catégories** de substances, on a l'impression que celles du haut constituent un ensemble biologique **dynamiquement** actif, donnant entre les pôles vivants du ciel et de la terre une série infinie de **métamorphoses**. Par

contre, et d'une façon imagée, la chimie du goudron, d'origine souterraine, semble être le reflet fantomatique du **dynamisme** cosmique. Dans ce domaine souterrain, règne, non pas le dynamisme, mais la statique du monde atomique. Chacun de ces deux domaines obéit à des lois différentes. Celui des plantes vivantes et de l'ensemble des substances qu'elles produisent suit les lois de la vie que Goethe englobe dans les notions de polarité, d'ascension et de métamorphose. Dans ce domaine, la potentialisation est l'échelle qui conduit au ciel et qui permet aux substances de révéler les lois **rythmiques** de leurs métamorphoses. De l'autre **côté**, **règnent** les lois de la chimie physique atomique et moléculaire. Les substances ne parlent plus un langage de rythmes et de métamorphoses. Elles ne peuvent **plus être potentialisées**. C'est ici le domaine du mécanique, par opposition au domaine de l'organique. Et ce n'est que dans ce domaine du mécanique que la loi de la conservation de la matière est valable.

Si nous consommons les substances que nous livre la chimie du goudron, il est compréhensible qu'elles ne peuvent pas être digérées. Mais ce n'est pas pour autant qu'elles seront rapidement éliminées. Il en est qui **persistent** dans notre organisme durant toute notre vie. Elles forment en nous une espèce de **fantôme** matériel qui alourdit nos fonctions **vitales** et **psycho-spirituelles**.

Il n'est pas étonnant que certaines de ces substances qu'on utilise pour améliorer l'aspect de **nos aliments** - le **jaune** du beurre, par exemple - soient **cancérogènes**. Il est important et méritoire d'étudier et de rassembler tous les renseignements que nous avons, concernant la toxicité de ces substances, comme l'a fait Kurt **Lenzner** dans un petit livre intitulé "Les poisons dans notre alimentation". **Mais** il nous paraît encore plus important de comprendre les forces qui sont à l'arrière-plan de ces manifestations.

Sur la base de cette connaissance, les problèmes que pose l'alimentation à la maîtresse de maison et la responsabilité qui en découle lui apparaîtront sous une lumière nouvelle. Celui qui, sans restriction, consomme des aliments stabilisés par des substances **synthétiques** en imprègne son organisme "temporel" - pour reprendre une terminologie biblique - et coupe, de ce fait, les liens qui l'unissent à la Vie universelle et à la partie immortelle de son être. Si bien que, lorsque l'être immortel veut développer et ennoblir l'organisme périssable, c'est comme s'il se heurtait à une forteresse ennemie. La nature physique échappe de plus en plus à **l'être psycho-spirituel**. C'est là quelque chose qu'il faudrait envisager avec courage.

LA DIÉTÉTIQUE MODERNE

Hindhede, Lahmann, Bircher-Benner.
Mazdaznan, Ragnar Berg, Gerson-Sauerbruch.

Les fourvoiements continuels de la diététique et les dégâts qu'ils ont causés, les erreurs commises aussi bien par les **Universitaires** que par les **Laïques** ont forcé ces hommes à envisager la situation avec courage et **s'opposer** aux idées qui étaient en honneur dans le monde savant.

Le nordique **Hindhede** fut l'un des premiers à critiquer l'usage de la théorie calorimétrique en matière d'alimentation. Alors que Voit, à Munich, fixait la ration quotidienne minima de protéines à **118 gr**, **Hindhede**, sur la base d'essais exécutés sur **lui-même**, affirmait que 30 gr par jour suffisaient. Il lutta **également** contre la consommation excessive de graisse. Pour lui, l'aliment idéal était le pain noir de seigle, dont il pensait qu'il contenait **suffisamment** de graisses et de protéines.

Lahmann fut un des premiers à prôner l'alimentation naturiste : il **recommandait** le blanchiment à la place de la longue cuisson et le fromage blanc (caillebotte) comme source de protéines. Mais il ne restreignait pas son activité à la **diététique** : il voulait une réforme générale du mode d'existence. Il s'efforça, en particulier, de modifier l'habillement - les lessives **Lahmann** eurent leur moment de célébrité - et son cheval de bataille fut la lutte contre les corsets.

L'une des plus grandes lumières qui illumina le domaine de la diététique, durant les premières décades de ce siècle, fut le médecin suisse **Bircher-Benner**. Il avait pressenti l'action des forces formatrices dans la nature. Il parlait de lumière solaire présente dans les aliments et veillait à ce que cette énergie fut conservée. Le point principal de son credo était le "respect qu'on devrait éprouver devant l'aliment". Pour lui, les conserves étaient une "nourriture sans valeur". L'alimentation naturiste et la réduction de la ration **protéinique** prônée par **Hindhede** représentaient des conditions "sine quo non". Les noix, les fruits, les légumes racinaires et le pain complet sont les principaux aliments de son régime. Ce qu'on appelle le "**Bircher-Misli**" est devenu célèbre. Il consiste en flocons d'avoine, lait, sucre et fruits. Les connaissances récemment acquises pourraient nous donner le droit de recommander le gruau de blé **fraîchement** préparé, à la place des flocons **d'avoine**. Car les céréales perdent une partie de leurs forces formatrices au moment où elles

sont moulues. Cela constitue d'ailleurs un problème de boulangerie difficile à résoudre, comme nous le verrons plus loin.

Bien que l'activité de ces hommes, et en particulier celle de **Bircher-Benner**, représente un pas énorme pour la diététique, on ne peut toutefois pas s'empêcher de constater qu'il ne s'agit que d'un pas. Le fait qu'ils aient rejeté le point de vue purement technique actuel on se plaçait jusqu'alors pour expliquer les phénomènes de la vie et de l'alimentation, constitue déjà un immense progrès. Mais on ne fondera une alimentation parfaitement saine que le jour où on comprendra que l'homme est également un être psycho-spirituel, et où on le considérera comme tel. On sent, chez ces réformateurs, un certain désir de vouloir entrer en contact avec les mystères de la nature humaine, mais on constate qu'ils ne franchissent pas le seuil qui conduit au vivant. Ils ne distinguent que l'animé et l'inanimé. Pour eux, l'animique et le spirituel ne sont que des états particuliers du vivant. On prend conscience, avec eux des frontières de la connaissance scientifique qui s'arrête aux portes de l'édifice construit par Rudolf Steiner. La relation fondamentale qui lie les facultés conscientes et animiques aux processus cataboliques et de mort exige qu'on tienne compte du psycho-spirituel aussi bien que du vivant.

Le mouvement fondé par **Mazdaznan** montre comment une tradition spirituelle qui n'est pas élargie par une juste connaissance peut conduire à quelque chose d'excessif. Ce mouvement est issu d'antiques traditions persanes, le plus souvent incompréhensibles pour l'homme d'aujourd'hui. Or, lorsqu'on ne comprend pas le spirituel, on le matérialise. La théorie alimentaire de **Mazdaznan** comporte cependant des éléments essentiels et parfaitement justes. La "maîtresse-pensée" est toujours et partout au premier plan. Des personnes mécontentes ou déséquilibrées ne devraient jamais collaborer à la préparation des aliments. On insiste sur le fait que les repas devraient être pris dans une atmosphère de fête, à une table ornée de fleurs, et qu'un lien spirituel devrait unir les convives. Tout cela est juste et très beau. Mais lorsqu'on ne comprend plus que le spirituel s'exprime dans le physique, on court un danger : celui de perdre de vue les grandes lois cosmiques et de tourner à la pédanterie et au primitivisme. Le caractère unilatéral de cette tendance est illustré par un de ses préceptes : "ce que tu ne peux pas manger cru, cuis-le ; ce que tu ne peux pas cuire, mange-le cru".

La peur de la "saleté", conduit à un culte du corps qui peut dégénérer dans le plus exécrable matérialisme. Les fréquentes blutions externes et internes anéantissent progressivement la confiance en l'efficacité de l'âme et de l'esprit, qui exercent une action curative et stimulatrice jusque dans les fonctions corporelles. Cette même tendance nous poussera à exclure les aliments provenant du règne animal, pour la raison qu'ils sont "sales".

Lorsqu'on eut reconnu la valeur de l'alimentation minérale, surgit une série de nouveaux problèmes. **Ragnar Berg** postula la thèse de l'équilibre acide-

basique. Selon lui, le déroulement normal des processus physiologiques nécessite un équilibre entre les aliments producteurs d'acides et les aliments producteurs de bases. Un léger excès d'éléments basiques serait nécessaire à la régénération des tissus mis à contribution. La thèse de **Ragnar** Berg repose sur quelque chose de familier à ceux qui cultivent une connaissance de l'homme basée sur la Science Spirituelle. Mais de nouveau, **quoiqu'il** ayant pressenti que **l'évènement** physiologique est l'ombre **portée** des différents plans de la nature humaine, il n'envisage le problème que d'une façon très incomplète. Il s'est occupé de ces questions durant des dizaines d'années et trouva que le sang, **même** dans les pires circonstances, tend à maintenir une réaction légèrement alcaline. Seules les maladies tout à fait graves ou un Jeûne de plusieurs semaines conduisent à une réelle acidification du sang. Il remarque que cette acidification provoque des lésions au sein des **tissus** et cela quoique l'organisme, avec l'aide des reins, s'efforce immédiatement d'éliminer les acides. On s'en aperçoit au fait que l'urine devient acide. Comme tout cela se déroule avant que l'acidification ne se manifeste dans le sang lui-même, l'urine apparaît comme un réactif sensible **reflétant** l'équilibre acido-basique de **l'organisme**.

Et maintenant, il se passe ceci de très intéressant pour l'alimentation, à savoir que la nourriture végétale alcalinise l'urine alors que la viande l'acidifie. **Que** cela signifie-t-il ?

Dans le "Cours sur la Substance", nous avons vu que les métaux alcalins stimulent les processus vitaux, entre autres, par leur tendance à former des membranes. Bien que les fruits et d'autres parties de la plante aient une réaction acide, le métal alcalin est cependant le vecteur des forces formatrices qui assurent la germination, le bourgeonnement et la croissance. On peut aussi prouver qu'au moment de la germination, le magnésium, producteur d'alcalinité, entre en lice et qu'au moment de la floraison, le phosphore, producteur d'acidité, se réveille au sein de la graine. La floraison et la formation de la graine ne se passent pas sans qu'intervienne un élément **animique**, une **âme** qui ne fait qu'effleurer la plante et qui ne **s'ir**carne complètement que chez l'animal. Nous avons également **évoqué**, au cours du chapitre consacré à l'alimentation par les protéines d'origine animale, les instincts et les passions libérés en l'homme par la consommation de la viande. Tout cela est en relation avec les acides. Nous retrouvons la **même** correspondance dans le tube digestif, de la bouche à l'intestin. Là où subsiste un peu de conscience, les ferments digestifs sont acides - la pepsine stomacale n'agit que dans un milieu très acide. Mais là où le courant alimentaire sombre dans **l'inconscience** de la digestion intestinale, là où règnent les processus **anaboliques** et purement végétatifs, la réaction devient alcaline. La digestion **tripsique** ne se fait qu'en milieu basique.

Est-il donc surprenant que la viande augmente l'acidité du corps alors que la nourriture végétale détermine une réaction alcaline ? Et n'est-il pas compréhensible que l'équilibre acido-basique de Berg est un reflet sur le plan physiologique

de l'équilibre entre le corps de Vie et le corps **animique**, équilibre dont nous avons vu précédemment qu'il détermine la santé et la maladie ?

Quant au régime sans sel de Gerson-Sauerbruch, il constitue un chapitre spécial de la nouvelle physiologie alimentaire. Carson et Sauerbruch ont établi, sur la base d'états pathologiques, que l'élimination du chlorure de sodium est perturbée lors des maladies chroniques. Tout le métabolisme minéral est affecté. Le calcium en souffre particulièrement qui est éliminé à la place du **chlorure** de sodium. Chez les **rachitiques**, par exemple, les os perdent leur calcium alors **même** qu'ils fixent le chlorure de sodium. On a établi de la même façon que chez les tuberculeux, les poumons s'enrichissent en sel quoiqu'étant le siège d'une déperdition simultanée de calcium. Ces observations sont à la base du régime de Gerson-Sauerbruch pour les tuberculeux. C'est un régime privé de chlorure de sodium et appauvri en protéines. Il donne la préférence **aux aliments** crus. Gerson-Sauerbruch ont donc mis en lumière ce fait intéressant que les protéines ingérées retiennent le chlorure de sodium alors que l'alimentation naturiste, riche en potassium, cet antagoniste du sodium, stimule l'élimination du chlorure de sodium.

Ces connaissances acquises par l'examen de cas pathologiques, semblent s'être popularisées parmi les cercles à tendance réformatrice qui recommandent actuellement ce régime comme seul valable. Le fait que les autorités universitaires appuient l'alimentation **naturiste** et la réduction des protéines, joue certainement un rôle non négligeable dans la propagation de ce régime.

De **même** que le métabolisme des hydrates de carbone est l'ombre de l'emprise de **l'âme** sur le plan physiologique, le métabolisme minéral permet l'emprise du Moi, de l'individualité spirituelle. Lorsque, comme chez les phthisiques, l'organisme du Moi agit trop intensément dans le corps et le détruit, cela se manifeste par **un amoncellement** de sel au niveau des poumons et une diète curative s'impose. **Mais une** telle diète ne saurait être généralisée. Une alimentation privée de sel finirait par priver notre individualité de son point d'appui et par **nous** couper de l'évolution qui prévoit que nous soyons de plus en plus capables de digérer les minéraux et que notre individualité participe de plus en plus aux processus corporels.

On voit que de tous côtés, lentement et progressivement, les efforts et les observations constituent autant de pierres de construction en vue de la **compréhension** scientifique exacte de ce que Rudolf Steiner a donné il y a déjà des dizaines d'années dans sa connaissance de l'homme.

Nous **somme**s grandement redevables à tous **ces** chercheurs, car les résultats de leurs investigations sur le plan scientifique n'auraient pas pu être acquis par le seul fait du spirituel. Mais ce n'est qu'en fusionnant avec les résultats de la recherche spirituelle que les données scientifiques permettront d'aboutir à une image valable de l'homme réel, de l'homme physique et spirituel, tel qu'il vit sur Terre.

XXVI

UNE TECHNIQUE DE CONSERVE CONFORME AUX
exigences de notre époque

Incorporation aux rythmes cosmiques

Nous avons vu que la conservation des aliments leur confère une stabilité analogue à celle de la racine, et que si l'on dépasse ce stade, on grive à un point mort biologique. Nous avons vu également que le goudron est à l'origine d'un nouvel **resortissement** de substances définitivement **privées** de vie, et qui ne sont que la caricature des substances naturelles. Ces substances **sont inertes** au point de ne plus **manifester** d'activité rythmique, comme on **peut s'en** rendre compte en les étudiant aux hautes dilutions. Et lorsqu'elles **pénètrent** dans un organisme vivant, **elles** ne peuvent plus être saisies par le courant vital. Comme **nous** l'avons dit, les poisons que représentent les agents de conservation appartiennent à cette catégorie de substances.

La science universitaire actuelle affirme que les microorganismes, les moisissures et les bactéries putréfiantes sont responsables de la détérioration d'une substance organique et qu'il faut donc, en toute logique, tuer ces microorganismes. Et on le fait avec précision et certitude soit par stérilisation, soit en ajoutant aux aliments des poisons.

Mais lorsqu'on étudie ce problème d'une façon critique et **pénétrante**, on remarque que les microorganismes ne sont pas la cause mais la conséquence de la **détérioration**, qu'elle-même provient de ce que la vie abandonne les substances en question. Tout ce qui vit dans l'Univers suit des rythmes. La vie cosmique plonge dans le monde **organique** puis s'en retire. Cela signifie la mort de la manifestation physique de **l'Etre**. La vie n'est jamais éternelle sur le plan physique ; elle est rythmique. Tout ce qui vit doit une fois périr. Une tête de chou **coupée** de son milieu naturel et entreposée dans une cave n'a une survie que très réduite. Surprenante est la rapidité avec laquelle se **gâtent** les légumes délicats et les fruits charnus. Cette détérioration **est le** signe que la vie **se** retire de l'organisme physique. Pour chaque être ; ce complexe de forces qu'est la vie est un organisme **exactement** comme en est un le corps physique et matériel. Les microorganismes trouvent leur terrain d'élection dans ces organismes dont la vie se retire. Ils ne sont donc na,, la cause de la détérioration : ils en sont tout au plus le symptôme.

C'est également ce qu'on peut observer lors des maladies infectieuses.

Là non plus, les bactéries ne sont pas la cause de la maladie. Leur présence indique qu'il existait des troubles dans le rapport que la vie entretient avec l'organisme - la médecine les appelle des prédispositions - et que ces troubles créent un terrain propre au développement des microorganismes. Rien entendu, ce point de vue n'est pas celui qui **prévaut** actuellement dans les milieux savants où on en est encore à la conception des microorganismes "fauteurs de troubles". Une tendance se fait cependant jour en médecine, qui tient compte des faits que nous décrivons. Parler de cela nous conduirait trop loin, de **même** que discuter selon ce point de vue la question de la transmission des soi-disant germes **pathogènes**.

Ainsi, lorsque la technique moderne de la conservation tue les microorganismes, elle ne s'en **prend** qu'aux symptômes de la détérioration. Mais elle tue du **même** coup précisément ce qu'il s'agirait de conserver : la **vie** de l'aliment. En termes **scientifiques**, on dirait que les vitamines sont détruites. Les conserves sont alors ramenées à l'état de substance purement physique, et dans les meilleurs des cas, au rang de momie.

Que peut-on faire pour maintenir la vie dans la substance organique, pour éviter qu'elle s'en échappe ? Comment peut-on prolonger la vie des légumes et des fruits ? La technique de l'avenir ne devra pas poser le problème : comment tuer à coup **sûr** les microorganismes ? Car le véritable problème est celui-ci : **Comment** renforcer les liens qui unissent la vie à **l'organisme** végétal, en sorte que ce dernier ne devienne pas un terrain de culture pour les microorganismes ?

La nature **elle-même** nous indique comment résoudre ce problème. Lorsque nous ouvrons nos yeux sur le spectacle que nous offre la nature, nous voyons que les fleurs s'ouvrent le matin et se ferment le soir, que les plantes germent et bourgeonnent au printemps, qu'elles atteignent en été le point culminant de leur épanouissement ; nous voyons qu'elles se fanent en automne, mais que grâce à leur graine elles résistent à l'hiver pour germer et bourgeonner à nouveau au printemps suivant. Celui dont **l'âme** est suffisamment réceptive pour ressentir la force de ces rythmes se dira certainement que la nature est portée par le rythme. Le rythme est l'élément même de la vie.

Il arrive aujourd'hui encore que le hasard d'une promenade nous fasse découvrir un vieux **château** baroque où un jardinier soigne les fleurs avec amour - un amour parfois doublé d'une ancienne sagesse. Il se peut qu'il montre au promeneur son "horloge florale", dont le mécanisme est réellement cosmique. Cette horloge consiste en une plate-bande circulaire divisée en douze secteurs. Dans chaque secteur croissent des plantes qui s'ouvrent à une heure bien déterminée : à 6 h. du matin pour le premier secteur, à 7 h. pour le second, à 8 h. pour le troisième et ainsi de suite jusqu'à 6 h. du soir. Ce spectacle tranquille agit sur **l'âme** du promeneur et y fait éclore le sentiment de l'unité entre le Cosmos et la terre vivante.

Dans le "**Cours** sur la Substance" et le présent ouvrage, nous avons décrit des séries d'essais, couvrant des dizaines d'années, essais qui montrent que l'édification matérielle de l'organisme végétal suit des rythmes. Les rythmes qui expriment les lois de la vie se retrouvent jusque dans la formation de la substance.

Il n'y a donc rien d'étonnant à ce que nous prétendions que la solution à venir du problème de la conservation consistera à rejoindre les **rythmes** cosmiques de la matière vivante.

Aujourd'hui déjà, l'agriculture conduite selon la méthode biologique-dynamique permet d'apprécier de maintes façons le bien-fondé des idées que nous défendons. **Nous** avons montré qu'une chimie agricole devrait avant tout tenir compte des rythmes selon lesquels s'expriment les lois cosmiques. Non seulement ces rythmes provenant des positions respectives du Soleil, de la Lune et de la Terre, mais les rythmes planétaires également jouent en agriculture un rôle qu'on commence actuellement à pressentir. Les paysans qui se sont adonnés à cette nouvelle agriculture et tous ceux qui ont eu le bonheur d'en goûter les résultats pourront confirmer que non seulement les pommes de terre., mais les légumes, les fruits, les céréales obtenus de cette façon ont en eux une telle force vitale qu'ils conservent leur **fraîcheur au-delà** de l'hiver, beaucoup plus longtemps que ne le feraient les produits habituels.

Peut-être sera-t-il possible de consacrer des publications futures à d'autres applications de cette nouvelle technique de conservation.

XXVII

LE PAIN

Notre pain quotidien est notre nourriture par excellence. **Mais** par quelles transformations a-t-il passé avant d'être **ce** que nous connaissons aujourd'hui ? Il est intéressant d'étudier l'évolution suivie par cet aliment, car cette évolution indique une fois de plus de quelle façon les transformations de la conscience humaine se répercutent sur le plan de l'alimentation.

Quelle était la forme originelle de notre pain à l'époque où Zoroastre enseigna aux hommes la culture des céréales ? Les hommes de ce temps écrasaient le grain et le brassaient avec de l'eau ou du lait pour en faire une bouillie. **La** **prédominance** des bouillies en alimentation est une caractéristique de cette **époque**.

Cela est compréhensible car la conscience d'alors s'épanchait encore dans l'Univers. Les hommes n'étaient pas capables de suivre des idées précises, et par conséquent, n'étaient pas capables de digérer des aliments structurés. Il est d'ailleurs connu des diététiciens actuels que la consommation de bouillies rend flegmatique et ne stimule que très peu l'activité mentale. Par contre ces bouillies sont tout indiquées pour les enfants qui n'ont pas encore l'âge de la scolarité - et dont on n'exige encore aucune logique.

L'étape suivante de l'histoire du pain nous amène à la Grèce **archaïque**. Des documents nous sont parvenus qui nous indiquent comment les Grecs, devant Troie, préparaient leur pain. Ils chauffaient une pierre plate sur laquelle **ils versaient** leur bouillie de céréales. Cette dernière rôtissait et donnait une espèce de galette. Qu'exprime ce durcissement du pain ? La première tentative de pensée personnelle qui devait, par la suite, permettre l'éclosion de la philosophie grecque.

Parallèlement à cette évolution, l'alimentation devait donner à l'homme l'occasion de se mesurer sur le plan **physique** avec quelque chose de solide, de dur et de structuré.

La civilisation **hébraïque** nous met en contact avec la métamorphose suivante du pain. Les Juifs découvrirent le levain. Grâce à lui, le pain acquiert pour **la** première fois un **intérieur** et un extérieur : la mie et la croûte. Considérons de la mie de pain : elle est plus ou moins traversée de cavités pleines d'air. Le travail de la pâte en présence de levain met le pain en contact avec l'élément "Air". Non seulement les boulangers mais les maîtresses de maison également savent que le pétrissage de la pâte en modifie la qualité. C'est comme si elle se mettait à respirer. On la laisse ensuite reposer et elle "lève". Cela signifie que le mouvement qui lui a été communiqué lors du pétrissage **se** manifeste physiquement : la pâte gonfle. Ce **phénomène** est comparable à une respiration., à la transformation de la pâte en un **organisme**.

La façon dont agit le levain est particulièrement intéressante et caractérise la forme de conscience **hébraïque**. Comment cela se passe-t-il ? Lors de la préparation d'une pâte, on prélève un échantillon qu'on introduira dans la pâte du lendemain. De cette nouvelle **pâte**, on fera un nouveau prélèvement, qui sera le levain de la pâte suivante. Ce lien que crée le levain entre les pains successifs est riche en signification. Le passé agit dans le présent et le présent dans l'avenir. C'est un processus rythmique d'inspirations et **d'expirations**. L'expiration d'hier détermine l'inspiration d'aujourd'hui, et l'expiration d'aujourd'hui rend possible l'inspiration de demain. Lorsqu'on considère cette succession qui permet de remonter du pain d'aujourd'hui à un pain antérieur et de ce dernier à un pain originel, on a **l'impression** d'assister à une succession de générations. Le pain d'hier est le père du pain **d'aujourd'hui**, lequel est le père du **pain** de **demain**. La **substance** du pain original

court, pourrait-on dire à travers la succession des pains jusqu'au pain actuel, comme le sang du Père Abraham coule à travers les générations. Cela est typique de la conscience juive toute entière fondée sur les liens du peuple et de la famille. Les hommes de ce temps ne pensaient pas ni ne sentaient ni n'agissaient en tant qu'individualités ils se sentaient pris dans les liens du sang. Ces liens étaient si réels qu'il pouvait arriver que quelqu'un se souvint d'évènements vécus par un ancêtre, car les individus appartenant à un même sang étaient également liés sur le plan de la conscience. Les gens avaient l'âge de leurs souvenirs, quelque fût le point où ceux-ci remontaient. On explique de cette façon les âges peu communs atteints par les patriarches.

Cette forme de conscience, quoique moins prononcée que chez les hébreux, se retrouve avec des teintes différentes, chez les peuples européens du Moyen-Age car toute faculté apparaissant au cours de l'histoire de l'humanité devient ensuite le bien de tous et caractérise une civilisation. Durant tout le Moyen-Age européen, nous constatons que l'homme est profondément lié à la famille, à sa parenté, à son peuple.

Aux 15^{ème} et 16^{ème} siècles, une nouvelle impulsion vient marquer la préparation du pain. Quelques temps avant la Révolution française, pour la première fois à Paris, on promulga une ordonnance réglementant la préparation du nouveau pain à base de levure. L'emploi de levure est une profonde entaille dans l'histoire du pain. Brusquement, le lien est coupé, qui passait d'une génération de pains à l'autre ; chaque pain devient un pain autonome. Il n'est pas difficile de montrer quel changement survient dans la conscience, à l'époque où ces événements se passent. C'est au 15^{ème} siècle que l'homme commence à développer la conscience qui l'individualise par rapport au monde. Il commence à saisir le monde par ses organes sensoriels, à développer une science de la nature. Grâce aux expéditions d'un Christophe Colomb, d'un Vasco de Gamma et d'autres, il conquiert toute la Terre. Simultanément, on observe que se relâchent les liens qui unissent l'individu à sa famille : chacun commence à se sentir son propre maître.

Ainsi commence l'époque qui voit se développer les forces de la personnalité. Les chimistes trouvèrent rapidement qu'on pouvait rationaliser la fabrication du pain en mécanisant le pétrissage vivant fait à la main et en ajoutant à la pâte des produits chimiques. Très souvent, aujourd'hui, on imprègne la pâte de gaz carbonique conservé dans des bouteilles d'acier et le travail se fait dans des pétrins, à l'abri de l'air. On remplace également la levure par de la poudre à lever.

On assiste à un glissement dangereux de la technique boulangère vers le minéral. Cette respiration intime qu'est le pétrissage de la pâte auquel la paysanne était personnellement liée, ce flux de spiritualité qui coulait de ses mains, cet enthousiasme de la ménagère qui cuit un gâteau, tous ces rapports subtils sont pour ainsi dire absents des grandes boulangeries modernes.

Cette mécanisation est l'image de la conscience de l'humanité **moderne**. L'homme a développé sa **personnalité**, il ressent sa propre liberté, mais tout cela n'est encore valable que sur le plan purement matériel. Cette liberté individuelle s'exprime encore dans la **multicollicité** des produits panifiés qui sont autant de réminiscences des stades **antérieurs** de l'histoire du pain : la bouillie, le "Müsli" pour commencer, puis le pain croustillant, le pain de campagne et pour finir le pain des grandes villes. **Comme** un terrain stratifié, cet assortiment, où nous pouvons choisir selon notre goût, matérialise les étapes parcourues par notre conscience.

Comme nous l'avons déjà dit très souvent, une certaine spiritualité **appra-raft** actuellement, dont nous trouvons les premières lueurs dans **l'Etre** reconnu par Goethe. Le développement de la pensée elle-même et la pénétration des pensées créatrices cosmiques, inaugurée par Goethe, est le but que l'homme doit atteindre dans un proche avenir. Dans sa "Philosophie de la Liberté" et dans d'autres de ses oeuvres, Rudolf Steiner nous a indiqué le chemin à suivre pour y parvenir. **Mais** l'acquisition de cette nouvelle forme de conscience exigera également que le pain marque un pas de plus dans son évolution. Dans l'avenir, les hommes devront élargir leur conscience de tout ce qu'ils auront appris, alors que jusqu'à présent, ils l'ont concentrée sur le seul point de leur Moi **individuel**. Mais nous ne pouvons pas nous écrier : marche arrière, revenons à la nature ! Car nous devons ouvrir de nouvelles voies. L'alimentation sera de plus en plus minérale ; mais il s'agira d'un minéral affiné, perméable et mobile, d'un minéral tendant vers la sagesse du sel et non vers la scorie.'

Nous savons que les céréales sont des plantes anémophiles, c'est-à-dire des plantes qui n'en sont pas, au sens complet du mot : elles ne participent **pas** à certains processus floraux. Qu'y a-t-il de plus compréhensible que de demander **au** miel de se substituer à ces processus floraux ! - le miel, résultat d'un processus salin **éthérisé** et lié à la Sagesse céleste.

Le miel, la **substance** la plus fine et le sel, la substance la plus dense, créent entre eux un champ de forces. Rudolf Steiner a indiqué que le nouveau pain devrait participer à cette tension qui se produit entre le miel et le sel.

Les essais entrepris dans ce sens conduisirent aux résultats intéressants que nous allons décrire, résultats qui se confirmèrent à un tel point sur le plan pratique que ce nouveau pain fut préparé en quelques endroits d'Europe.

La préparation de ce pain ne prévoit ni levain, ni levure et à plus forte raison, ni poudre à lever : elle fait appel au miel et **au** sel. La montée de **la pâte**, lorsque le pétrissage a été correctement effectué, est due à la tension qui se produit entre le miel et le sel, sans le concours des agents **habituels**. Il est significatif que la pontée de la **pâte** coïncide avec le lever du soleil. Des essais systématiques ont permis de suivre l'intensité de ce processus au cours du temps (**fig.64**).

Les multiples courbes montrent sans exception que la **pâte au** miel et au

sel subit une violente impulsion vers 6 heures du matin, alors que la pâte contenant de la levure reçoit cette impulsion au milieu de la nuit. Les deux sortes de pâtes furent toujours préparées et pétries simultanément, le soir.

La question de savoir quelle farine utiliser pour la préparation de ce pain fut rapidement résolue. On s'aperçut que seuls convenaient des grains fraîchement moulus. D'autres observations permirent peu à peu d'établir que les grains perdent leurs qualités avec la mouture. Alors que les grains entiers peuvent être stockés à bien plaisir, la farine se détériore rapidement. Mais les courbes montrèrent

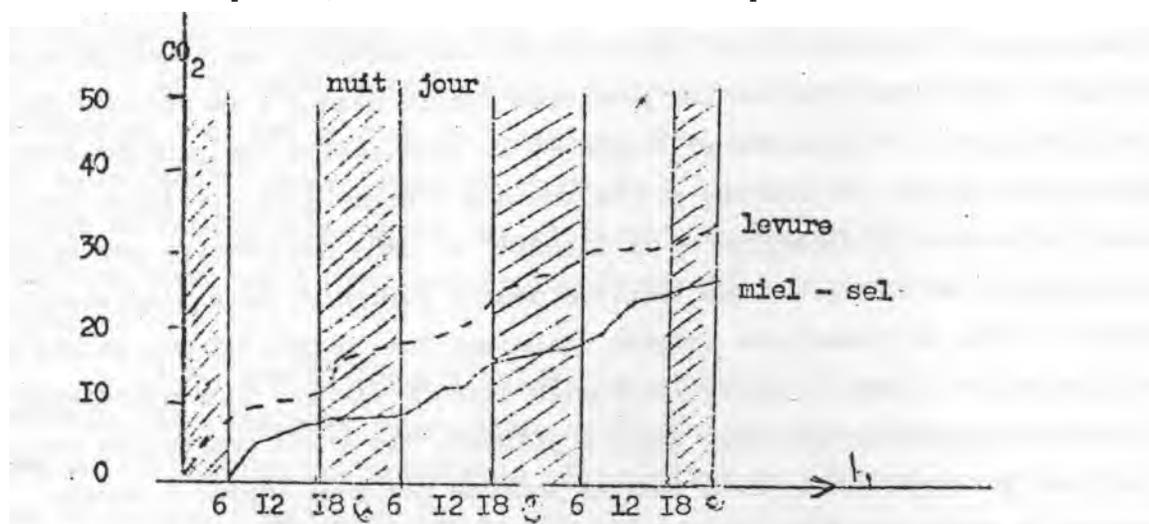


Fig. 64 La levure agit durant la nuit, le miel et le sel, durant le jour. (La pâte à la levure monte vers le milieu de la nuit, la pâte au miel et au sel, au lever du soleil) .

qu'il ne suffit pas d'utiliser de la farine récemment moulue. Les pellicules des grains et les forces qu'elles recèlent sont nécessaires au succès de l'opération. Nous avons abondamment discuté dans des chapitres précédents la signification des forces présentes dans les enveloppes et celle des forces salines qui se développent dans les grains.

Il s'est également révélé que l'utilisation des quatre sortes de céréales en un mélange harmonieux favorisait le procédé. Le nouveau pain est donc un pain contenant quatre céréales. L'équilibre harmonieux entre les quatre tempéraments ne fait pas que stimuler l'ensemble des forces de l'organisme sur le plan diététique. Les meilleurs résultats obtenus grâce à cet équilibre montrent également que "l'architecture" de la pâte joue un rôle dans cette alchimie qu'est la préparation du pain.

Mais le fait le plus intéressant, c'est que seules des céréales cultivées par la méthode bio-dynamique assurent le succès de l'opération. Il est compréhensible que des céréales fortement imprégnées de rythmes cosmiques restituent dans le champ de forces du miel et du sel le rythme de la respiration solaire.

Quant au miel, c'est tout une histoire. Il n'était pas toujours possible d'obtenir un miel dont la qualité fût appropriée au procédé. Lorsque la préparation du pain se heurtait à des difficultés, cela provenait le plus souvent de ce que le miel utilisé était celui d'abeilles abondamment nourries de sucre de betteraves durant l'hiver.

On a aussi remarqué que la chaleur utilisée avait des répercussions sur la qualité du pain. Rappelons-nous qu'à l'origine, le pain était exclusivement préparé dans le cadre de la famille. Mais aujourd'hui où le temps est si précieux, l'usage de fours diversement conçus s'est généralisé. Pour gagner du temps, on a essayé d'élever la température. Les anciens fours à bois furent remplacés par des fours à vapeur que les **progrès** de la technique permirent de remplacer à leur tour par des fours électriques. Mais ce fut toujours au détriment de la qualité.

Pour nos essais avec le pain au miel et au sel, nous en sommes rapidement venu à utiliser un four à bois et à maintenir une température de cuisson passablement plus basse qu'habituellement. Le temps de cuisson était évidemment prolongé d'autant, mais cela permettait à la pâte de monter comme elle devait le faire, et la croûte qui se formait était magnifique.

Le processus de cuisson doit être conduit en sorte que le pain reste vivant - vivant au sens des forces formatrices. La croûte ne doit pas être quelque chose de mort, d'immobile et de définitif. Des forces de structures et de métamorphoses doivent en rayonner.

Nous avons déjà souvent évoqué au cours des chapitres précédents les **possibilités** offertes par la méthode des "cristallisations **sensibles**" qui permet de mettre en évidence de subtiles forces rayonnantes (voir le "Cours sur la Substance"). **Pre-**
nons, par exemple, du nitrate de potassium. Lorsqu'il cristallise, il manifeste les forces structurantes qui lui sont propres ; mais ces forces n'agissent que sur la forme des cristaux, pris isolément : l'ensemble des cristaux qui se déposent en **aiguilles** au fond d'un **cristal'isoir** n'obéit à aucune loi structurante (voir la fig. 55, cristallisation témoin). Mais lorsqu'on ajoute une goutte d'un suc végétal, à la **solu-**
tion saline, les forces structurantes de la plante marquent de leur sceau la façon dont les cristaux s'organisent les uns par rapport aux autres. C'est pour cela que les fleurs de givre qui se forment contre les vitrines des fleuristes sont tout à fait différentes de celles qui apparaissent à la devanture des boucheries. Si nous ajoutons à une solution de nitrate de potassium en voie **de cristallisation** une goutte d'un extrait de mie ou de croûte, les aiguilles cristallines expriment les différentes forces structurantes qui agissent dans le pain (fig. 65-66).

Le pain est l'image originelle de la Terre et de toutes les graines dans l'écorce desquelles nous avons reconnu les forces d'ordre de l'Univers. Une croûte bien formée est **ainsi** quelque chose d'essentiel pour l'alimentation. Les forces d'ordre et la sagesse saline qu'elle recèle stimulent les facultés mentales **conscientes**.

La mie, par contre, nourrit le corps imprégné d'âme.

Le pain est un aliment si parfaitement adapté à l'homme que quelle que soit la façon dont on envisage le problème, on aboutit toujours à la constatation qu'il **manifeste** l'entité humaine **elle-même**. Nous l'avons vu à propos de l'histoire du pain et nous pouvons donner d'autres détails à ce sujet, particulièrement si nous sommes à l'écoute de l'esprit de la langue :

Herbert Hahn attire notre attention sur le fait que les peuples du centre de l'Europe s'accordent à donner au pain un nom qui est comme la révélation d'un mystère. On peut dire en allemand : Ein Laib Brot (une miche de pain). Celui qui aujourd'hui parle allemand ne saisit pas immédiatement la signification du premier mot : ein Laib (une miche). La linguistique nous apprend que ce mot est le terme original qui servait à désigner le pain. On disait anciennement "**Hlaifs**". Cette désignation s'appliqua au pain aussi longtemps qu'il s'est agi d'un aliment entièrement dur, dont la préparation ne nécessitait pas le travail que l'on sait. Lorsqu'on commença d'acidifier la pâte, le mot "Brot" (pain) apparut. Ce terme fait allusion aux forces bouillonnantes que le travail de la **pâte** communique au pain. Les deux mots germaniques "**Hlaifs**" et "**Brot**" ce sont répandus en Europe, ce qui présente un grand **intérêt** pour la compréhension des **impulsions** qui sont à la base de la civilisation. "Ce sont avant tout les peuples et les races qui habitent le nord et l'est de l'Europe qui ont conservé, sous des formes diverses, le terme "**Laib**". Citons à titre d'exemple le mot russe "**chljeb**", le mot **estonien** "**Leib**", et il y en a d'autres. Quant au mot "Brot", il a gagné l'ouest et est entré dans la langue **anglaise** "**bred**")." Par contre, dans le sud européen et partout où l'on consomme du vin avec le pain d'autres termes sont apparus, issu de l'ancien mot "**Pan**". (pane, pain etc.) On peut voir en cela une réminiscence de l'ancien culte dionysiaque.

Le mot allemand "Leib" (qui désigne le corps humain) et "Laib" ont la **même** sonorité, quoique leur **étymologie** soit différente. Pour celui qui le veut bien, cette homonymie jette une lumière intéressante sur l'histoire et l'évolution du pain.

Que nous disions **aujourd'hui** encore "Laib Brot" (miche de pain) indique que le centre de l'Europe est à l'origine de quelque chose qui a gagné aussi bien l'est que l'ouest. "L'esprit du centre (européen) contribue d'une façon vivante à l'alimentation de tous".

Nous avons vu que le lis et la rose sont les symboles du règne végétal. **L**es céréales et les fruits - le pain et le vin - sont les **symboles de** l'alimentation, ou du moins l'étaient au début de l'ère chrétienne. La vie de Jésus de Nazareth est très **intimement** liée au pain. Il est né à Bethléem. **Mais** "Bethléem" signifie la ville du pain. Lorsque le Christ dit de Lui qu'Il est le pain de Vie, c'est une image symbolique mais réelle qui exprime la communion totale du Ciel et de la **Terre** dans un corps humain purifié. Le porteur de ce corps devait, lors du dernier repas pris avec **les**

disciples, rompre le pain et donner la signification de ce geste les paroles prononcées lors de ce dernier repas exprimaient le saint mystère du pain (H. Kahn)

XXVIII

LA PIERRE PHILOSOPHALE

Les efforts déployés par l'alchimie **moyenâgeuse** pour obtenir la Pierre **philosophale** sont l'objet, à notre époque, de malentendus aussi divers que profonds. Se rapprocher du mystère de la **transsubstantiation** était, au **début** du **Moyen-Age**, un **entraînement** intérieur, et la découverte de la Pierre philosophale, une étape sur le chemin de l'Initiation. Pour l'alchimiste, les substances expriment les **puissances** qui structurent le monde. La provenance et le destin de la matière, **son** devenir et son anéantissement, ses rapports avec les processus universels, tout cela n'était pour lui que la signature de forces cosmiques. Les anciens chercheurs et médecins - parmi lesquels on peut encore citer Paracelse - savaient encore quelque chose des **mystères** de l'Antiquité. Ainsi, le mystère de la Pierre philosophale était-il lié au carbone et à ses manifestations dans le monde.

Si nous cherchons, à l'aide des connaissances **actuelles**, à nous imaginer **l'Etre** du carbone, et cela en essayant de ressentir la totalité de ses **manifestations**, il se peut que nous réussissions à acquérir une compréhension nouvelle de la **Pierre** philosophale. Nous ne saurions terminer ce "Cours d'alimentation" sans tenter d'éveiller cette **compréhension**.

Dans la série des substances terrestres, le carbone occupe une position toute **particulière**. Il est la substance fondamentale de toute la nature organique. Notre alimentation, comme la substance **elle-même** de notre corps (hydrates de carbone **graisses** ou protéines) - trouvent leur point d'appui dans le carbone qui en constitue le squelette. Lorsque nous détruisons ces substances organiques en les chauffant **dans** un tube à essais, le carbone reste, tel un cadavre, **conservant** dans la plupart des cas la structure de la substance soumise à la combustion. Cela est également visible dans le **charbon** de bois, qui a conservé la structure du morceau de bois dont il provient. On peut dire du carbone qu'il est le squelette de la substance organique, **grâce** auquel **la** Vie construit et structure.

Ce qu'on appelle, en chimie, les "**formules développées**", exprime les forces

structurantes du carbone. On représente les atomes munis de bras (les valences) et suivent le nombre de ses bras, un atome peut se **lieu** à un, deux, trois, **quatre** atomes ou **plus**. L'oxygène, par exemple, (O) est bivalent. Il s'unit à deux atomes d'hydrogène (H) monovalents pour former de l'eau H - O - H. Le carbone est tétravalent et peut donc fixer quatre éléments monovalents. Mais il est **également** capable de se lier à **lui-même** - ce que les autres substances ne peuvent pas faire. Cette particularité du carbone donne lieu à des possibilités infinies de structures : chaînes ramifiées, cycles, cycles soudés les uns aux autres. Toutes ces structures ferment la base de la Chimie organique (la Chimie du carbone). Actuellement, on connaît plus de 2 millions de composés organiques. Quand on **compare** ce nombre **aux** **Quelque soixante-dix** milles **combinaisons** que les 91 autres éléments peuvent former en se liant les uns aux autres, on mesure pleinement la **particularité** de cette substance qu'est le carbone.

Les formules de la chimie organique réduites au seul carbone sont **appelées** **d'une** façon imagée et tout à fait justifiée des "**squelettes carbonés**" (voir "**Cours sur la Substance**") . Quelle que soit l'attitude que l'on **professe** à l'égard de la théorie atomique, ces formules sent des **images**, l'ombre d'une **réalité** ; et cette **réalité**, c'est l'énorme force structurante du carbone.

L'importance du carbone dans notre alimentation est extraordinairement grande. La digestion commence par l'élever, à l'intérieur du microcosme humain, aux degrés supérieurs de **l'existence**, puis l'utilise en tant qu'agent structurant de notre **substance** corporelle. **Mais** son rôle ne se limite pas à cela : il participe **également** **d'une** manière déterminante à notre vie consciente.

Lorsqu'on apprend à voir, dans les substances terrestres, des processus qui ont atteint le repos - ou, comme disaient les Anciens, le terme des chemins qui viennent de Dieu - on apprend également à **reconnaître** les qualités spécifiques **d'une** substance, sa signature. C'est un processus vivant libéré. Ce la **matière**, processus dont la source est à rechercher bien loin dans le Cosmos. Du men des étoiles rayonnent vers nous des activités et des qualités qui finissant, sur Terre, par **se** condenser en substances. Mais on peut aussi rechercher ces qualités **sur** le plan du Dynamisme : ce sont les forces formatrices. Et les forces qui **aboutissent** au carbone sont de : **forces** structurantes non pas seulement du point de vue corporel, mais également des points de vue **animique** et spirituel. Lorsque **nous** nous faisons une image mentale et conceptuelle **du** monde et que nous rejoignons les pensées cosmiques créatrices, nous pouvons voir dans cette activité de la pensée, un processus **apparenté** au carbone. **Les forces** structurantes du carbone donnent également forme à **nos pensées**. Dans le "**Cours sur la Substance**", nous avons indiqué que la partie de ces forces structurantes qui rayonnent jusque **dans le** monde et dans l'homme doit **être** recherchée dans le **signe** zodiacal du **Scorpion**, signe qui, pour les Anciens, **étaient** l'Aigle. Les forces de l'Aigle sont **celles-mêmes** qui ont inspiré cet audacieux penseur que fut **l'Évangéliste** Jean. En des **images** grandioses et définitives, il a donné **forme** au plus lointain **passé**

de notre existence spirituelle et terrestre de même qu'à son avenir. Sain Jean symbolise l'Aigle.

L'homme est la scène où se rencontrent les forces **structurantes** terrestres du carbone présentes dans les aliments, les forces structurantes de l'Aigle qui sont notre nourriture cosmique et les forces plus élevées encore qui structurent notre conscience.

Le carbone donne forme à la plante en se manifestant dans la substance de l'amidon, résultat du processus de l'assimilation. Il condense l'amidon en cellulose, squelette de la plante. Ce durcissement atteint son point culminant dans la lignification de la racine. Lorsque la Vie s'en retire, le carbone reste, tel un cadavre. Il devient tourbe, celle-ci se **transforme** en lignite que la Terre assimile et transforme à son tour en houille.

Cette houille entre alors en contact avec le fer qui imprègne tout le corps de la Terre. Peu de substances ont l'une pour l'autre autant d'affinité que le fer et le carbone. Le **fer** pur est tendre. Il se laisse forger, laminé, étiré et estampé. Mais lorsqu'on le chauffe au rouge, son affinité pour le carbone est telle qu'il le dissout, ce qui le rend dur. Le fer en fusion dissout le carbone comme l'eau dissout le sel. On obtient ainsi la fonte et l'acier. Le carbone durcit le fer et le fixe dans sa propre structure. Lorsqu'un morceau de fonte se refroidit lentement, une partie du carbone **apparaît** à sa surface sous forme de graphite (voir "Cours sur la **Substance**"

Ainsi, le fer n'est pas seul à être transformé par sa rencontre avec le carbone ; ce dernier l'est également : il devient du graphite. **Mais** il y a encore quelque chose de plus extraordinaire, un processus qui nous révèle la nature **divine**. Si on refroidit brusquement du fer chauffé au rouge contenant du carbone **dissous**, ce dernier se **sépare**, non plus sous forme de graphite, mais de **diamant**. Lorsqu'on brise le morceau de fer refroidi et solidifié, on voit qu'il est parsemé de petits diamants. Cette fois c'est le carbone qui s'est durci, en une dureté transparente et structurée. Il a purifié sa propre substance jusqu'au degré le plus élevé que peut atteindre la matière : celui de la pierre précieuse. Les étapes, au nombre de sept, par lesquelles devait **passer** la matière amorphe pour devenir pierre précieuse, pour acquérir la transparence, étaient bien connues des alchimistes. Dans sa transparence, le charbon noir devenu diamant montre qu'il tire son origine de la lumière cosmique. Il est comme un souvenir de l'ancienne époque Solaire. Il apporte la force structurante du Soleil au monde spirituel, au monde **animique**, au monde vivant et finalement se manifeste comme force structurante du monde physique. Il **apparaît** à nos **yeux** comme une substance créée : par la lumière et rayonnant la lumière, comme le garant de la structuration harmonieuse.

Cette formation du diamant est si merveilleuse que nous ne pouvons la **considérer** qu'avec respect. Si nous la transposons sur le plan de notre corps, nous pouvons voir en elle le symbole du but que nous devons atteindre sur Terre.

La substance de notre corps est avant tout du carbone. Il structure les protéines de nos organes, de nos muscles, de nos nerfs, notre sang et les substances qui y sont dissoutes. Et là également, il rencontre le fer lié à notre organisme. Le fer présent dans le sang est le porteur de la personnalité qui, par son intermédiaire, enflamme et transforme la substance de notre corps.

L'homme est le résultat d'une longue évolution. Il out aussi une fois un corps de lumière mais oui, corrompu par l'erreur et le péché, est **dévenu** ce qu'il est aujourd'hui : un corps ratatiné dans la matière. Seul un **Etre** divin pouvait sauver l'homme de cet abîme où le péché l'avait **entraîné**. Pour le faire, Il devait **s'incarner** dans un de ces corps et, par la Résurrection, le transformer en "Corps de **Gloire**". Depuis que ce mystère s'est déroulé sur **la scène** de l'Histoire, chaque **Moi** humain a la **possibilité**, s'il le veut, de s'unir aux forces émanant de la Résurrection. Christ ressuscité est le représentant de l'humanité. Il incarne le but de l'évolution que l'homme doit accomplir sur Terre. Au terme de cette évolution, l'homme aura retrouvé un Corps de lumière - un corps physique dont la substance, organique et plastique, aura la pureté du diamant, stade ultime que peut atteindre la substance physique **vivante**.

Et c'est précisément ce stade que les alchimistes appelaient "la Pierre philosophale ou Pierre de la **Sagesse**".

Le pain que le Christ rompit pour ses disciples, lors de l'instauration de la Sainte-Scène, était l'image originelle de la Terre et le Christ **s'identifia** à lui. Et le sang coulant sur le Golgotha signifia l'union de l'entité christique avec le corps de la Terre. Dès lors, la Terre était le corps du Seigneur. Si nous recherchons les endroits de ce corps où l'on trouve du diamant, nous arrivons à la constatation suivante, **extrêmement** significative :

On trouve des gisements de diamant à **Diamandino**, au Brésil et en Indonésie, dans l'archipel malais. Ces gisements sont aux antipodes l'un de l'autre. Ils sont presque sur **l'Equateur** et la ligne qui les relie passe par le centre de la Terre elle est un diamètre terrestre. On **connait** encore deux gisements, l'un célèbre, au Transvaal (Afrique du Sud), l'autre moins célèbre, aux **Iles Sandwich** (Océan **Pacifique**). Ces deux gisements sont de nouveau aux **extrémités** d'un diamètre terrestre, perpendiculaire au premier. Ces deux lignes forment donc une croix et leur point **d'intersection** est au centre de la Terre.

On trouve encore un gisement de diamant en **Nouvelle-Zélande**. Les antipodes de ce lieu sont en Europe centrale où aucun diamant physique n'a été trouvé ; mais les forces de l'Aigle et du diamant y agissent. Durant les 30 derniers siècles, elles y ont déterminé une intense vie spirituelle elles ont permis que les plus grands penseurs de la Terre jettent les bases qui nous amènent peu à peu à la compréhension de **l'évènement** crucial de l'humanité : le mystère du **Golgotha**. Le diamètre qui relie

la **Nouvelle-Zélande** à l'Europe centrale forme une croix avec chacun des deux autres diamètres et si on relie entre elles les **extrémités** de ces trois axes, on obtient un octaèdre, structure cristalline du diamant.

Nous voyons ainsi que la structure du diamant s'impose au corps de la Terre, cette structure qui est l'image purifiée des forces solaires créatrices. Le monde organique accessible aux sens, structuré par la force du carbone est un monde régi par la Sagesse, par une Sagesse **inouïe** provenant d'un passé infiniment lointain. **Mais** cette Sagesse ne connaît pas l'élément qui doit être la première de nos préoccupations terrestres : l'amour. La Nature est amoral. Elle ne **connait** ni le Bien ni le **Mal**. Seul l'homme cultive cette connaissance, dans la liberté qu'il a payée de sa chute. Ce n'est que dans l'âme humaine que la connaissance, que la Sagesse peuvent être transmues en Amour. Ce n'est que dans l'activité créatrice de l'homme qu'elles pourront ressusciter en actes d'Amour - lorsque l'homme aura pris en lui les forces émanant du Christ ressuscité. C'est la mission terrestre de l'humanité : **transmuer** le Cosmos de Sagesse en Cosmos d'Amour.

Ainsi, pour nous exprimer comme les alchimistes, la pierre de l'Amour sera le dernier avatar de la pierre de la Sagesse.

Fig. 67 non reproduite : la Pierre philosophale. Lorsqu'on relie par des lignes droites les gisements de diamant, on obtient un octaèdre.

APPENDICE

INDICATIONS **PRATIQUES** D'ORDRE **DIETETIQUE** A L'USAGE DES PERSONNES SAINES
ET MALADES par
Dr. **méd.** Grethe **Hauschka**

Un cours d'alimentation adapté aux **nécessités** de notre temps et oui **s'effor**
ce de situer les problèmes dans leur cadre véritable aboutit en dernière analyse à
de nouveaux points de vue, utiles à ceux dont la **tâche** quotidienne est de s'occuper
de l'alimentation des personnes saines ou malades.

On a déjà assez répété au cours de cet ouvrage qu'aucun schéma général ne
saurait être idéal lorsqu'ils s'agit de prescrire à un être humain, en tenant compte de

son corps, de son **âme** et de son esprit, les substances qui lui seront favorables et maintiendront en pleine activité les diverses fonctions de son organisme.

Nourrir les personnes en santé implique déjà une grande responsabilité et cela ne peut être fait convenablement sans une véritable connaissance de l'homme. On doit en effet veiller à ce que l'être humain qui grandit développe progressivement et pleinement ses facultés digestives, à ce que son **âme** et son esprit s'intéressent à son métabolisme sans toutefois être surchargés, ce qui serait une erreur, cause de troubles. En dirigeant convenablement l'alimentation des jeunes, on peut leur éviter bien des ennuis futurs, alors que l'indifférence, dans ce domaine, peut être la cause de maladies. On doit également s'efforcer, avec patience de vaincre le manque d'appétit des enfants et leurs penchants par trop excessifs. On commence par leur donner de très petites quantités de ce qu'ils n'aiment pas, pour que l'organisme apprenne à le digérer et à le recevoir avec plaisir. Chaque aliment qui, mal digéré pour **commence** finit par être supporté et toléré par l'enfant, signifie que s'accroissent les forces seines de son individualité qui doivent vaincre la matière. Cette façon de procéder est, pour l'enfant, une aide beaucoup plus grande que la faiblesse qui consiste à suivre ses penchants. On doit faire comprendre à l'enfant qu'il s'agit là d'audacieuses conquêtes, dignes des héros qui peuplent son **imagination.**

Le contenu de cet ouvrage montre que le développement spirituel et la formation d'organes sains vont de pair, et eue ces organes sont à leur tour stimulés ou inhibés par l'alimentation ; mais il indique également les lignes à suivre en cas de maladie. La diététique, dans son ensemble, occupe une position médiane entre les médicaments et l'alimentation normale. Elle peut être **presqu'uniquement** médicamenteuse ou, au contraire, être l'appoint d'une alimentation normale. Dans les milieux scientifiques, on est enclin à prescrire un régime avec autant de précisions qu'un médicament. Nous sommes **plutôt pour** laisser le patient le choisir **lui-même**, en accord avec ses forces personnelles. Un régime devrait être un compromis entre une ordonnance et un choix libre, car la participation psychique et consciente du malade joue un **rôle plus important** qu'on ne **pense.** Une erreur diététique commise dans la bonne humeur est quelquefois moins préjudiciable pour le malade qu'un régime imposé. On doit rester dans le cadre de ce qui est raisonnable, tout en ménageant la place du "grain de **sel**". Un régime doit être comme une création fantaisiste. **Même avec les** diabétiques, on doit éviter de recourir aux mesures, aux nombres et aux pesées, si l'on veut **maîtriser** les processus naturels vivants.

Pour bien comprendre tout ce qui relève de la diététique, il est essentiel de tenir compte des forces inhérentes aux aliments, telles qu'elles ont été décrites dans cet ouvrage. C'est de cette façon seulement que l'homme, considéré comme un microcosme, doit aborder les substances que lui offrent les règnes de la nature. Un régime apportera les forces qui manquent à un organisme malade et on laissera de coté ce qui agirait comme un poison. /

Mais même dans ce cas, il importe de revenir à ce qui n'était pas toléré. On ne peut pas vivre continuellement d'un régime. Cela engourdit les forces qui demandent à être stimulées. De temps en temps et avec courage, on essaiera d'élargir le menu. Il faut être absolument conscient de ceci : suivre un régime et ne pas être capable de tout digérer signifie toujours, du moment où la maladie ne le justifie plus, l'apparition d'un élément antisocial.

Le but de ces lignes est tout d'abord de résumer les principes qui doivent guider l'alimentation des individus en santé, puis de signaler dans quelle mesure on doit se départir de ces principes en cas de maladie grave. Nous ne décrirons pas des régimes détaillés. Nous nous contenterons de donner les lignes directrices dont on s'inspirera dans chaque cas. De ce fait, les indications que nous allons fournir n'ont pas la prétention d'être exhaustives ; les aliments sont trop nombreux pour cela. Cependant, celui qui est devant des cas concrets trouvera une aide dans ces idées directrices.

Les directives que nous allons donner ont déjà été publiées dans le 5ème fascicule du tome 6 de "Natura", périodique qui vise à l'élargissement de l'art médical, et cela à la lumière de la connaissance de l'homme que nous donne la Science Spirituelle.

On trouvera là les travaux de Dr. G. Suchantka, de Dr. Ilse Knauer, et mes propres travaux, de même que des indications concernant l'alimentation et les régimes en honneur à l'Institut Clinique Thérapeutique d'Arlesheim près Bâle.

ALIMENTATION POUR L'ENFANCE ET LA JEUNESSE

Au cours des chapitres précédents, on a souvent mentionné le fait que l'évolution de l'humanité entière se trouvait condensée dans les lois bio-génétiques qui sont à la base du développement de chaque individu. Cette seule constatation nous permet de comprendre dans quel ordre les règnes de la nature doivent contribuer à l'alimentation de l'enfant en santé.

L'enfant se nourrira de lait maternel, si possible, durant six mois. On passera alors au lait de vache, puis aux plantes, dont on commencera par donner les fruits, puis les graines (farines) puis les bourgeons pour aboutir aux racines. Finalement, le sel complètera l'alimentation.

Ce faisant, nous accompagnons la descente dans le corps de l'individualité qui s'incarne.

Alors que durant la vie embryonnaire, les organes s'édifient à partir des forces plastiques du sang, après la naissance, c'est dans le lait maternel que le nourrisson trouve les forces plastiques inhérentes à la vie humaine. Ces forces plastiques, portées par les protéines, les hydrates de carbone, les graisses et les sels minéraux du lait sont facilement **assimilées**. Le lait maternel détermine dans **l'organisme** encore endormi et non différencié de l'enfant une merveilleuse atmosphère propice à la croissance selon les lois cosmiques. C'est la période où les organes - notamment le cerveau et le système nerveux, **puis** les **poumons** et le coeur, organes du système rythmique, et finalement ceux du système métabolique, doivent se développer sans être prématurément durcis par les forces terrestres.

Toute la structure **organique** interne doit être préparée par le lait - **cette** ancienne nourriture divine - en **sorte** que le passage aux fonctions terrestres, c'est-à-dire la confrontation de l'enfant avec des substances provenant d'autres règnes, se fasse sans heurts. Le lait de vache déjà, porteur de forces **animales** étrangères à l'homme est un écueil que tous les enfants ne surmontent pas sans difficultés. Pour cette raison, on commencera par le donner dilué. Au moment où on **coupe** le lait **maternel**, l'enfant s'ouvre pour la première fois aux influences du monde extérieur ; il sort d'une enveloppe. Et on peut observer à quel point sont plus délicats les enfants qui n'ont pas reçu assez longtemps la bénédiction du lait maternel.

Entre le cinquième et le sixième mois, on peut essayer d'inclure les végétaux à l'alimentation. On commence avec les fruits et les **graisses**. On donnera à la cuiller des jus de fruits frais **pressés**, Cela implique **de nouvelles** forces, **pl. di te** **renciées**, forces de sensibilité, de perceptions internes. Les acides des **fruits** (oranges, mandarines, framboises) permettent à **l'âme** de faire un pas de plus **vers** le corps. Les jus de légumes verts comme les épinards sont encore plus efficaces, dans ce sens, et les forces des racines, apparentées au sel, réveillent l'activité sensorielle et attirent le plus fortement sur le plan physique le jeune citoyen de la **Terre**.

Simultanément, on épaissira le lait avec de la farine, de la semoule ou des flocons d'avoine, plus tard avec du tapioca et du riz. On lui donnera une consistance de plus en plus épaisse, cela pour préparer l'organisme au pain.

L'enfant, non encore dégagé des processus caloriques, n'a besoin que de très peu de graisse. Le mieux sera de lui donner, avec ses bouillies, quelques petits copeaux de beurre frais.

On réduira progressivement le lait et, d'une façon générale, on ne dépassera pas un litre par jour à la fin **de** 14 première année.

La descente des principes supérieurs dans le corps de l'enfant et leur **entré** en scène, se révèlent par des **signes**. Pour le **corps éthérique**, ces signes sont : les transformations **olastiques** du **crâne**, la lente fermeture de la **fontanelle**, l'**extériorisa-**

tion des traits du visage, la croissance, l'augmentation de poids, la **turgidité** de la peau, l'éveil et l'entrée en fonction des liquides organiques. La mobilité au sens le plus large du mot est le critère de l'incarnation du corps **animique**. Lorsqu'un enfant remue joyeusement les jambes, regarde autour de lui, se déplace, lorsque respiration et métabolisme sont sains, lorsque les évacuations sont régulières, tout cela indique que le corps **animique** et spirituel se saisit normalement des fonctions vitales. Du 4^{ème} au 5^{ème} mois, le mouvement est pour l'enfant le but de l'existence. Son regard se met également à fixer les objets, comme pour mieux les saisir. Cela **signifie** que le Moi commence à vivre sur le plan physique et à se ressentir comme une **enti**. distincte du *monda ambient*. Observons un nourrisson : son comportement révèle de **façon** très diverses l'éveil et l'entrée en scène des principes supérieurs de l'être humain. Ce drame puissant qu'est la conquête du monde par le corps se manifeste encore par la percée des dents qui atteignent le nombre de 12 après une année ; d'autres phases essentielles de cette conquête sont le moment **où** l'enfant s'assied, se tient debout, marche et apprend à parler.

Lorsqu'on sait comment doivent se succéder les aliments dont le rôle est d'éveiller, on peut alors venir en aide à ce processus d'incarnation. Réduisant progressivement le lait, on introduira dans l'alimentation les jus de fruits, les bouillies de légumes verts, plus tard les légumes racinaires (en commençant par les carottes qui sont des racines imprégnées d'influence florale). Cet élargissement du menu stimulera toutes les fonctions, du métabolisme à la respiration et à l'activité sensorielle.

La mécanisation de l'alimentation du nourrisson la prive de ces forces de fantaisie et d'amour si nécessaires, l'engourdit, lui retire la vie, en fait quelque chose de semblable à ces locaux stériles et froids où les bébés sont à l'abri de germes. Combien tout est plus vivant lorsque la mère peut accompagner de sa fantaisie aimante le développement de son enfant, quand elle sait, lorsqu'elle ajoute une **farine** au lait, que les différentes céréales sont en rapport avec les éléments : l'avoine avec la chaleur, l'orge avec la lumière, le seigle avec l'eau, le blé avec tous les trois et que les céréales manifestent les influences de ces éléments jusque dans leur structure et leur forme. Au sucre blanchi de betterave, elle **préfèrera** le sucre de canne et cela pour éviter que ne soient sollicitées prématurément les forces intellectuelles et durcissantes. Elle ne fera pas d'expériences avec ce subtil équilibre de forces terrestres et cosmiques qu'est l'enfant, et ne s'amusera pas à lui donner **trop** tôt toutes sortes de choses inutiles provenant de la **table** des adultes. On sera très prudent avec la viande ou les jus de viande qui lieraient trop fortement l'enfant à la Terre, **imprèneraient** de forces étrangères son petit organisme, troublant ainsi l'édification des organes par le Moi. On ne **doit jamais** perdre de vue que les enfants, durant les premières années de leur existence, créent les outils physiques, de la qualité desquels **dépendra** par la suite qu'ils puissent agir dans le monde en tant

qu'individualités psycho-spirituelles saines. Durant ces premières années, on évitera donc la viande, le vin surtout, la bière, les épices brûlantes, les champignons et même les oeufs. La consommation de ces aliments arracherait prématurément l'enfant à la **protection** vivante des forces cosmiques et réveillerait trop tôt son organisme, ce qui revient à dire qu'elle le différencierait, le structurerait et le durcirait trop **tôt**. Les forces supérieures ne pouvant plus de ce fait se lier convenablement aux organes qui leur correspondent, deviendraient par la suite des causes de troubles errant à travers l'organisme. Avec cette alimentation erronée soit-disant fortifiante. on ne fait que des êtres nerveux, agités, prédisposés à l'asthme et à d'autres états allergiques, états qui proviennent de ce que **l'âme** et l'esprit, ne pouvant **pas plonger** dans la vie organique comme ils devraient le faire, deviennent la cause d'irritations **tissulaires**.

Alimenter un bébé en bonne santé implique déjà une responsabilité infinie. Avec un enfant malade ou difficile à nourrir, on **aura** beaucoup mieux comment s'y prendre si on tient compte des relations existant entre le corps et **l'âme** telles que nous les avons décrites. Ainsi, en cas de constipation **opiniâtre**, en plus d'un éventuel traitement médicamenteux, on sollicitera le mouvement interne au moyen de fruits acides, d'aliments provenant de fleurs **comme** le sucre et le miel, ou encore de malt. Ces substances stimulent l'activité interne des mouvements métaboliques, dissolvent les stagnations et réduisent l'activité de synthèse exagérée du foie. En un mot, **elles** donnent de la fluidité aux fonctions organiques. Dans le cas contraire, on **stimule** l'activité hépatique au moyen des forces structurantes **des** protéines. On donnera du lait enrichi en protéines ou des bouillies de riz aux céréales dont l'activité **plastique** est grande et long le séjour dans l'intestin.

Dans un opuscule remarquable : "Que demande le petit enfant ? **Conseils** u **es** **parents** et **éducateurs**"., Madame v. **Badits** divise

LA PREMIERE PERIODE DE SEPT ANS

en trois tranches, tranches dont j'aimerais que la médecine également tienne compte. C'est en effet en trois étapes que l'enfant développe les assises physiques de sa vie consciente.

Durant la première période qui va de la naissance à 2 ans 1/2, on assiste avant tout à la formation du cerveau et du système nerveux. Te **sommeil** l'emporte encore sur la veille. On pourrait dédier à cette période la devise suivante : " **Ne** trouble pas la paix de cette subtile élaboration ; le système nerveux est l'image **corporelle** du macrocosme ; il est construit selon des lois stellaires".

Laissons régner la sagesse de la Nature ; respectons la noble simplicité de l'alimentation terrestre et de la nourriture cosmique qui pénètre per les sens ; nous **permettons** ainsi à l'enfant de développer au mieux son système nerveux, **conformé**.

ment aux données de sa destinée. On ne se rend pas encore compte des funestes **conséquences** de ces péchés que sont, pour la vie sensorielle et physique de l'enfant, les progrès de la civilisation tels que la Radio, ou l'habitude de les gaver de **Vigantol**, de leur faire faire de la gymnastique, etc...

Durant la deuxième période qui s'étend jusque vers 5 ans, on assiste principalement à l'épanouissement corporel du système rythmique. Respiration et circulation s'adaptent convenablement l'une à l'autre. Tous les rythmes, à ce stade du développement corporel, ont une action stimulante, de **même** que tous les mouvements faits par jeu. Quant à la nourriture, qu'elle suscite la joie par sa variété et sa couleur. Les légumes légers, les compotes de fruits, les friandises croustillantes, l'eau **sucrée** et les plats talés qui réveillent, donnés en une sage alternance, les épices qui réchauffent, principalement celles de la famille des labiées, tout cela favorise l'imprégnation du **métabolisme** par la respiration. La devise suivante s'applique à **cette** période :

"Vivifie par un rythme joyeux l'échange respiratoire entre le monde ambiant et le monde intérieur de l'enfant".

De **manière** que le système nerveux sera au service de la pensée future, un système rythmique convenablement épanoui permettra qu'une **âme** forte, **receptive** et vivante se manifeste sur le plan de l'existence.

La troisième et dernière période de ces 7 premières années, par le développement du système de métabolisme et des membres, prépare le changement de dentition. Les forces terrestres se saisissent plus violemment des membres. On glissera de temps en temps parmi les jeux un travail facile. On commencera d'incorporer à **l'alimentation** le minéral, les légumineuses, des croquettes, des plats aux oeufs, toutes choses qui chargent davantage le métabolisme. Il conviendra d'orienter doucement l'enfant **vers** le sérieux des choses terrestres. Ainsi, avec la deuxième dentition, les forces plastiques du corps **éthérique** seront déjà libérées et pourront de ce fait se mettre au service de la vie consciente. L'enfant sera "mûr" pour l'école, c'est-à-dire capable de réfléchir. Toute sollicitation de ces forces avant le changement de dentition - il faut le répéter encore et toujours aboutit à ce **que** ces forces sont prématurément détournées des organes qu'elles doivent édifier. Il peut en résulter pour l'avenir des troubles allant jusqu'à la schizophrénie. Durant cette troisième période, l'enfant construit les bases corporelles de sa vie volontaire. La devise suivante la caractérise .

"L'incorporation modérée d'influences terrestres à **l'alimentation**, une activité physique judicieuse et **artistique** (eurythmie), de petits devoirs à remplir, tout cela permettra à la volonté de s'attacher au métabolisme et de vivre en lui".

Cette compréhension du développement de l'enfant et de l'aide que peut lui apporter l'alimentation facilitera la **tâche** de celui qui se trouvera en face de tendances pathologiques.

Avec un enfant chez qui la fontanelle se ferme trop rapidement, chez qui les organes se différencient et se durcissent prématurément, avec un enfant à petite tête, excité et remuant, on insistera, dans l'alimentation, sur tout ce qui vient de la fleur, sur ce qui est sucré et aromatique. On poursuivra plus longtemps l'alimentation lactée, qui assure la plasticité et la réceptivité aux forces constructrices cosmiques. Et plus tard, on lui donnera beaucoup de légumes verts frais qui contribueront à élargir son système rythmique. Chez ces enfants, le métabolisme est souvent faible ; ils restent maigres et sont facilement irritables. Tout ce qui est mécanique les attire ; l'intellect se développe beaucoup trop tôt et détruit ce qui n'est même pas complètement édifié. Pour tonifier leur métabolisme fuyant, on fera appel au courant **alimentaire** cosmique qui entre par le canal des sens les couleurs, les formes nous y aideront. On s'efforcera également de développer la fantaisie.

Nous agissons d'une façon diamétralement opposée avec les enfants rêveurs, dont le développement est retardé parce qu'ils regrettent la séparation d'avec un Paradis pré-terrestre. Ces enfants ont une trop grosse tête, ce qui signifie que se maintiennent trop longtemps les processus vivants qui se déroulent en milieu aqueux et d'où le solide doit prendre forme. On **incluera** à l'alimentation de ces enfants des racines cuites qui stimuleront les forces de la tête, et de là, la formation des os. La stabilisation du corps, la structuration des organes, en particulier celle du cerveau, forment la base des futures capacités mentales et de **discrimination**. Chez les enfants à grosse **tête**, le métabolisme monte jusque dans **les** fonctions sensorielles et les submerge. Ils ont facilement des céphalées ou du catarrhe. En raison de **leur** nature, ils sont plus sensibles aux chocs de la civilisation et aux atmosphères colériques dans lesquelles ils peuvent être plongés. En plus d'une alimentation raisonnable, la patience et l'amour leur permettront de trouver convenablement le chemin de leur corps.

Comprendre le développement normal de l'organisme humain tripartite dont seule la coordination entre les diverses fonctions permet la santé, facilite la compréhension et le traitement des cas pathologiques dans la mesure où l'autorisent les prédispositions assignées à l'enfant par son destin.

Nous arrivons ainsi à la

DEUXIÈME PERIODE DE SEPT ANS.

Elle correspond, dans un sens plus large, à la deuxième **tranche de** la première période de sept ans. Cela signifie qu'elle est plus particulièrement dédiée au développement du système **rythmique**. La structuration du corps physique fut &a' tache des 7 premières années. Celle des 7 **suivantes** sera de caractériser les fonctions du corps de Vie, de **qui apparaît** d'une 13 tempérament. tes tempéraments, pour reprendre la **terminologie** d'Hippocrate dans sa théorie des humeurs, expriment la prépondérance d'une des quatre forces formatrices élémentaires liées au chimisme des humeurs.

Dans **le chapitre** consacré aux épices, on a montré que les tempéraments sont,

entre autres, la signature sur le plan **éthérique** des **quatre** organismes qui constituent l'entité humaine.

Chez Paracelse, on trouve les expressions suivantes :

bile jaune

sang

pituite

bile noire.

Dans la bile jaune, agit le feu du Moi, dans la pulsation du sang, les forces **animiques**, dans la pituite, la vie végétative et dans la bile noire, les forces minéralisantes de ce qui n'est que physique. Ces descriptions **moyenâgeuses**, qui nous paraissent actuellement si enfantines et si curieusement anodines recèlent pourtant une grande sagesse ; elles nous donnent la possibilité de retrouver sur le plan corporel les empreintes des organismes qui constituent **l'Etre** humain. Les bases des tempéraments sont cachées dans la **mystérieuse** chimie des humeurs.

Chez l'enfant en croissance, le déséquilibre dû à la prépondérance excessive d'un tempérament tend à s'égaliser. Et non seulement par la pédagogie, mais aussi par l'alimentation, on peut aider l'enfant à atteindre l'harmonie.

Aux enfants colériques, habités par les forces du Feu, on devrait donner beaucoup de légumes verts (feuilles et tiges), des fruits riches en eau, **comme** les concombres, une nourriture légère, non échauffante, peu d'avoine, davantage de seigle, et avant tout des fruits qui animent la circulation. Les légumes devraient être **donnés** le plus souvent crus. Les racines comme le céleri ou le raifort prennent le **métabolisme sous** le feu de leur rayonnement et s'opposent aux stagnations. L'enfant colérique plus que d'autres, est profondément attaché à son corps physique. On se gardera d'alourdir ces liens avec de la viande ou des légumineuses. Au **moyen** d'une alimentation végétale, on dirigera les forces du Feu vers le haut, pour qu'elles s'ennoblissent au contact de la circulation et de la respiration plutôt que de rester ancrées dans le métabolisme.

L'enfant sanguin, par contre, avec sa légèreté qu'il doit aux forces de la lumière et de l'air, avec son métabolisme fuyant, doit être enraciné à la Terre. On lui donnera pour cela des aliments qui occuperont son métabolisme. Le blé et le seigle lui conviennent, les plats farineux, le maïs, les noix, les amandes également. Mais on ne négligera pas les mets épicés, presque piquants, qui stimulent et éveillent la vie organique et amènent l'individualité à prendre une part plus grande aux fonctions corporelles. La viande aide quelquefois à atteindre **la fermeté** désirée.

Quant au flegmatique, on essaiera de le réveiller avec toutes sortes **d'épi-**
ces échauffantes, avec des racines à l'arôme violent, des champignons, des fruits et des macédoines. On lui donnera peu de lait, plutôt des thés de fleurs avec du citron ou d'autres fruits acides.

L'enfant mélancolique, pénétré de lourdeur terrestre, a besoin de tout ce

qui vient des fleurs, de tout ce qui réchauffe pour être libéré des forces terrestres dont il est chargé. Mais il lui faut également des douceurs (crèmes, caramels, miel) car, qualitativement, ce qui est doux est céleste, alors que le terrestre est amer. Les fruits méridionaux, les thés de fleurs, et tout ce qui est cuit - quelques crudités comme hors d'œuvres - seront une aide efficace pour le petit mélancolique.

On voit, une fois encore, que ce ne sont pas les quantités de graisses, de protéines ou d'hydrates de carbone qui sont déterminantes, mais bien la qualité, les forces formatrices, qui sont à l'origine des substances. Que la cuisine, ordinairement si ennuyeuse, devient attrayante lorsque la maîtresse de maison connait la nature même des aliments qu'elle prépare. Durant cette seconde période de sept ans, si importante pour la vie future, la nourriture doit être aussi pleine de fantaisie que l'enseignement, afin que le système rythmique, assise du sentiment, puisse se développer librement. Qu'un enfant s'installe peureusement ou courageusement dans la vie provient de la qualité de sa respiration et de sa circulation.

La quinzième année inaugure la

TROISIÈME PERIODE DE ^{sert} ans

vu cours de laquelle l'individualité se lie au métabolisme. Les signes extérieurs de cette prise de possession sont la mue et la puberté. A cet âge, le métabolisme doit être imprégné de chaleur, sans être surchargé ; l'adolescent veut se mesurer avec tout ce qu'offre la table des adultes. Il met la dernière main à ce qui sera la base du développement de sa volonté. Sur le plan corporel, cette dernière dépend étroitement du bon fonctionnement du foie, de la bile et de la rate. Lorsqu'on s'aperçoit que cette volonté ne se développe pas d'une façon satisfaisante, on stimulera les fonctions hépatiques, de temps à autres, en faisant appel à quelque chose de pénétrant et d'amer comme la dent de lion, l'absinthe, la sauge, le raifort, le grape-fruit ou le gingembre. Il va de soi que l'alcool, dans ce cas, est des plus néfaste.

Il est courant que les jeunes de 14 ans ne se sentent jamais rassasiés. Cela montre clairement que l'individualité, par son travail sur les substances ingérées, doit produire sa propre chaleur métabolique, et cela aussi bien pour compenser le froid engendré par le travail intellectuel que pour permettre l'activité accrue des membres et de la volonté, activité nécessaire au jeune qui conquiert le monde. Seule la qualité des aliments permet de lutter contre la gloutonnerie. Les noix, les fruits séchés, la caillebotte, le fromage, les crèmes douces et acides, et un solide pain campagnard, à côté des plats farineux et doux si judicieusement appréciés à cet âge, constitueront un apport parfaitement sain de graisse et de protéines. Le besoin de viande est chose individuelle, mais ne devrait jamais dépasser certaines limites.

INDICATIONS D'ORDRE DIETETIQUE POUR
LES MALADES

Ré_gime_de fièvre.

La fièvre est un agent curatif. C'est une erreur fondamentale de notre temps de vouloir la faire casser aussi rapidement que possible, car elle signifie que **l'individualité** accomplit les plus grands efforts pour **maîtriser** l'organisme et en chasser les processus morbides. Ce n'est que lorsqu'elle dure par trop longtemps et use les forces du malade qu'il convient de l'amortir.

Le régime est simple et facile à comprendre : liquide, **rafraichissant** et dépourvu de sel. Des boissons à base de fleurs et de fruits stimuleront les **excretions**, car le mal, détruit par le métabolisme enflammé, doit être éliminé. D'instinct, le malade ne demandera rien d'autre et des prescriptions spéciales sont en général inutiles. Mais si le malade manifeste un désir particulier, on doit y donner suite et essayer de le satisfaire car la fièvre renforce l'individualité et réveille quelquefois des instincts qui **peuvent être** pour le médecin de précieuses indications. On reviendra, bien entendu, à un régime plus riche en substances constructrices - sucre, lait et produits laitiers - si la fièvre se prolonge, mais seulement dans ce cas. On évitera ce genre de régime au début d'une maladie accompagnée de fièvre pour ne pas affaiblir l'assaut que le Moi livre au mal, à titre d'exemple, voyons comment il faut alimenter les enfants atteints de rougeole ou de scarlatine.

La rougeole est caractérisée par un débordement des forces **éthériques**. Toutes les muqueuses exsudent, particulièrement dans le haut du corps (conjonctivite, rhume, bronchite). L'alimentation doit appeler à l'aide les forces structurantes et formatrices des membranes, et cela au moyen de citrons, de thé de pelures, de légumes verts crus finement hachés et de racines blanchies. On restreindra le lait et les hydrates de carbone. En stimulant les forces de la tête au moyen des forces siliceuses des racines et des fruits, on évitera des complications au niveau de l'oreille moyenne, complications toujours à craindre en cas de rougeole.

Avec la scarlatine, nous sommes en présence **des forces** puissamment destructrices du corps **animique**, qui font irruption dans le physique et dégradent les protéines. Le danger de néphrite montre à quel point **l'inflammation catabolisante** s'en prend au métabolisme. L'alimentation lactée est ici parfaitement justifiée. On donnera également de la caillebotte, des fruits en compote - prunes, abricots, pêches séchées - ; plus tard, de légers plats farineux, pauvres en sels et en protéines, mais riches en sucre et hydrates de carbone reconstituants, le tout **accompagné** de **beaucoup**

de liquide.

Régime pour rhumatisants.

Nous insistons une fois de plus sur cette constatation fondamentale que notre vie consciente trouve son point d'appui dans les processus de dégradation et d'élimination, lesquels doivent **être** en une sorte **d'équilibre** avec les processus qui aboutissent à la formation des protéines. Vue sous cet angle, **l'élimination** de l'acide urique est très importante. L'acide urique doit se former et imprégner légèrement notre cerveau et nos nerfs pour que nous puissions développer le degré de conscience qui caractérise **l'activité** de notre Moi, à l'état éveillé. Au niveau des organes du métabolisme, cette imprégnation doit **être** limitée par une puissante activité excrétrice. Si la formation de l'acide urique excède les possibilités du Moi et si cette formation a lieu en des endroits d'où il ne peut **pas** être éliminé, il se dépose dans les tissus et devient un corps étranger. Il s'agit donc de renforcer l'action du **Moi** dans les processus caloriques et d'exclure de l'alimentation les substances qui, comme les protéines animales, peuvent **introduire dans** l'organisme humain des forces étrangères, et cela particulièrement chez ceux dont, par une sorte de dispositions héréditaires^o, le Moi n'agit que faiblement. **Comme** la forme de **l'être** humain est **l'oeuvre** de **l'organisme** du Moi, on comprend que la faiblesse de cet organisme permette les déformations corporelles qui caractérisent les stades avancés du rhumatisme.

Les principes **à** suivre, pour se nourrir, sont les suivants et cela quelle que soit la forme du rhumatisme : **alimentation** exclusivement **végétarienne**, stimulation des fonctions caloriques et excrétrices. On prendra le sucre sous forme de miel ou de caramel. On bannira l'alimentation animale, exception faite **pour** le lait et les produits laitiers.

On distingue généralement 3 formes de rhumatismes :

a) le rhumatisme inflammatoire aigu.

On nourrira les gens qui en sont atteints comme on nourrit le **fiévreux**. On stimulera la circulation et **l'élimination** par des fruits, des jus de fruits et des thés de fleurs. On restreindra les protéines et les graisses, et à la place de lait on donnera **plutôt** du lait acidifié, du babeurre, du yoghourt ou du kéfir.

b) le rhumatisme sclérosant.

Avec cette forme de rhumatisme, caractérisée par les dépôts semblables à ceux de la goutte, on s'efforcera avant tout de stimuler les **processus** caloriques, et cela au moyen de **décoctions** de fleurs (sureau, tilleul) qu'on prendra chaudes, de **graines**

^o **Pour plus** de détails, voir : Dr Steiner, Dr. ¹egan : les bases d'un **élargissement** de la thérapeutique, à la lumière de la Science **Spirituelle**.

cuites, de soupes de céréales, de plats à base d'avoine et d'épices réchauffantes comme le fenouil, l'anis et le cumin, et en plus de tout cela, des fruits et des thés qui favorisent l'élimination.

e) le rhumatisme déformant.

Avec cette forme de rhumatisme qui atteint les os et les cartilages, on fera appel aux forces structurantes en donnant des racines blanchies (céleri, panais, carottes, racines de persil) ; à côté de cela, on renforcera l'organisme du Moi à l'aide d'abondantes douceurs et d'une alimentation végétarienne variée. On sera très prudent avec le sel, car le rhumatisant n'est pas à même de **maîtriser** l'élément minéral, de sorte que de grandes quantités de sel ne peuvent qu'être la source de nouveaux foyers **inflammatoires**. Ce n'est qu'en cas **d'inflammations** qu'on recourra aux aliments crus. Il s'est avéré préférable, dans les autres cas, de ne faire appel aux crudités que partiellement et occasionnellement : aux feuilles, aux fleurs, aux fruits, mais jamais aux racines qui mettent l'organisme à trop forte contribution et exigent de lui trop de dépenses caloriques. **Il** est évident que l'alcool est catastrophique pour un rhumatisant puisqu'il forme dans le sang une sorte **d'anti-Moi**.

Régime pour tuberculeux.

La tuberculose nous fait assister à une sorte de fonte de l'organisme. Les processus métaboliques débordent jusque dans les **poumons**. Mais la tuberculose est aussi caractérisée par des processus chroniques de durcissement. Les dépôts de calcaire indiquent que les poumons sont le siège d'une espèce d'ossification. Ils deviennent "tête" car c'est de la tête, pôle radiculaire de l'homme que partent les forces ossifiantes. On voit donc que les deux pôles extrêmes, l'inférieur, le métabolisme, et le supérieur, les forces enkystantes de la tête, se rencontrent **au** milieu de l'organisme, au préjudice du système rythmique et des fonctions respiratoires. On doit donc distinguer deux formes de tuberculose : une forme exsudative et une forme durcissante, ratatinante. Comme nous l'avons déjà vu plus haut, la partie feuillue de la **plante** agit spécifiquement sur l'organisme médian, les poumons et la circulation. En cas de tuberculose exsudative, on donnera ces feuilles sous forme de jus cru ou de salade, et à côté de cela, des fruits à pelure comme les citrons, les oranges, les noix et les pommes. Tout ce qui est de nature radiculaire et structurante, de même que les tiges, sera **consommé** blanchi plutôt que cru. En cas de tuberculose durcissante, on peut également consommer les feuilles **gomme** légumes et parmi les fruit on donnera la préférence aux fruits du sud, aux baies, aux raisins, aux concombres et aux melons.

Nous recommandons particulièrement de recourir aux forces de Vie présentes dans le lait encore tiède qui **vient** d'être trait et dans les oeufs **fraîchement** pondus.

Le régime, dans son ensemble, doit être pauvre **en-sel** et **plutôt végétarien**. Le miel et le sucre de canne, dans ce cas également, préparent le chemin Tour les

forces édifiatrices de l'organisme du Moi. Comme les poumons, en tant qu'organes, jouent en général un rôle important dans la formation des protéines humaines, **l'alimentation** devrait être plutôt riche sans pour cela dégénérer en un engraissement insensé.

Régime pour cancéreux.

Le cancer est une des maladies les plus individuelles, car il peut se manifester dans tous les domaines organiques, de la tête jusque dans les os. Pour la Science Spirituelle, il s'agit d'un processus général qu'on peut décrire comme "la formation d'organes sensoriels à une mauvaise place" ; les processus **neuro-sensoriels** débordent donc sur le plan du métabolisme. Le stade préparatoire du cancer consiste en une chaire de manifestations involutives, **animiques** et corporelles : oppression psychique, repliement en soi. Cela **commence** comme une sorte de perception dirigée **vers l'intérieur**. Puis, lorsque les forces formatrices qui, sous l'impulsion du Moi, donnent à l'homme sa structure, se sont complètement séparées de l'organe atteint (une situation analogue à celle des organes des sens) le physique se met à pulluler et la tumeur **apparaît**.

Nous ne pouvons décrire ici ce mécanisme extraordinairement compliqué que d'une façon grossière, juste suffisante pour nous permettre de comprendre les prescriptions qui suivent.

Les tumeurs **elles-mêmes** sont toujours précédées de troubles plus généraux : déperdition de chaleur, difficulté de **métaboliser** les hydrates de carbone qui s'amasent dans le sang, stagnation du courant lymphatique, modification du chimisme cellulaire et finalement absence totale de forces structurantes.

Comme il s'agit d'une asphyxia interne des tissus et de stagnations du sang et de la lymphe, on s'efforcera en premier lieu de stimuler la **respiration**. **Sous ce** rapport, **l'alimentation végétale** sera beaucoup plus efficace que les protéines animales. Elle stimule la respiration tissulaire et l'élimination des **déchêts**. Le Docteur **Suchantke** signale dans "Nature" cette opinion qui règne dans certains milieux scientifiques, à savoir que l'organisme d'un cancéreux ne devrait pas être inondé par les substances de croissance présentes dans les plantes. On devrait donc donner plutôt des protéines animales, de la viande et du fromage. Cette façon de voir les choses suppose une méconnaissance totale de l'action dynamisante de la nourriture végétale. Les fonctions corporelles restent plus élastiques lorsque des doses massives de protéines ne viennent pas resserrer d'une façon excessive, **presqu** étouffante, pour employer une expression imagée, les liens qui unissent **l'âme** au corps. L'alimentation protéique lie l'individualité au **corps** et à tout ce qui le concerne. Et le cancéreux n'a pas besoin de cela, car une des caractéristiques du cancer, c'est précisément de rendre la mort pénible, de rendre difficile la rupture entre **l'âme** et l'organisme **fortement involué**.

Le sommeil est déjà un problème. C'est pourquoi on donnera aux cancéreux une alimentation avant tout végétale, beaucoup de fruits **et** de fleurs à action dissolvante. Les raisins et les fruits méridionaux **aident à** lutter contre la menace des intoxications. Du thé de fenouil, de graines de cumin, des infusions de sureau avec du miel ou d'autres boissons à base de fleurs stimulent le métabolisme et préviennent les **flatuosités**. Les jus de coings et de pamplemousses se sont révélés excellents dans ces cas. Là aussi, le lait sera mieux supporté sous forme de **yoghourt**, de beurre ou de lait caillé. Les aliments crus ne seront utilisés que temporairement et comme compléments, pour stimuler les éliminations. Leur emploi continu solliciterait par trop les forces de l'organisme. Les céréales seront soumises à un rôtissage, pour stimuler autant que possible le **métabolisme** et ouvrir le chemin aux processus caloriques.

Nous ne pouvons donner ici que les lignes essentielles à suivre. La pratique montre qu'avec le cancer, chaque cas est absolument unique. Nous rendrons cependant attentif au fait que les cancéreux ne devraient jamais consommer de tomates et de **pomme de terre** nouvelles qui contiennent de réelles forces pullulantes dont on peut montrer, par la méthode des cristallisations sensibles selon E. Pfeiffer, qu'elles exaltent le cancer. On réduira également les légumineuses et les choux grossiers et gonflés.

Si l'on a la possibilité de donner des légumes cultivés selon la méthode **bio-dynamique**, cela sera d'un grand bienfait pour l'ensemble du corps **éthérique** car ce dernier, chez les cancéreux, a perdu le contact avec les authentiques forces formatrices. Nous devons malheureusement dire que notre civilisation prédispose au cancer de multiples façons : en empêchant l'homme de vivre, sur le plan **animique** et corporel, en harmonie avec le Cosmos, et en étouffant les liens rythmiques qui **l'unissent** au monde. Tout cela conduit à l'Involution.

Radio, cinéma, **égoïsme** social d'une part, sport et durcissement provoqué par des bains de soleil excessifs d'autre part ; engrais artificiels, nourriture en boîte et chimiothérapie, tout cela crée un milieu qui explique l'extension que prend et **prendra** toujours plus le cancer, maladie de notre époque. Soigner le cancer signifie stimuler le courant alimentaire cosmique qui pénètre par les sens, retrouver le contact avec les forces formatrices créatrices, et cela grâce à une activité qui serait à la fois artistique et thérapeutique. La peinture, la musique et l'eurythmie, selon les goûts du patient, peuvent être des moyens de guérir insoupçonnés. L'auteur peut affirmer, sur les bases d'une expérience de 20 ans qu'une activité artistique **judicieusement** exercée ne peut qu'être salutaire pour les malades atteints du cancer. On peut **remarquer**, par exemple, que les processus involutifs régressent lentement lorsque le malade qui s'adonne à la peinture se mesure avec les couleurs de sa palette. On doit stimuler les fonctions sensorielles et les maintenir en activité ; cela agit en profondeur sur le métabolisme, sur les fonctions **glandulaires** et sur la respiration.

tissulaire, montrant d'une façon éclatante que l'homme ne peut être en santé que si son individualité psycho-spirituelle réalise, comme en une respiration, l'équilibre entre le monde et le Moi. Il y a également un régime dans le domaine de l'alimentation cosmique : c'est la thérapie artistique cultivée sur la base de la Science Spirituelle, Dans cette thérapie, le patient est actif et créateur ; son action s'oppose à ses souffrances. Si l'on prend ces mots dans le sens des catégories aristotéliennes, on peut alors mesurer à quel point l'action s'oppose à la souffrance. On a **malheureusement** perdu le sens de cette expérience et seule une nouvelle conception de "l'action" peut saisir le patient et le sortir des tourments de la passivité où l'amène la thérapie **actuelle**.

La thérapie artistique en tant que "régime alimentaire cosmique" peut être mise à profit lors de toutes les maladies internes. Mais c'est **spécialement** à propos du cancer qu'il convenait d'insister sur son emploi, là où elle s'avère si impérieusement nécessaire, là où on lui doit tant de gratitude.

Régime pour les personnes atteintes d'eczéma.

D'une façon générale, les **catastrophes** alimentaires dont le centre de l'Europe a été victime ont puissamment favorisé l'eczéma et les prédispositions à l'eczéma. On peut distinguer deux sortes d'eczéma : l'eczéma sec, accompagné de démangeaisons, où la peau se desquame et se sclérose, et l'eczéma humide qui est une sorte de dermatose purulente.

L'eczéma sec

provient souvent d'un trouble du **tabolisme hépatique**. Il exige une réduction des protéines et une alimentation **végétale** riche en sels de potassium, peu épicée et pauvre en chlorure de sodium, alimentation qui peut être partiellement prise **sous** forme crue. Le fromage, les poissons **fumés**, et d'autres aliments de ce genre qu'apprécient les gourmets **déterminent** sans délai une aggravation de l'eczéma sec.

On fera tout ce que l'on peut pour stimuler le foie en sorte que le chimisme hépatique soit à même d'assurer le drainage des poisons métaboliques et d'empêcher que des substances irritantes se **déposent dans** la peau.

On améliorera le traitement en faisant appel aux thés **d'achillée** et d'absinthe, à la dent-de-lion, aux feuilles de sauge, au sucre de raisin et au miel. Il va de soi que l'alcool est particulièrement contre-indiqué dans ce cas. Par contre, une **cure** de raisin sera profitable.

D'un autre côté, nous trouvons

les dermatoses humides et partiellement purulentes.

De **nature** éruptive, elles sont **liées à un mauvais** fonctionnement de **l'activité excré-**
trice des reins. Bien entendu, les deux facteurs peuvent se combiner, et les cas les **plus** fréquents proviennent d'insuffisances organiques multiples.

Cette sorte d'eczéma peut aussi être amendée par une alimentation crue, même par un jeûne de courte durée. On s'efforcera de stimuler l'activité rénale par des aliments contenant de la silice, par des tiges et des fleurs. Des thés fourniront un bon complément (prêle, feuilles de bouleau, épine-vinette, solidage). On restreindra les protéines et limitera les graisses au beurre frais. Parmi les produits laitiers, on donnera la préférence au babeurre, au lait caillé, au yoghourt, à la caillebotte. On évitera à tout prix les oignons. Fer contre, les forces structurantes épidermiques seront stimulées par des jus de prunelles, par du genièvre, des mûres sauvages et des myrtilles, qui contiennent des substances tannantes telles qu'on en trouve dans les racines.

Régime pour les vieillards et personnes atteintes de sclérose.

Il est naturel que durant la vieillesse, les forces métaboliques édificatrices perdent de leur vivacité. L'organisme du Moi se retire des processus caloriques, travaille de plus en plus librement dans la sphère animique et spirituelle, et trouve de moins en moins son ennui dans un corps qui se minéralise. Tant que ce processus de minéralisation est maîtrisé par le Moi, tout est bien et le vieillissement est caractérisé par une libération progressive de l'esprit. En cas de sclérose, par contre, la minéralisation gagne le système sanguin. Des sels qui échappent à la maîtrise du Moi se déposent en des lieux aberrants. On assiste alors à un rétrécissement de l'âme et de l'esprit qui collent au corps, en bref, à un retour à l'enfance.

Aucune maladie ne montre avec plus de clarté la distinction qu'il faut faire entre l'individualité qui agit dans les processus caloriques, et l'animique dans ce qu'il a d'animal, le corps animique qui, lors de la sclérose, porte les sels à se déposer là où ils ne devraient pas le faire. Dès ce moment, le froid organique envahit l'organisme et le métabolisme minéral ne peut plus être maîtrisé.

Mais là aussi, on peut intervenir grâce à un régime intelligent. On appellera à l'aide toutes les forces dissolvantes et réchauffantes qui caractérisent les fleurs et les fruits. Le mieux sera de donner beaucoup de boissons chaudes et une nourriture végétale facile à digérer, c'est-à-dire excluant les choux et les légumineuses. Lorsqu'ils sentent mauvais, les oignons blanchis et un peu d'ail ne font pas de mal. On restreindra au maximum viande et chlorure de sodium.

La quantité de nourriture ingérée devrait diminuer avec la vieillesse, ce qui signifie qu'on ne devrait alors manger que des aliments faciles à digérer, c'est-à-dire soigneusement cuits, b'anchis, rôtis ou grillés. Les aliments crus n'ont plus de raison d'être, diras la vieillesse. Dans les chapitres consacrés au lait et au miel, on a indiqué le rôle que peut jouer le miel dans l'existence des personnes âgées. Ainsi, même en l'absence de toute sclérose, on aidera les personnes vieillissantes à

s'excarnier comme on aide les enfants à trouver le chemin de la Terre. C'est un non-sens pour les vieillards que de s'alourdir de substances qui s'opposent à la libération de l'âme. La simplicité et la noblesse devraient également régner sur le plan alimentaire. Mais dans ce domaine également, l'époque actuelle va à l'encontre de cet idéal et ne professe aucune compréhension à l'endroit de l'individualité qui reprend le chemin du royaume de l'Esprit d'où elle était une fois descendue. Les hommes n'ont plus qu'un idéal : rester jeunes. Et ils le paient en s'enlevant la possibilité d'acquérir la Sagesse. La bénédiction et le détachement qui devraient caractériser la fin d'une vie terrestre bien remplie cèdent le pas à la peur d'abdiquer prématurément. Dans cette peur, l'homme s'accroche à la matière au lieu de chercher à s'en libérer, au lieu de la laisser derrière lui, avec reconnaissance, comme cela devrait être le cas au terme d'une vie pleinement vécue. Le corps d'un vieillard contient les cendres du feu de non individualité. Mais si la vie a été vécue de façon déraisonnable, il contient les scories de cette existence et est un poids qui s'oppose à la libération de

Ces considérations doivent avoir aujourd'hui quelque chose d'insolite, surtout à la fin d'un "cours d'alimentation". Mais ce n'est qu'en tenant compte des réalités simples de la vie humaine, en accord avec le monde divin et spirituel, que nous accéderons à de nouvelles formes d'existence. Et c'est précisément là le but de la culture et de thérapie que nous propose la Science Spirituelle, capable de suivre l'Esprit jusqu'à l'intérieur de la matière et par cela même, capable d'aplanir ce déchirement entre la nostalgie de l'Esprit et la Science matérialiste, déchirement qui est la marque de notre civilisation.

4
