



Dieta de cereais

De acordo com antroposofia, ciência espiritual criada por Rudolf Steiner (1861-1925), há uma relação entre cereais, planetas, metais, órgãos do corpo humano e dias da semana.

Planeta	Metal	Órgão	Cereal	Elemento	Dia
Sol	Ouro	coração	trigo	terra	domingo
Lua	Prata	cérebro/órgãos do sentido/pele	arroz		segunda-feira
Marte	Ferro	vesícula-biliar	cevada	ar	terça-feira
Mercúrio	mercúrio	pulmão/bexiga	painço		quarta-feira
Júpiter	Estanho	Fígado	centeio	água	quinta-feira
Vênus	Cobre	rim/intestino	aveia	fogo	sexta-feira
Saturno	Chumbo	esqueleto/medula óssea	milho		sábado

A palavra cereal provém de Ceres, nome da deusa romana da agricultura, que corresponde à deusa grega Demétria. Para a antroposofia, o cereal ajuda o ser humano a erguer-se e adquirir a posição vertical. É ele o principal componente da nossa alimentação, tanto que o pão (trigo, centeio) se tornou o alimento mais importante da civilização ocidental, o arroz para a oriental e o milho para os povos andinos. Cereais pertencem à família das gramíneas (na qual as forças do sol e da terra estão em equilíbrio). Há mais de quatro mil espécies de gramíneas, formando verdadeiros tapetes sobre a terra.

Suas raízes se unem ao elemento mineral silício (quartzo, o portador de luz entre os minerais) e suas hastes são como raios de luz condensados, duros, resistentes às tempestades e ao vento, lembrando a força de ereção do ser humano. Para Rudolf Steiner, "a haste é a continuidade dos raios solares, indo em direção ao centro da terra".

Os cereais fazem a perfeita síntese dos hidratos de carbono; o açúcar que flui para o grão é transformado em amido. Além do amido dos grãos, no processo de amadurecimento formam-se ricas proteínas vegetais, especialmente abaixo da cutícula, e se soubermos usar os grãos de forma a não desnaturá-los pelo tratamento, então teremos como alimento a fonte mais rica em hidratos de carbono, proteínas, vitaminas e sais minerais, em equilíbrio e permeados de forças solares.

Atuação nos seres humanos A silícea contida na raiz impregna todo cereal, dando-lhe força de ereção e resistência, e possibilitando que capte as forças da luz. Essa qualidade do cereal serve de intenso estímulo ao sistema nervoso central e aos órgãos dos sentidos. Segundo Steiner, os órgãos internos têm uma percepção mútua, que não vem à tona de nossa consciência, e é a silícea que regula essa percepção. Também a nossa pele, o órgão perceptivo que forma o limite do nosso corpo, é estimulada pela silícea.

Todo metabolismo é incentivado pelos grãos de cereais. Sua alta taxa de hidrato de carbono é transformada em amido e glicose. Para o sistema metabólico-motor, os açúcares são muito necessários para fortalecer os músculos. A queima do açúcar produz o calor necessário para o trabalho muscular.

A essência da alimentação é a ativação do organismo e são, sobretudo, os cereais que atendem a essa necessidade: os dentes são ativados na mastigação e o peristaltismo do estômago e do intestino é ativado pelas películas dos cereais, que contêm vitaminas, proteínas, sais e semicelulose.

Para o sistema rítmico, os cereais desempenham o papel de fortificar o coração e o pulmão. O magnésio encontrado na película atua no coração, organizando os ritmos cardíacos. Também o ferro, encontrado no grão em abundância, é importante para o sangue e para a oxigenação. Steiner salientou: "o coração é luz condensada e é estimulado pela alimentação rica em luz".

Trigo considerado o mais nobre dos cereais, tem preferência por solos ricos em cálcio e, para amadurecer, precisa de luz e calor. Contém quase todos os minerais, oligoelementos e vitaminas, especialmente do



complexo B. O cálcio é o mineral mais abundante no trigo, dando assim uma ligação com a terra, e atuando especialmente sobre o corpo físico.

É um cereal harmonizador. Sendo um grão solar, atua sobre o coração, equilibrando nossas forças. Por outro lado, atua sobre os processos neurossensoriais, especialmente por meio dos minerais do complexo B das camadas periféricas. É o alimento ideal para o pensador. Atua também na parte metabólica, dando força aos nossos membros.

Arroz para o seu cultivo, necessita de calor e luz, mas a água o protege de um endurecimento excessivo. A água, sua seiva, que está sob a influência da luz, faz do arroz um cereal que contém em si essas forças vitalizantes.

Pela profunda ligação da raiz com a água, por meio da ingestão de arroz, os fluidos do corpo são postos em movimento e o excesso de líquidos é eliminado.

Sendo pouco ligado à terra e aos elementos minerais, o arroz tem uma ação anabolizante, atuando mais intensamente sobre o sistema metabólico-motor.

Cevada A silícea é o elemento mineral mais importante que permeia o grão da cevada. No organismo humano, os processos de silícea são encontrados principalmente nos tecidos conjuntivos, tendões, discos intervertebrais e coluna. Também os encontramos na pele, que é um verdadeiro manto de silícea para nosso organismo. A percepção sensorial e a atividade pensante do nosso cérebro são estimuladas pela silícea; é o processo de luz que aí atua. Pode-se dizer que a cevada é o alimento dos filósofos. Os processos de formação dos açúcares, no caso a maltose, atuam no sangue, sobre o movimento e sobre nossa musculatura. Incentivam o metabolismo, nossa esfera da ação ou volição, o processo de calor. Em virtude desse fato, pode-se dizer que a cevada também dá forças aos guerreiros.

Painço desenvolvendo-se em clima quente e seco, o grão interioriza um intenso processo de silícea (luz), atuando sobre a pele e o sistema neurossensorial. Esse grão está totalmente desprovido de cálcio. Ativa o sistema metabólico pelo processo de calor interiorizado, sendo uma excelente combinação com o leite (que contém o cálcio que lhe falta). Nesse caso, ativa o metabolismo e o aquece por dentro. Em virtude do flúor que contém, é um bom preventivo da cárie.

Centeio devido ao profundo enraizamento, ao longo ciclo de amadurecimento e ao alto teor de silícea, tem ação intensa sobre as forças plasmadoras do organismo que partem da cabeça. Essa ação mineralizante se prolonga até o esqueleto e as juntas. Fornece ao ser humano a força de ereção e fortifica o tecido conjuntivo. Também atua sobre a musculatura. O centeio contém elevado teor de potássio, sendo importante a sua relação com o fígado e com a regulação de todo o metabolismo hídrico. Também é um alimento recomendável para o cardíaco, que necessita de potássio.

Aveia por ser de fácil digestão, é o cereal adequado para a alimentação da primeira infância. Seu alto grau de gordura (6,7g) é formado principalmente pelo ácido linólico, não ocasionando problemas relativos ao colesterol e ajudando a proteger o coração e a circulação contra a arteriosclerose. A aveia é rica em cálcio, ferro e magnésio, beneficiando assim ossos, sangue e coração. Também é rica em complexo B (para o sistema nervoso) e vitamina E (para reprodução). É o alimento dos esportistas, por fortalecer a musculatura.

Milho por sua estrutura, o milho é o mais terrestre dos cereais e seus produtos alimentares são pesados e "endurecedores". Contém carotina (pró-vitamina A), que lhe dá a coloração amarela. Seu teor de açúcar é elevado, especialmente antes de atingir a maturidade. Por conter alto teor de hidrato de carbono, seu valor nutritivo proporciona especialmente força muscular e resistência.

Extraído de *Novos caminhos de alimentação*, de Gudrun K. Burkhard, Editora Antroposófica, São Paulo.