**De antroposofische visie**

Antroposofie betekent letterlijk vertaald uit het Grieks ‘mens-wijsheid’ (antropos= mens en sofia= wijsheid). Het is een geesteswetenschap die ontwikkeld is door de wetenschapper, filosoof en kunstenaar Rudolf Steiner (1861-1925). In de antroposofie gaat men er vanuit dat materie en geest als één geheel functioneren. De mens wordt gezien als een geestelijk wezen dat zich in de loop van de tijd tot materie heeft ontwikkeld om op aarde te kunnen leven. Ook gaat men er vanuit dat er een dynamische wisselwerking is tussen de mens, de natuur, de aarde en de kosmos. Deze beïnvloeden elkaar en houden elkaar in evenwicht.**Relatie tussen voeding en antroposofie**De antroposofie beschouwt de mens niet alleen als materie: daarom wordt de voeding niet alleen afgestemd op de fysiologische ontwikkeling, maar op de hele mens. Ieder mens is uniek en dus past bij ieder mens zijn eigen voeding. Het individuele moet echter niet tot in het extreme doorgevoerd worden; het is niet de bedoeling dat ieder gezinslid uit een apart pannetje eet. Het delen van de maaltijd is namelijk een belangrijk aspect binnen de antroposofie. Uitgangspunten van de antroposofie  
**Uitgangspunten van de antroposofie**De antroposofie kent een aantal gezichtspunten, waarvan er enkele in relatie met voeding staan. De belangrijkste drie zijn:   
**1. De plek van de mens in de natuur**De antroposofie deelt de natuur in vier rijken: 

* Het mineralenrijk, dat bestaat uit dode materie en het verst van de mens weg staat
* Het plantenrijk, dat bestaat uit levende materie. Planten leven dankzij de wisselwerking tussen aarde, water, licht en warmte
* Het dierenrijk, dat ook uit levende materie bestaat. Dieren onderscheiden zich van planten doordat ze kunnen bewegen en dingen kunnen waarnemen
* Het mensenrijk, dat eveneens uit levende materie bestaat. Mensen onderscheiden zich van het dierenrijk doordat ze in staat zijn onafhankelijk van hun instinct te handelen.

Doordat de mens zich voedt met producten uit één van de drie andere rijken, moet de vertering van de mens deze afbreken tot lichaamseigen substantie. Het verteren van voedsel uit het mineralenrijk kost de meeste kracht; dierlijk voedsel is het makkelijkst verteerbaar. Eet de mens te veel dierlijk voedsel dan wordt de spijsvertering te weinig getraind en die verzwakt daardoor. Het eten van veel plantaardig voedsel zorgt juist voor een sterke spijsvertering. Plantaardig voedsel neemt dan ook de voornaamste plaats in bij een antroposofische maaltijd. Van producten uit het mineralenrijk heeft de mens het minst nodig. Denk bijvoorbeeld aan zout, dat maar in relatief kleine hoeveelheden aan het eten wordt toegevoegd.  
**2. Voeding is meer dan materie alleen**De reguliere voedingsleer gaat er vanuit dat een lichaam is opgebouwd uit ‘dode’ materie zoals koolhydraten, eiwitten, vetten, mineralen e.d. De antroposofie stelt dat dode materie geen levend organisme kan vormen: in hun visie bevat ieder voedingsmiddel naast materie ook levenskrachten. Deze komen uit het heelal en voeden de levenskrachten in de mens. Voedingsmiddelen uit de biologisch-dynamische landbouw bevatten de meeste levenskrachten. Bij deze landbouwmethode probeert men zo goed mogelijk aan te sluiten bij de natuurlijke processen en jaargetijden van groei en rijping van gewassen. Ook wordt gebruik gemaakt van de stand van planeten; kosmische krachten spelen namelijk een belangrijke rol bij de ontwikkeling en de vruchtbaarheid van de bodem en de planten. Hoe meer producten bewerkt worden, des te meer levenskrachten er verloren gaan. Gekookte en ingeblikte spinazie bevat bijvoorbeeld minder levenskracht dan verse spinazie. Dit geld ook voor producten die op een onnatuurlijke wijze geteeld zijn. Zoals aardbeien geteeld in de winter in een kas minder levenskrachten bevatten dan aardbeien geteeld in de zomer in de volle grond.   
**3. Drieledigheid in mens en plant**De antroposofie gaat uit van drieledigheid van de mens. Kort gezegd komt dit erop neer dat overal in het lichaam polariteit ontdekt kan worden. Dit geldt voor de mens als geheel maar ook voor delen van de mens zoals ledematen, hoofd, bot e.d. en zelfs voor de processen die zich in het lichaam afspelen. Het lichaam heeft zowel ronde als rechtlijnige vormen die in elkaar overlopen. De ronde structuren (bijv. de schouder) zijn bovenpolen; de rechtlijnige gebieden (bijv. de vingers) zijn onderpolen. Daartussen bevinden zich overgangsgebieden (bijv. de arm). Polariteit heeft ook betrekking op processen: het lichaam kent een bovenpool waar rust en koelte heerst en een onderpool die bruist van activiteit en leven. Bovenpoolfuncties zijn bijvoorbeeld denken en waarnemen; onderpoolfuncties zijn ondermeer de spijsvertering, stofwisseling, voortplanting, beweging, handelen, willen. Tussen deze beide gebieden bevindt zich het middengebied waarin men ritme vindt. Hartslag en ademhaling zijn voorbeelden van middengebied functies.   
Ook planten kennen polariteit. De wortels van de plant staan in de koele grond. In de wortels vind weinig beweging plaats en vormen zo de bovenpool van de plant. De bloemen zijn de tegenpool van de wortels: zij zijn het meest beweeglijke deel van de plant. De stengels en de wortels vormen het middengebied. Dit uit zich bijvoorbeeld in de ritmisch gerangschikte bladeren aan de stengels en aan het feit dat via de bladeren de ademhaling van de plant plaatsvindt.   
  
Drieledigheid schematisch weergegeven:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Bovenpool** | **Middengebied** | **Onderpool** |
| **Lichaam als geheel** | Hoofd | Romp | Benen |
| **Delen van het lichaam (voorbeelden)** | 1. Schouder 2. Hiel 3. Voorhoofd | 1. Arm 2. Voet 3. Achterhoofd | 1. Vingers 2. Tenen 3. Kaken |
| **Kenmerken van de polen** | Rust, koelte | Ritme | Activiteit |
| **Functies in het lichaam** | Denken, waarnemen, voelen | Hartslag, ademhaling | Spijsvertering, stofwisseling, voortplanting, beweging, handelen, willen |
| **Planten** | Wortels | Stengels, bladeren | Bloem, knop |

Een mens is gezond als de polaire processen in evenwicht zijn. Dit evenwicht kan ondersteund of hersteld worden door voeding. Dit kan door alle delen van de plant in één maaltijd te verwerken. Wortelgewassen (bijv. aardappelen, knolselderij, bietjes) ondersteunen de bovenpoolfuncties; stengel- en bladgewassen (bijv. andijvie, bleekselderij, peterselie) helpen de middengebiedfuncties en bloemgewassen (bijv. komkommer, bloemkool, fruit) bevorderen de onderpoolfuncties. Het gaat niet zozeer om de verhoudingen maar meer om het principe dat ze alle drie vertegenwoordigd zijn. Graanproducten (en zaden) vertegenwoordigen de totale plant en vormen daarom de basis van maaltijden.**Wat is een antroposofisch diëtist?**De antroposofische diëtist ziet de wijze van voeden en de vertering als individuele processen waarbij zowel het lichaam als de geest betrokken zijn. Samen met de cliënt wordt de voeding zodanig samengesteld, dat de gezondmakende krachten en de levenskrachten zoveel mogelijk aangesproken en gestimuleerd worden. De cliënt kan geadviseerd worden over zowel de voedingsmiddelen, de bereidingswijze als de maaltijdsamenstelling. Hieronder staan enkele voorbeelden om u een beeld te geven wat de antroposofisch diëtist belangrijk vindt: 

* Het gebruik van granen als hoofdbestanddeel van de voeding (voor de drieledigheid).
* Het gebruik van volle, ongeraffineerde en biologisch-dynamische producten (voor het behoud van de levenskrachten en het behoud van harmonie met de natuur).
* Het gebruik van zo min mogelijk geconserveerde voedingsmiddelen omdat conserveringsmethoden zoals diepvriezen de structuur van de plant aantast en er waardevolle stoffen verloren gaan.
* Het gebruik van voedingsmiddelen van het seizoen en uit de omgeving .
* Wat betreft de bereiding wordt het gebruik van de magnetron afgeraden omdat de straling de levenskrachten vernietigt.