

DIOSCOREA BATATAS - Dioscorea batatas Decne, “**Shanyam**”, Ignose cinese”

Di facile coltura la Batata, originaria dell'Asia, è conosciuta in Giappone come patata di montagna (Nagaimo); resiste fino a -18°C. E' un arbusto che tende ad arrampicarsi rapidamente sulle piante limitrofe, produce una lunga radice che può superare gli 80 cm di lunghezza. Ha foglie opposte, che la distinguono da altre varietà di Dioscoree non utilizzabili nell'alimentazione, suoi piccoli fiori bianchi hanno una piacevole fragranza di cannella.. Fiorisce da giugno a settembre. Ama il sole e il suolo fertile e umido, può crescere selvatica in colline e vallate, ma può anche essere coltivata efficacemente per consumo umano come una pianta di fagioli, sorretta da una rete o dei paletti. Il tubero, bianco internamente, di consistenza farinosa e sapore dolce, può essere tagliato e cucinato al forno, fritto, gratinato, ridotto in purè o aggiunto alle minestre; si conserva a lungo e può essere lasciato in terra e raccolto durante l'inverno.

“Batata” deriva dal nome dato a questa pianta in lingua “Taino, idioma originario delle Bahamas e delle Antille.

La radice contiene amido, acqua, vitamina B1, vitamina C, mucillagini, glutammine, amminoacidi, saponine, tracce di ferro, zinco, cromo e rame oltre ad altre sostanze. Conosciuta come “**Shan Yao**”, o “**Shanyam**”, “patata sacra” è parte degli otto ingredienti dell'erboristeria Cinese ritenuti utili per migliorare ipertiroidismo, nefrite e diabete. Internamente **gli Orientali lo adoperano per alleviare stanchezza, perdita di peso, inappetenza, cattiva digestione e instabilità emotiva**. Applicato esternamente, dà sollievo a ulcere, foruncoli e ascessi. Il succo delle foglie è usato per trattare morsi di serpente e punture di scorpione.

La difficoltà di produzione della Batata sta nella raccolta dei tuberi, che si spingono molto profondamente nel terreno. Secondo le ricerche di Rudolf Steiner, fondatore dell'Antroposofia, il tubero della Batata è stato riconosciuto in grado di immagazzinare la Luce nel suo interno per renderla disponibile all'organismo umano quando ingerita: Rudolf Steiner lo ritiene “**indispensabile per la gente del futuro**”. La Luce “illumina”. Non sorprende che nella Medicina tradizionale Cinese, la Batata sia accreditata per “illuminare l'intelletto e allungare la vita”.

E' riconosciuto che persone debilitate migliorano, se accolte in camere luminose e semplici osservazioni botaniche mostrano che le piante aumentano la riproduzione cellulare durante la notte, ma formano la struttura e forza alla luce del sole. La Luce dà struttura! Quasi l'intera popolazione nordica è carente di vitamina D, perché senza un giusto “metabolismo di luce” la trasformazione del precursore di vitamina D nella sua forma attiva D3 non avviene in modo corretto.

La necessità di avere piante nutrizionali che hanno un'elevata affinità con il “mondo della luce” fu una delle principali ragioni che spinsero R. Steiner a dare le indicazioni per una nuova “agricoltura”, conosciuta con il nome di “Biodinamica”, una forma radicalmente nuova di concepire la coltura, utilizzando sostanze organiche, per esempio composti a base di polvere di quarzo, da spruzzare durante l'estate sui campi di grano, per aiutare il grano stesso a trattenere più calore e luce.

La coltivazione in Germania della pianta è presente da diversi anni, mentre in Italia sono iniziate di recente le prime esperienze di colture biodinamiche destinate all'alimentazione. L'utilizzo della radice di Batata in Germania si è adeguato soprattutto agli usi e ai gusti della cucina tedesca: la Lichtwürrzel (dioscorea batatas) viene utilizzata per la preparazione del tipico Rösti.

La fitoterapia Occidentale, oggi la ritiene utile in caso di:

- Utile per [memoria e concentrazione](#) di studenti e lavoratori e sul lavoro meditativo
- Utile in caso di [depressione](#)
- Utile in caso di [Vampate associate a menopausa](#) e Irregolarità del [ciclo mestruale](#)
- Benefico in caso di [cistite](#) e problematiche legate alla vescica
- Utile in caso di [artrite reumatoidee](#) e Osteoporosi
- Utile in caso di stanchezza e affaticamento
- Utile in caso di [tosse secca o cronica](#)
- Aiuta in caso di [asma](#)
- Aiuta a superare [stress](#) ambientali e culturali che diminuiscono i ritmi Circadiani.
- Utile per la salute dei [reni](#), polmoni, il metabolismo delle ghiandole surrenali (e cortisolo)
- Utile supporto in caso di infiammazioni
- Favorisce la [salute della vista](#)
- Favorisce la [digestione](#)
- Aiuta a superare il deleterio effetto dell'elettro-smog

La Batata viene anche utilizzata come principio attivo e trasformata in cosmetici utili per contrastare le rughe e il colorito spento.

Il “metabolismo di Luce” e l’orologio Circadiano.

E' chiaramente compreso, ma poco osservato, che il corpo umano risponde acutamente e profondamente a impulsi luminosi dall'ambiente.

Ogni tentativo di interferire con uno stabilito ciclo di 24-ore giorno/notte (per esempio viaggi attraverso fusi orari, lavori a turno, etc..) risulteranno in profondi disturbi nella salute psicologica (jet-lag), diminuzione del coordinamento mani-occhi, e altro ancora.

Le vie da dove queste influenze provengono, sono meglio comprese al giorno d'oggi. La Luce viaggia attraverso gli occhi ed è condotta da coni e bastoncini della retina, tramite particolari fibre nervose, al retro del cervello, la corteccia visuale. Altre fibre nervose, completamente diverse, partono dalla retina ad una stazione di trasmissione sopra l'ipotalamo, chiamata Nucleo Soprachiasmatico (SCN). Queste scoperte anatomiche possono spiegare perché per molti cechi, l'orologio circadiano può essere controllato da cicli di luce e oscurità. Si ritiene che mentre gli impulsi di luce non possano raggiungere la corteccia visuale, quantità sufficiente di impulsi luminosi possano raggiungere l'SCN così che il ritmo del ciclo 24-ore viene mantenuto. Da qui gli impulsi sono trasmessi nel resto del corpo umano a tutti gli organi appropriati. Per ultimo, questi impulsi influenzano specifici geni nei nuclei cellulari che iniziano i processi che sono in sincrono con il ciclo 24-ore. Si può vedere il meccanismo genetico come un metodo di conservazione della luce. Ogni cellula del corpo sembra avere un'implicita relazione con il ciclo 24-ore giorno/notte sebbene tutti questi “orologi” siano sincronizzati al fine di permettere al corpo di funzionare in modo armonico. Per contro, ogni singola cella è programmata per avere una profonda connessione con la luce.

Sorprendentemente, la Luce si auto costruisce il substrato per funzionare nel corpo fisico. Sostanze come la [Dioscorea Batatas](#) che possono trasportare Luce Eterica nell'organismo umano ci aiutano a rispondere in modo forte alla luce, regolando l'orologio circadiano, supportando le funzioni ritmiche e tutti quegli organi che dipendono da esse. Casualmente, ci sembrano essere molti più ricettori di luce nel corpo che sono ancora

poco conosciuti. Per esempio, nel 1998 ricercatori della Cornell University Medical College rilevarono che un cambiamento nel sistema circadiano umano possono essere provocati da stimolazioni luminose nel retro del ginocchio. La fase del cambiamento fu confrontabile con quelle ottenute da stimolazioni degli occhi. Tuttavia, sfortunatamente, queste scoperte non sono state replicate da altri lavori nel settore.

John Palmer indica che più di 100 anni fa venne scoperto che gli impulsi dei reni sono ritmici. All'inizio si pensò che fosse dovuto al fatto che le persone non bevono o mangiano mentre dormono, tuttavia, dopo l'inizio del secolo scorso, si scoprì che la frequenza e volume di urine persiste anche quando le persone venivano tenute a letto tutto il giorno e tenuti a digiuno o si comportavano indifferentemente attraverso il giorno e la notte.

La maggior parte dei processi fisiologici nel corpo sono connessi al ciclo 24 ore giorno/notte. Alcuni esempi sono riportati di seguito:

2 AM Miglior sonno

3 AM Pressione del sangue più bassa

3 AM Picco di riparazione della pelle

4 AM Più comune orario di nascita naturale

4 AM Temperatura corporea più bassa

5 AM Sogni più intensi; secrezione di cortisone più elevata

6 AM Maggior secrezione di insulina

7 AM Aumento della pressione del sangue maggiore del giorno; angina attacchi di cuore, collassi. Testosterone elevato nell'uomo; elevato desiderio sessuale nell'uomo.

8 AM Emissione di melatonina terminata

9 AM Peso corporeo più basso

10 AM Picco di performance mentali

2 PM Miglior coordinamento occhi/mani

4 PM Picco di funzioni dei polmoni (definito come maggior quantità di scambio d'aria per minuto.

3-6 PM Se in salute questo è il miglior momento per esercizi fisici

7 PM Temperatura corporea più alta

8 PM Alcool è tollerato meglio; Migliori performance sportive (nuoto, camminata)

9 PM Pressione del sangue comincia a diminuire; Secrezioni di Melatonina iniziano

Analogamente, i processi patologici hanno i loro alti e bassi nel ciclo 24 ore:

1 AM Maggiori rischi di attacchi alla cistifellea

2 AM Maggiore probabilità di bruciori di stomaco e attacchi epilettici

2 AM Maggior rischio di deficienze cardiache

4 AM Maggior rischio di errori nei lavori notturni

4 AM emicranie e cluster hanno inizio

4 AM Picco di attacchi d'asma

5 AM Picco di rischi di incidenti auto e camion; inizio mal di denti

6 AM Picco di raffreddori e raffreddori da fieno

7 AM Picco di artrosi e dolori reumatici

8 AM Picco di perdite di sangue dal naso

9 AM Picco di depressione

12 PM Maggior frequenza di rottura di ulcere allo stomaco

4 PM Picco di mal di testa da tensione

6 PM Picco dolori da fibromialgia; picco di sintomi di osteoartrite; picco di fatica per sclerosi multipla; livello di colesterolo aumenta

8 PM Mal di schiena picco

9 PM Vampate di caldo da menopausa con più frequenza

11 PM Massima reattività a condizionatori d'Asma

11 PM reazioni allergiche tendono ad aumentare; Picco della sindrome delle gambe inquiete

12 PM Picco di irritabilità della pelle e prurito

Ancora, la domanda è : può il ciclo 24-ore giorno/notte essere memorizzato? I dubbi relativi a questo quesito vennero fugati da un elegante esperimento fatto All'Università di Ginevra. E' stato dapprima dimostrato che una linea di cellule di tessuti connettivi, che è stato in cultura per 30 anni, essenzialmente al buio, poteva dimostrare un modello di ciclo 24-ore di espressione genetica. La ricerca principale fu capace di indurre questo ciclo 24-ore di espressione genetica , semplicemente trattando le celle in cultura con siero. In un modo non proprio chiaro, gli ingredienti del siero iniziarono un oscillazione del ciclo-24 ore nell'espressione genetica delle celle. Questo ritmo si azzerò dopo poco ma venne indotto ancora con un successivo apporto di siero. Questo e , in seguito, esperimenti su celle di fegato e cuore hanno senza dubbio determinato che ogni singola cella del corpo umano può avere un ciclo 24-ore e che tutti gli "orologi" del corpo possono essere coordinati per dare un modello generale che sia fisiologico al corpo.

Disturbi dell'orologio circadiano e sue conseguenze

Viaggiare attraverso zone temporali diverse e soffrire di Jet-lag è una ben nota conseguenza di disturbo dei ritmi circadiani.

Una più diffusa e negativa influenza del ciclo giorno/notte è cambiare o ruotare i turni di lavoro. La pratica di alternare su tre turni a intervalli settimanali è equivalente a viaggiare attraverso 6/12 intervalli temporali in un battito di ciglia. E' stato stimato che il 20% della forza attiva nell'industria è coinvolta in turni di lavoro. Immediatamente dopo un cambio di turno di otto ore, la produttività diminuisce e la percentuale di incidenti aumenta. E' stato stimato che negli Stati Uniti le morti e i ferimenti correlati ai cambi di turno ammontano a circa 1,5B\$ l'anno. In aggiunta a queste negatività oltre a scarsa qualità dei prodotti e a un'aumentata frequenza di incidenti ci sono un crescente assenteismo, elevato turnover di impiegati e malattie in aumento. Operai stanchi fanno un lavoro mediocre, si lamentano di più e scarseggiano di energia creativa sul lavoro e a casa. I divorzi in famiglie con figli sono aumentati tre volte o più se la moglie lavora di notte e sei volte tanto se anche il marito lavora di notte.

In un esperimento su animali, questa tendenza è stata confermata osservando che quando i mosconi erano sottoposti a turni di sei ore in un ambiente con cicli di luce/buio una volta alla settimana la loro durata di vita era ridotto del 20%.

Potendo introdurre un alimento stabilizzatore della forza di luce nel corpo umano, può potenzialmente ripristinare il ritmo luce/buio e dare una spiegazione aggiuntiva sul perché in Cina la **dioscorea** era conosciuta come **"erba medicinale che prolunga la vita"**.

Aspetti Antroposofici del Metabolismo di Luce e Etere di Luce

(I commenti qui di seguito prevedono una certa familiarità con le ricerche spirituali e antroposofiche di Rudolf Steiner)

Di solito non si parla di "metabolismo di luce" nel linguaggio scientifico odierno. La sua importanza diventa ovvia quando si considera che R. Steiner chiama l'Eterico (o la vita) anche CORPO DI LUCE. Chiaramente senza luce non ci sarebbe vita. Ancora più importante dell'acqua, le piante non sarebbero in grado di produrre sostanze organiche senza luce e senza i prodotti delle piante non ci sarebbero animali e uomini.

Tuttavia, l'aspetto centrale trascurato dalla scienza convenzionale è che nessun stimolo

esterno può essere processato dal corpo senza una specifica attività spirituale che si svolge al nostro interno.

Nessuna luce potrebbe essere usata se non ci fosse un Etere di Luce all'interno che la processi. Infatti quando ci sono dei disturbi nel corpo che interessano gli occhi, oppure causati da medicine, o eccessi di tossine, etc, la luce ambientale può essere addirittura velenosa/tossica. La Fotosensibilità in alcuni casi di Lupus è ben nota. La Luce rinvigorisce sia il corpo che l'anima. Troppo poco di esso è riconosciuto come causa per depressioni, mancanza di vitamine, in particolare vitamina D, e molto altro. Un equilibrio è assolutamente necessario. La luce esterna è necessaria ma la "luce interna" è altrettanto cruciale.

Secondo R. Steiner quando i pensieri sono osservati a livello spirituale, appaiono come delle formazioni di luce. Come vedremo in seguito, la memoria e di fatto, secondo varie ricerche spirituali scientifiche, una reazione che si richiama a variazioni di Etere di Luce. Infatti uno dei più importanti esercizi spirituali di R. Steiner per lo sviluppo esoterico è di esercitarsi a "vedere" nella propria immaginazione il dopo immagine, i colori complementari, di un'impressione ricevuta sulla parte esterna.

Un grande aiuto per questo esercizio è di ricordarsi che dei tre colori primari – **blu**, **rosso** e **giallo** – il colore complementare di ognuno di essi sarà sempre una combinazione degli altri due. Per esempio il colore complementare del rosso è la combinazione del blu e del giallo che è il verde. "Vedere" i colori complementari è un esercizio per attivare e percepire la luce interna spirituale che funziona all'unisono con la luce esterna.

La luce che dà struttura. Durante la notte le piante hanno un'elevata divisione cellulare mentre durante il giorno sotto l'esposizione solare formano struttura, definizione e consistenza. Lo stesso principio si applica al famoso fenomeno che le piante di montagna sono più "definite" mentre le piante che vivono in zone umide hanno una frequente tendenza a "disunirsi". Questa intuizione può dare utili indicazioni relativamente agli attuali problemi di salute. Non è difficile immaginare che una carenza di "luce interna" si manifesta esternamente con una tendenza all'obesità e all'infiammazione. Infine, la stessa mancanza di mantenere il processo di luce può contribuire al diffuso fenomeno di maculazione degenerativa delle persone anziane. Questo può essere anche una spiegazione del fatto che circa il 100% delle popolazioni del Nord e aree moderate della terra hanno una consolidata mancanza di vitamina D e perché **la dose giornaliera raccomandata di vitamina D è in costante aumento.** Senza un giusto "metabolismo di luce" la trasformazione del precursore di vitamina D alla sua forma attiva D3 non avviene in modo corretto.

La necessità di avere piante nutrizionali che hanno un'elevata affinità con il mondo eterico fu una delle principali ragioni che spinsero R. Steiner a dare le indicazioni per una nuova forma di agricoltura conosciuta con il nome **di Agricoltura Biodinamica.**

Una delle più importanti scoperte di R. Steiner (vedi i commenti di seguito) è che l'organismo umano non solo ha la capacità di processare la luce ma che di fatto produce luce de novo. Ma al fine che questi processi avvengano a livello spirituale necessitano

dell'assistenza di un adeguata alimentazione e di un adeguata attività spirituale in un adeguato ambiente. Cominciamo qui a vedere l'enorme importanza delle osservazioni di R. Steiner a proposito della capacità della **Dioscorea Batatas** di conservare Etere di Luce nel suo tubero.

Di seguito vengono riportate numerose fonti relative alle ricerche di R. Steiner sulla luce e l'Etere di Luce.

I commenti di R. Steiner centrali alle nostre considerazioni, avvennero nei primi anni 20 probabilmente in concomitanza del **corso di Agricoltura del Giugno 1924**. Questo corso determinò la fondazione del movimento agricolo biodinamico (Demeter). A quei tempi, uno studente chiese se considerati tutti i cambiamenti suggeriti e la loro implementazione fossero sufficienti ad aiutare l'uomo nel modo più completo. Sorprendentemente R. Steiner commentò che no, non sarebbe stato sufficiente e che sarebbe stato necessario coltivare piante come la Dioscorea Batatas , una pianta che egli caratterizzò come nativa della Cina e capace di conservare Etere di Luce nelle sue radici. Sarebbe stato necessario acclimatarla all'Occidente. In una conversazione separata, R. Steiner disegnò una curva che parte alta in Asia, muove orizzontale al terreno in Europa e poi scende sotto il terreno quando raggiunge l'America. Steiner disse che questi sono i livelli di potenza dell'Etere di Luce (non dei raggi del sole).

Provengono dal cosmo e sono più potenti nell'Est, dove le piante li raccolgono in alto. In Europa si muovono paralleli al suolo e nell'Ovest si piegano e entrano nel sottosuolo dove si trasformano in energia elettrica. La gente avrà bisogno di questo tipo di cibo che possono apportare Etere di Luce e perciò sarà necessario acclimatare queste piante in Europa.

“Questo è un problema nutrizionale”

Uno degli studenti di R. Steiner, Ehrenfried Pfeiffer, condivide un'interessante conversazione che ebbe con lui dopo il corso di Agricoltura del 1924. La domanda era se prima si dovessero fare dettagliati esperimenti dei nuovi preparati agricoli prima di introdurli al mondo intero. R. Steiner rispose come di seguito: **“E' di estrema importanza per l'intero mondo che la benedizione di tutti i nuovi preparati agricoli siano fatte su larghe porzioni di terreno così che la Terra può essere curata e le qualità nutrizionali dei frutti dei campi possa migliorare ad un livello significativo. Ciò è dove dovrebbe essere l'attenzione di tutti. Gli esperimenti possono venire dopo”**. Apparentemente si auspicava che i cambiamenti proposti venissero adottati immediatamente.

I commenti qui sopra si capiscono meglio quando si considera il contesto in cui questi commenti vennero fatti. Nella sua conversazione, R. Steiner indicò innanzi tutto la necessità di approfondimento esoterico da parte della gente e commentò sulla carenza che esisteva nell'intero movimento spirituale. Pfeiffer, in seguito chiese: “Come può essere Dr. Steiner, che contrariamente alle vostre numerose indicazioni riguardanti il percorso esoterico vi sia così poco impulso spirituale nei singoli individui e come può essere che le manifestazioni spirituali siano realizzate così miseramente in loro? In particolare, **come può essere che contrariamente alla comprensione teorica, la volontà del fare, lo svolgimento con successo degli impulsi spirituali nel mondo reale sia così debole?”** Pfeiffer era particolarmente preoccupato di ottenere una risposta alla domanda su come poter costruire un ponte per i fatti, per attivamente lavorare e portare tutte quelle intenzioni spirituali senza essere distratti da vanità personali, illusioni e gelosie. Queste erano tre fattori negativi, citati specificamente da R. Steiner, come blocchi essenziali per una comprensione superiore. Dopo venne la sorprendente e memorabile risposta di R. Steiner: **“Questo è un problema nutrizionale. Il modo in cui la nutrizione è costituita al**

giorno d'oggi non dà alla gente forza a sufficienza per trasformare le manifestazioni spirituali in fatti. Il ponte tra il “pensare” il “fare” e l’”agire” non può essere più costruito. Le piante nutrizionali non hanno più la forza che dovrebbero avere e dare alla gente”. Questo era conseguentemente un problema nutrizionale la cui soluzione darà alla gente ancora la possibilità di realizzare le loro manifestazioni spirituali e nel mondo. A fronte di queste considerazioni si capisce perché R. Steiner voleva la benedizione dei preparati biodinamici su larghe porzioni di terreno cosicché la Terra e la gente potessero essere curati.

Da una conferenza del 9 Novembre 1923:

I processi Metabolici, in ultima analisi, risultano nel bruciare Carbonio in Biossido di Carbonio. Questo Biossido di Carbonio è in maggior parte espulso, con il respiro, dai polmoni ma nel processo l'evento fisico è accompagnato da un sottile evento eterico. Il Carbonio non è solamente bruciato in Biossido di Carbonio ma nel processo di bruciatura si forma Etere di Luce che, secondo R. Steiner, sale nella testa, i sensi e il sistema nervoso permettendo all'essere umano di ricevere impulsi cosmici e altro. Questo Etere di Luce deve anche permeare continuamente dagli occhi così che possiamo vedere e ricevere Etere di Luce dall'esterno. Perciò siamo debitori al Carbonio per la fornitura di Etere di Luce al nostro interno che ci abilita a entrare in contatto con L'Etere di Luce esterno.

Da queste osservazioni si può capire l'importanza di mantenere nel corpo una giusta organizzazione degli Occhi, in relazione all'Etere di Luce, come abbiamo ripetutamente capito è responsabile per molte strutture e l'ordine nell'organismo.

Quanto riportato, è tratto da materiale di libera consultazione sul Web. Il Laboratorio d'Erbe Sauro non è responsabile della diffusione di informazioni che si rivelassero non rispondenti a verità o dell'uso improprio dei prodotti menzionati. Pertanto, la letteratura di cui sopra è da intendersi come approfondimento culturale: non sostituisce la diagnosi del medico, che si consiglia di consultare sempre, prima dell'assunzione di qualunque rimedio, soprattutto in presenza di patologie o disturbi contro i quali si stiano assumendo altri farmaci.

Bibliografia.

<https://www.valdovaccaro.com/la-radice-luce-shanyam-patata-sacra-dalle-grandi-virtu/>

<https://www.agribionotizie.it/il-significato-nutrizionale-della-radice-di-luce-dioscorea-batataslichtyam/>

https://www.pianetachimica.it/mol_mese/mol_mese_2008/01_Orologio_Circadiano/Orologio_Circadiano_1.htm