

## INDICE – SOMMARIO

Prefazione di <i>Silvia Nicolato</i> .....	7
L'azione dell'alcool sull'uomo . . <i>Dornach, 8 gennaio 1923</i>	11
L'azione dell'alcool sull'anima. Debolezza, mal di testa e stati di alterazione che seguono un'ubriacatura. Forme di pazzia legate al bere: il <i>delirium tremens</i> . L'alcool influisce soprattutto sul sangue, che però è molto ben protetto da questi attacchi. Nel cosiddetto alcolismo cronico, con il tempo il midollo spinale si indebolisce e di conseguenza anche il sangue ne viene gradualmente danneggiato. Proibizionismo e consumo di cocaina.	
L'azione della nicotina – Alimentazione vegetariana e alimentazione carnea .....	30
<i>Dornach, 13 gennaio 1923</i>	
Per azione della nicotina aumenta l'attività cardiaca. Le conseguenze di un avvelenamento da nicotina sono stati di paura e di angoscia che influiscono sul cuore. Alimentazione vegetariana e alimentazione carnea. I popoli guerrieri sono popoli carnivori. Azione propizia dell'alimentazione vegetariana.	
Note .....	49
Vita e opere di Rudolf Steiner .....	51

*Gli asterischi nel testo si riferiscono alle note di pag. 49.*