

INDICE

Prefazione del Prof. Dr. med. Dr. phil. Erwin Gaubatz	9
Introduzione. I problemi dell'alimentazione infantile odierna	11
I. Lo sviluppo del bambino come base per la libera formazione dell' animico-spirituale	15
L'essere dell'uomo	15
Tre fasi dello sviluppo	16
Il periodo dalla nascita al cambio dei denti	17
Lo sviluppo dal 7.mo al 14.mo anno	18
Dalla pubertà alla maggiore età	18
Nutrizione come base dello sviluppo	19
II. Alcuni fondamenti di una scienza della nutrizione scientifico-spirituale.	20
La scienza della vita	20
Processi nutritivi nell'uomo	22
Distruzione e ricostruzione del nutrimento	23
Parti costitutive del nutrimento	24
Proteine	24
Grassi	26
Carboidrati	26
Minerali	28
La pianta triarticolata e l'uomo triarticolato	28
III. Interrogativi prenatali	32
Nuove conoscenze genetiche fondamentali	32
Due alimenti diversi	34
Proteine, grassi, carboidrati nell'alimentazione durante la gravidanza	35
L'importanza delle sostanze minerali	36
Cereali	37
Aromi	37
Voglie particolari	37
Riassumendo possiamo dire	38
IV. Il lattante	39
1. L'alimentazione con il latte materno	39
<i>La madre deve ancora allattare il suo bambino?</i>	39
<i>Cosa può fare la madre per stimolare la formazione del latte?</i>	39
<i>La qualità del latte materno</i>	41
<i>Come viene allattato il bambino?</i>	42
<i>Lo svezzamento</i>	44
<i>La relazione tra madre e bambino durante l'allattamento</i>	44

2.	L'alimentazione artificiale	45
	<i>I tipi di latte determinano la crescita e la maturazione del giovane essere</i>	45
	<i>Nutrizione con latte vaccino fresco</i>	47
	<i>Lo zucchero</i>	48
	<i>Piano di alimentazione</i>	49
	<i>Arricchimento del latte diluito con crema di mandorle e lattosio</i>	52
	<i>I preparati di latte in polvere</i>	52
	<i>Allattamento con due qualità di latte</i>	53
3.	Le "aggiunte" per il lattante	54
	<i>Carne e uova fanno parte delle aggiunte al lattante?</i>	55
4.	Il tipo irrequieto-nervoso e quello sognante a sviluppo ritardato	56
5.	Prevenzione e dieta contro il rachitismo	57
V.	Il bambino piccolo	59
	<i>I tre livelli di sviluppo</i>	59
	<i>La dieta quotidiana del bambino</i>	61
	<i>La colazione</i>	62
	<i>Merende</i>	62
	<i>Il pranzo</i>	63
	<i>La cena</i>	64
	<i>Il bambino piccolo ha bisogno di carne e uova?</i>	64
	<i>Il mio bambino non ha appetito</i>	65
	<i>Il mio bambino si stanca facilmente</i>	67
	<i>Il mio bambino non diventa forse troppo grasso?</i>	67
	<i>Che cosa piace al bambino</i>	68
VI.	Lo scolaro	69
	<i>Nutrizione e ordinamenti ritmici funzionali</i>	69
	<i>Il sano sviluppo di cuore e polmoni come problema alimentare</i>	71
	<i>Capacità di concentrazione e formazione di pensieri in rapporto a interrogativi nutrizionali</i>	73
VII.	La pubertà	79
	<i>Alimentazione e dispiegamento della volontà</i>	79
	<i>La costruzione degli organi del ricambio</i>	81
	<i>Rigidità e mobilità dell'organismo - Il processo del silicio</i>	81
	<i>I nostri bambini crescono troppo in fretta? Il problema dell'accelerazione</i>	82
	<i>Il ferro nell'alimentazione dei giovani</i>	84
VIII.	Alimentazione e temperamenti	86
	<i>Alimentazione del malinconico</i>	88
	<i>Alimentazione del flemmatico</i>	89
	<i>Alimentazione del sanguinico</i>	90
	<i>Alimentazione del collerico</i>	92
	<i>I quattro temperamenti insieme</i>	93

IX.	Dieta nei giorni di malattia	94
	Dieta per le malattie febbrili acute	94
	Dieta per il fegato	95
	Dieta per disturbi di stomaco e intestino	98
	Stitichezza	98
	Come agisco sulla pelle attraverso la dieta?	99
	Dieta per i reni	101
	Allergie	103
X.	Alimentazione e salute dei denti	107
	Il contenuto minerale nel cibo	107
	Accurata masticazione e salivazione sana	108
	La pericolosa acidificazione	108
	Zucchero e carie dentaria	109
XI.	Piccola dietologia	111
1.	I cereali	111
	<i>Orzo</i>	114
	<i>Avena</i>	115
	<i>Segale</i>	115
	<i>Fumento</i>	115
	<i>Miglio</i>	116
	<i>Riso</i>	117
	<i>Mais</i>	117
	<i>Prodotti cerealicoli di qualità Demeter</i>	117
2.	Il latte	118
	<i>La formazione del latte – latte e sangue</i>	119
	<i>I costituenti del latte</i>	119
	<i>Derivati del latte</i>	121
3.	La verdura	122
	<i>La carota</i>	124
	<i>Verdura Demeter</i>	126
4.	La frutta	126
	<i>La grande famiglia delle rosacee</i>	126
	<i>Frutta con nocciolo, con semi – Bacche</i>	128
	<i>Il processo del tannino</i>	129
	<i>Il valore della frutta per l'alimentazione umana</i>	130
	<i>Considerazioni su singole specie di frutta</i>	131
	<i>Succhi di frutta, conservazione</i>	133
	<i>L'importanza della coltivazione</i>	134
	<i>Succhi di frutta di qualità Demeter</i>	135
5.	Aromi e spezie	135
6.	I grassi	142
7.	Lo zucchero	145
	<i>Funzioni chiave nell'ambito del ricambio</i>	145

	<i>Lo zucchero del sangue</i>	145
	<i>Zucchero ed essenza dell'io</i>	145
	<i>Lo zucchero nell'alimentazione</i>	146
	<i>Zucchero in legume naturale o isolato ?</i>	147
	<i>Zucchero e caduta dei denti</i>	148
	<i>Che cosa bisogna fare ?</i>	148
	Confronto analitico di tre tipi di zucchero	150
XII.	Consigli pratici di cucina	151
1.	I singoli alimenti.	151
	<i>I cereali</i>	151
	<i>Indicazioni per la cottura dei cereali</i>	152
	<i>Ammollo - Cottura - Rigonfiamento</i>	155
	<i>Elaborazione dei cereali</i>	156
	<i>La verdura</i>	156
	Una selezione di vari tipi di verdura	158
	<i>Spinaci</i>	159
	<i>Cavoli</i>	161
	<i>Radici e altre qualità di verdure</i>	166
	<i>Ortaggi crudi</i>	172
	<i>Frutta</i>	175
	<i>Latte e derivati</i>	177
	<i>I grassi nella prassi culinaria</i>	178
	<i>Aromatizzare</i>	179
	<i>Salare</i>	179
	<i>Dolcificare senza zucchero raffinato</i>	180
2.	Preparazioni per le varie età	180
	<i>Il lattante</i>	180
	<i>Il bambino piccolo</i>	184
	<i>Il bambino in età scolare</i>	186
	<i>L'adolescente</i>	195
	Elenco delle tabelle:	198
	Note bibliografiche	199
	Bibliografia aggiuntiva	203
	Biblioteca di Natura e Cultura Editrice	204