

Indice

Prefazione alla 7 ^a edizione italiana (2018)	pag. 7
Prefazione dell'Autore (1979/1984)	pag. 12
1. Perché abbiamo bisogno di una scienza antroposofica dell'alimentazione?	pag. 15
I limiti della dietetica convenzionale, 15 - Quel che la scienza dell'uomo fondata sulle scienze naturali non prende in considerazione, 16 - "Mangio quello che mi piace", 17 - L'altra faccia dell'igiene, 18 - Alimentazione carente ed alimentazione errata, 18	
2. La scienza delle forze formatrici del vivente	pag. 21
La dottrina della metamorfosi di Goethe, 21 - Le forze formatrici eteriche: i quattro tipi di etere, 21 - L'essere del cereale, 26	
3. L'agricoltura biodinamica	pag. 31
Perché nuove alternative nella lavorazione del terreno?, 31 - Due correnti di forze, 33 - Che cos'è la qualità Demeter, 35	
4. Introduzione alla scienza dell'uomo	pag. 39
I quattro arti costitutivi dell'uomo, 39	
5. La demolizione dell'alimento e la costruzione della sostanza individuale umana	pag. 45
La demolizione dell'alimento, 45 - La graduale costruzione della sostanza corporea, 47 - La nutrizione dal cosmo, 49 - La costruzione del sistema nervoso, 54	

6. Alcuni processi della sostanza	pag. 55
La proteina, 55 - Vita e coscienza, 60 - I pericoli di un eccessivo consumo di proteine, 61 - Il ferro, 62 - I grassi, 69 - Lo zucchero, 75 - Il silicio, 83	
7. La pianta triarticolata e l'uomo triarticolato	pag. 89
Foglia: cuore e polmoni, 90 - Radice: nervi e sensi, 91 - Fiore e frutto: organi riproduttivi e del ricambio, 93	
8. L'azione del cereale sull'uomo	pag. 95
La sfera neurosensoriale, 95 - Cuore e polmoni, 97 - Sistema del ricambio e delle membra, 98	
9. Alimentazione e educazione	pag. 100
Il primo settennio, 102 - Il secondo settennio, 106 - Il terzo settennio, 110	
10. L'alimentazione della persona anziana	pag. 113
Il calore, 114 - Le proteine, 114 - La preparazione e la qualità del cibo, 115 - Lo zucchero, 117 - Costruzione e demolizione, 118	
11. Alimentazione e sviluppo animico-spirituale	pag. 119
Sobrietà attraverso prescrizioni: la via ascetica del passato, 119 - Sobrietà attraverso conoscenza: la via dell'uomo moderno, 121 - Effetti dell'alimentazione carnea, 123 - La patata, 125 - L'alcol, 126 - Importanza della qualità del cibo, 127	
12. Pane e vino	pag. 129
"Errare nel cibo":	
7 tappe per un mangiare consapevole	pag. 138
Appendice:	
Pianeti, cereali, giorni della settimana	pag. 143
Cereali e Ricette	pag. 153
Note e riferimenti bibliografici	pag. 195