

Indice

Prefazione	7
Introduzione	9
<i>Temperamenti e elementi</i>	9
<i>La rosa dei temperamenti di Schiller e Goethe</i>	14
IL TEMPERAMENTO MALINCONICO	17
Indicazioni per la nutrizione del malinconico	21
Ricette per il temperamento malinconico	30
IL TEMPERAMENTO FLEMMATICO	53
Indicazioni per la nutrizione del flemmatico	58
Ricette per il temperamento flemmatico	64
IL TEMPERAMENTO SANGUINICO	81
Infanzia e temperamento sanguinico	83
Indicazioni per la nutrizione del sanguinico	87
Ricette per il temperamento sanguinico	93
IL TEMPERAMENTO COLLERICO	111
Indicazioni per la nutrizione del collerico	117
Ricette per il temperamento collerico	123
TEMPERAMENTI E VANGELI	143
Il temperamento malinconico e il vangelo di Luca	145
Il temperamento flemmatico e il vangelo di Giovanni	147

Il temperamento sanguinico e il vangelo di Matteo	150
Il temperamento collerico e il vangelo di Marco	154
Note per l'esecuzione delle ricette	159
Indice delle ricette	163
Riferimenti bibliografici	167