

## 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