

Índice

1. El cereal, alimento del hombre

| | |
|--|----|
| El origen cultico..... | 13 |
| Documentos persas..... | 13 |
| El obsequio de Deméter..... | 15 |
| Acerca de la naturaleza del cereal..... | 25 |
| La familia de las gramíneas..... | 25 |
| La planta cerealera..... | 26 |
| Las fuerzas formativas etéreas en el devenir del cereal..... | 30 |
| el grano de cereal..... | 32 |
| la efectividad del cereal en el ser humano..... | 36 |
| Ámbito neurosensorio..... | 36 |
| El sistema metabólico..... | 42 |
| El sistema cardiopulmonar..... | 45 |

2. Los siete cereales

En la alimentación normal y en la dieta

El trigo

| | |
|------------------------------------|----|
| Aspecto histórico..... | 50 |
| el cultivo en nuestra época..... | 51 |
| clima y suelo..... | 52 |
| Características botánicas..... | 53 |
| los alimentos hechos de trigo..... | 56 |
| Efectos en el hombre..... | 56 |

El arroz

| | |
|---|----|
| Efectos de la luna..... | 60 |
| Una mujer en Pekín..... | 61 |
| Observaciones botánicas..... | 65 |
| El contenido de sustancias alimenticias del grano de arroz..... | 65 |
| Su elaboración posterior..... | 66 |
| Variedades de arroz..... | 67 |
| Otras aplicaciones de la planta de arroz..... | 68 |
| Cultivo del arroz..... | 68 |
| Los efectos de la alimentación con arroz sobre el ser humano..... | 71 |
| La historia del arroz y los desarrollos culturales..... | 73 |
| Un cuento de la india..... | 74 |

| | |
|--|-----|
| La cebada | |
| la cebada, el cereal preferido de los griegos..... | 76 |
| Características botánicas..... | 79 |
| germinación y formación de malta..... | 80 |
| cultivo de la cebada..... | 82 |
| formas de elaborar la cebada | 83 |
| efectos en el ser humano..... | 84 |
| El mijo | |
| Características botánicas..... | 89 |
| ¿Qué contiene el grano de mijo?..... | 91 |
| Acerca del cultivo..... | 92 |
| Acerca de la historia cultural del mijo..... | 93 |
| Su efectividad en el ser humano..... | 95 |
| La dinámica del silicio..... | 95 |
| El calor en el organismo..... | 97 |
| El cuento de la papilla dulce..... | 98 |
| El centeno | |
| La naturaleza del centeno..... | 100 |
| Algo sobre la historia cultural del centeno..... | 101 |
| La elaboración del centeno..... | 103 |
| Sus efectos en el ser humano..... | 103 |
| Pavo, el campesino..... | 106 |
| La avena | |
| La avena y la corriente del golfo..... | 109 |
| Consideraciones botánicas..... | 109 |
| Sustancias nutritivas en la avena..... | 112 |
| La avena en la alimentación corriente..... | 114 |
| La avena en la dieta del enfermo..... | 116 |
| Algo sobre la historia cultural de la avena..... | 117 |
| El maíz | |
| Consideraciones botánicas..... | 120 |
| Su cultivo..... | 124 |
| Las sustancias contenidas en el maíz..... | 125 |
| Sus formas de uso como alimento..... | 125 |
| Valor nutritivo para el ser humano..... | 126 |
| El maíz, cereal de los indígenas..... | 128 |
| 3. cereales, planetas y días de la semana | |

| | |
|---|-----|
| Interrelaciones..... | 132 |
| La sucesión de los días de la semana..... | 137 |

4. Estructuras de la cuaternidad

| | |
|--|-----|
| Elementos, clases de éter, temperamentos y su relación con los distintos cereales | 139 |
|--|-----|

5. El pan

| | |
|--|-----|
| El pan y el ser humano..... | 148 |
| Historia de la panificación..... | 150 |
| La elaboración del pan en la actualidad..... | 152 |
| La masa madre..... | 154 |
| El pan y el camino del hombre hacia el futuro..... | 154 |