

COMBINAZIONI DI CIBI DA EVITARE

D- Quali cibi dovrei evitare?

R- E' piuttosto la combinazione di cibi che crea disturbi nella maggior parte dei corpo fisici...

Quelli che tendono ad una reazione in prevalenza alcalina sono preferibili. Perciò evita le combinazioni in cui vengono assunti grano, patate, riso, spaghetti o cose simili tutti nello stesso pasto. Alcune combinazioni di questi durante il pasto sono ottime, ma tutti questi tendono a produrre una quantità troppo grande di amido – specialmente se viene assunta della carne durante tale pasto. Se non viene consumato carne, questo fa una grande differenza. Per le attività del flusso gastrico del sistema di digestione c'è il bisogno di una reazione nel flusso gastrico di amido e un'altra di proteine... Quindi, nella combinazione, non mangiare grandi quantità di amidi con proteine o carni. Se dolci e carni vengono consumati nello stesso pasto questi sono preferibili agli amidi. Piccole quantità di pane con dolci vanno bene, naturalmente.

Quindi non combinate anche i frutti acidi di reazione alcalina con gli amidi, se non è pane integrale! cioè agrumi, arance, mele, pompelmi, lime o limoni o anche succhi di pomodoro. E non consumate i cereali (che contengono una quantità di amidi maggiore degli altri) nello stesso pasto con gli agrumi. 416-9

Evitate troppe combinazioni di amidi. Non consumate una combinazione di patate, carne, pane bianco, maccheroni o formaggio nello stesso pasto; non due di questi insieme in nessun pasto ... Non assumete cipolle e ravanelli nello stesso pasto con sedano e lattuga. 2732-1

Assumete l'80 per cento di cibi produttori di alcalino al 20 per cento di cibi che producono acidi ... Non assumete succhi di agrumi e cereali nello stesso pasto. Non assumete latte o panna nel caffè o nel tè. 1568-2

Quando prendi cereali o amidi non assumere agrumi allo stesso pasto – o anche lo stesso giorno; poiché tale combinazione nel sistema allo stesso tempo produce acidi! 1484-1

Gli zuccheri, quando vengono combinati con amidi, sono principalmente produttori di acido... Sono le combinazioni di questi che diventano degli impedimenti piuttosto che le proprietà individuali stesse, chiaro? 877-28

Amidi e dolci non dovrebbero essere consumati nello stesso pasto o comunque insieme (Per questo il gelato è tanto migliore della torta, per il corpo!). Carni o cose simili non dovrebbero essere consumate con amidi che crescono sopra il suolo...Perciò le patate o le bucce di queste con la carne sono preferibili al pane con la carne, chiaro? 340-32

Succo d'arancia e latte sono utili, ma questi dovrebbero essere consumati ai lati opposti della giornata; non insieme. 274-9

Non aggiungere limone o lime al pompelmo, né al succo di ananas o a quello di uva; ma aggiungeteli al succo d'arancia. 1593-1

(I pomodori) non dovrebbero essere mangiati con carni, zuccheri o aceto. 379-10

D- Fanno bene i pomodori?

R- Anche questo dipende dalla combinazione. Se vengono consumati con molto amido, no. Se consumati con aceto o acidi acetici o tale combinazione, no. Se vengono consumati con lattuga in

un'insalata come parte del pasto, molto bene. Se presi da soli con un po' di sale, molto bene. 257-210

Carote, barbabietole, crescione ... non dovrebbero mai essere combinati con aceto o acido acetico. 3316-1

Le ostriche non dovrebbero mai essere presi con il whisky. 2853-1

State alla larga da alcune combinazioni – specialmente di crostacei di qualsiasi tipo con influenze alcoliche per il sistema presi vicini nel tempo. 1293-2