

REGOLE DI BASE PER SCEGLIERE I CIBI

Non consumare grandi quantità di frutta, verdure, carni che non sono cresciute o arrivate nella zona dove il corpo è nel momento in cui consuma tali cibi. Si troverà che questa è una buona regola da seguire da parte di tutti. Questo prepara il sistema ad acclimatarsi ad ogni territorio. 3542-1

Consuma le verdure che sono fresche e specialmente quelle cresciute nella vicinanza dove il corpo risiede. Le verdure spedite non sono mai molto buone. 2-14

Il caffè perde il suo valore da venti a venticinque giorni dopo essere torrefatto, anche i cibi o le verdure perdono i loro valori nutritivi dopo essere stati raccolti nella stessa proporzione in ore in cui il caffè li perde in giorni. 340-31

Mangia molte verdure (cresciute) sopra la terra; almeno tre di queste per una sotto la terra. Mangia almeno una verdura a foglie per ognuna delle verdure a baccello consumate. 2602-1

(Mangiate) frutta e verdura, non quelle che sono state surgelate, bensì quelle che vengono conservate o nel loro proprio succo o nello sciroppo di zucchero di canna e non quelle preparate con benzoato o un qualsiasi conservante. 826-14

Stai alla larga da grassi di ogni tipo e da grassi animali. Niente carne tranne pesce, volatili o agnello. Niente cibi fritti. Niente pane bianco. Non troppi pasticcini. 2415-2

Mai grandi quantità di pane bianco, ma usa piuttosto segale o cereali integrali o simili - - questi sono preferibili. 540-11

Rifornisciti delle vitamine B-1, nonché A, B e G - - attraverso i cereali ... una volta il grano integrale frantumato, un'altra volta l'avena tagliata con l'acciaio, e grano e orzo un'altra ancora. Questi verrebbero consumati con panna o latte, e non troppo zucchero! 849-47

Usa il miele come dolcificante per la maggior parte delle cose. 2276-3

Il latte, sia quello in polvere o pastorizzato o crudo, è vicino alla combinazione perfetta di forze per il consumo umano. 1703-2

Non consumare alcun tipo di bevanda che contenga l'acqua gassata. 1013-3

Puoi mangiare delle uova ma usa più il tuorlo che il bianco. 924-1

Di tutte le verdure i pomodori hanno la maggior parte delle vitamine in un modo assimilativo ben equilibrato ... Eppure ... possono diventare molto distruttivi per un organismo fisico se maturano dopo essere stati raccolti. 584-5

Usa la frutta che non è maturata artificialmente, anche se è necessario usare quella in scatola. 509-2

Le mele dovrebbero essere mangiate solo quando bollite; preferibilmente tostate. 935-1

Nocciole e mandorle sono le noci preferibili. 1151-2