

## ABITUDINI PER MANGIARE SANO

Non consumate mai del cibo, carne o bevande quando siete mentalmente preoccupati, stanchi fisicamente o matti. 4124-1

Specialmente questo corpo non dovrebbe assumere del cibo quando è nervoso in qualsiasi modo, sia che abbia i nervi a fior di pelle sia che senta ira o depressioni di qualsiasi tipo ... Bevi acqua o latte acido - - mai del latte dolce in quelle condizioni. 243-7

Trangugiare del cibo o inghiottirlo con l'aiuto di liquidi causa più raffreddori che qualsiasi attività di una dieta. Persino latte o acqua dovrebbero essere masticati due o tre volte prima di assumerli nello stomaco. 808-3

Bevi sempre molta acqua, prima dei pasti e dopo i pasti - - come è stato dato spesso, quando un qualsiasi valore nutritivo entra nello stomaco lo stomaco diventa immediatamente un magazzino o una cassetta farmaceutica che può creare tutti gli elementi necessari per una corretta digestione...Se si agisce su questo per prima cosa con dell'acqua pura le reazioni sono di più vicine al normale. Sarebbe quindi un bene bere ogni mattina al risveglio da mezzo bicchiere a tre quarti di bicchieri di acqua calda...questo ripulirà il sistema dai veleni. 311-4

D- Quanta acqua ne dovrebbe bere il corpo ogni giorno?

R- Da sei a otto bicchieri pieni. 1131-2

Ciò che mangi, vedilo fare ciò che tu vuoi che faccia...Da' a qualcuno una dose di pura acqua, con l'impressione che agirà come dei sali - - quante volte agirà in quel modo? ...

Non mangiare come un canarino aspettandoti di fare del lavoro manuale. Non mangiare come uno spaccalegna aspettandoti di fare il lavoro di un lettore della mente o un professore universitario ...

Un peccato altrettanto grande mangiare troppo come bere troppo; pensare troppo come agire troppo! 341-31