

## IL PANE E I CEREALI

Il grano ... dovrebbe essere la parte maggiore di ciò che deve rifornire non soltanto il calore del corpo ma anche lo sviluppo del corpo per un buon equilibrio nelle influenze mentali sulle forze fisiche dell'uomo. 826-5

Una quantità non troppo grande di amidi, niente pane bianco. I pani scuri ... pumpernickel o segale o grano integrale vanno bene. 5374-1

Useremmo soltanto quelli come il Ry-Krisp (pane croccante di segala) come pane o sempre il pane integrale tostato. Preferibilmente però il Ry-Krisp. (Obesità) 1657-2

D- Sarebbe un bene alternare il pane di soia con quello integrale?

R- Il pane di soia fa bene per certi tipi e certe condizioni; se il corpo deve essere fuori all'aperto, molto attivo, impetuoso o dittatore, allora mangia il pane di soia! Ma se deve rimanere al chiuso, con le reazioni di temperamento più che altro normali, lascia perdere. 340-31

I cereali dovrebbero apportare una grande quantità di vitamina E, D, A e B; specialmente E e D... Mangia i cereali che hanno il cuore del chicco. 1131-2

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

Quando viene usato il cereale bollito usa preferibilmente soltanto il grano integrale. Questo può essere semplicemente rullato, schiacciato o macinato – ma si deve consumare tutto il chicco...e cuocilo per almeno tre ore—ma non cucinarlo in un bollitore aperto né in un bollitore di alluminio. Usa o vetro o contenitori smaltati e sempre con il coperchio. 1703-1

(Mangia) la farina d'avena che è stata bollita per molto tempo, non l'avena bollita solo per qualche minuto—non fa bene a nessuno. Questa è molto migliore se è stata fatta con il chicco intero e non rullata o trattata chimicamente tanto da farla bollire con facilità. 3326-1

Da' la farina d'avena filtrata, ma usa l'avena tagliata con acciaio, non l'avena rullata; e fai bollire per molto tempo in un bollitore doppio naturalmente. Quando è filtrata è chiaro che la loppa non c'è, ma tratterrà gran parte della vitamina B e della tiamina che saranno molto utili per sviluppare i nervi, nonché la resistenza contro i raffreddori. (Cura dei Neonati) 1788-6

Di mattina – usa la farina d'avena, ma le farine tagliate con acciaio—non quelle rullate. Le farine d'avena rullate producono troppa acidità. 1419-5

L'avena tagliata con acciaio ben cotta e dei cereali secchi che contengano la vitamina, con molto latte e latte con malto. (Ulcere Duodenali) 481-4

(Mangia) il grano integrale, schiacciato, pulito e schiacciato e trasformato in una farinata semiliquida d'avena ben preparata, con il latte a piacere, con questo solo lo zucchero di bietole e latte sufficiente per renderlo gradevole al corpo. Non consumarlo a grandi quantità, ma mangialo più spesso. Si possono usare i cracker di Graham. (Ulceri dello Stomaco) 4709-5

La mattina—dovrebbe consistere di farinata semiliquida d'avena, con quelle di avena o grano o riso o cose simili. Si devono mangiare pochi agrumi. (Ulcere dello Stomaco) 5641-2

(Mangia) il riso, a condizione che sia il riso integrale o il riso grezzo o il riso non raffinato. 844-1