

## LO YOGURT IL LATTE ACIDO E IL BURRO

Aggiungi lo yogurt nella dieta come un pulitore attivo in tutto il colon e nel sistema intestinale. Questo sarebbe estremamente benefico, perché non soltanto purificherebbe il canale alimentare ma aggiungerebbe le forze vitali necessarie per permettere a quelle parti del sistema a funzionare nel modo più vicino al normale. 1542-1

Il latte—questo in qualche modo è un tabù per il corpo, eppure in altri è eccellente. Quello del tipo bulgaro (yogurt?) o del latte acido sarebbe migliore per il sistema. Questo è acido nella reazione, senza dubbio, in alcuni casi. Ma non qui! Poiché i bacilli creati nel sistema attraverso questo produrranno tali effetti che avremo un colon pulito per mezzo dell'uso dello stesso. 5525-1

Quindi per il rafforzamento del corpo, per la ricostruzione graduale della vitalità, usa lo yogurt. 5210-1

Comincia con una dieta a base quasi totale di latte bulgaro. (Ulcere di Stomaco) 556-2

Non si dovrebbe assumere alcun grasso. Si capisce che si può assumere il burro. E le verdure dovrebbero essere preparate in preferenza con del burro se si deve usare qualche condimento. 3033-1

Molti tipi di grassi avranno un effetto pesante sul corpo...E' un bene assumere in moderazione grassi di burro e formaggi e cose simili. 1409-9