

LE VERDURE E I LORO SUCCHI

D- Che cosa si può fare per il nervosismo estremo?

R- Consumare o mangiare nella dieta moltissimi succhi di sedano, zuppe di sedano, sedano crudo, sedano bollito. 2501-12

Usa il pane integrale e le verdure che contengano un'elevata percentuale di carbonio, come asparagi, sedano, barba di becco. (Anemia) 4439-1

(Mangia) molto cavolo tritato in insalata con carote, cipolle e maionese, ben grattugiato e usato con qualsiasi tipo di condimento. (Ulcere Duodenali) 481-4

Una vera e propria dissertazione si potrebbe dare sull'effetto dei pomodori sul sistema umano. Di tutte le verdure i pomodori contengono la maggior parte delle vitamine in un modo assimilativo ben equilibrato per le attività del sistema. Ma se non se ne prende cura correttamente possono diventare molto distruttivi per un organismo fisico; cioè, se maturano dopo essere stati colti o se c'è la contaminazione da parte di altre influenze ... Il pomodoro è un vegetale che nella maggior parte dei casi (per la maggiore attività uniforme) dovrebbe essere mangiato preferibilmente dopo essere stato inscatolato perché allora è molto più uniforme. 584-5

(Date dei cibi) che siano di facile digestione. Il succo di pomodoro – specialmente quello dei pomodori in scatola. Succo di pomodoro come zuppe con fagioli, piselli, pomodori, patate ... Fa bene al corpo tagliare i denti sulle carote o sulla pastinaca (Crude, chiaro?). (Neonato di un anno) 608-1

I sali che sono in queste (patate irlandesi) vicino alla buccia forniscono amido e carboidrati in un modo che le attività delle vitamine A e D sono in tali proporzioni da costruire forza e vitalità ... e non costruiscono grassi. (Tendenze all'Obesità) 1073-1

Tieni le patate bianche lontane da questo corpo! Puoi consumare occasionalmente le patate dolci o quelle americane. (Tossiemia) 1593-1

(Mangia) le bucce (delle patate) e la piccola parte che aderisce alla buccia – perché questa parte della patata contiene le proprietà che non producono acido e che non hanno una quantità troppo grande di amido; ma non mangiare la parte grossa della patata. 632-6

Le patate americane o quelle dolci arrostate vanno molto bene se vengono mangiate insieme ad abbondante burro. 1342-1

(I peperoni verdi) sono migliori nelle combinazioni che da soli...con il cavolo verde, la lattuga sono ottimi, in moderazione, per questo corpo. 404-6

D- Qual è la migliore fonte dell'acido nicotinico?

R- Naturalmente melopopone, zucca e specialmente in ciò che viene chiamato scorzanera. 1158-31

(Mangia) le verdure che abbiano un rapporto diretto con le forze ottiche ... come carote, piselli verdi, fagioli verdi, cipolle, barbabietole. (Glaucoma) 3552-1

Quella parte specialmente vicino alla cima (della carota) ... contiene le energie vitali, stimolando le reazioni ottiche. 3051-6

Questo non è certamente un tentativo di dire al corpo (un vegetariano) di tornare a mangiare la carne. Ma fornisci allora, in tutte le forze del corpo, l'integrazione o in vitamine o in sostituti della carne. Questo è necessario per chi si attiene a queste influenze vegetariane. 5401-1

Lascia che la dieta consista soltanto di forze vegetali, non abbassare il livello dello sviluppo per mezzo di vibrazioni animali. 1010-1

Una o due volte alla settimana bevi i succhi vegetali che si preparano con uno spremi-verdure , ma usando soltanto le verdure che si combinano bene. Si possono combinare o bere separatamente; i succhi di lattuga, sedano, bietole, spinaci, senape, carote, ravanelli e un pezzetto minuscolo di porro o cipolla.. non più di una cipolla piccolissima. 1968-3

Ci sono dei periodi in cui (le carote) vengono assimilate meglio bollite che crude, ma i succhi sono la fonte della vitamina.. e quella, naturalmente, vicino alla buccia. 457-9