

FONTI VITAMINICHE NATURALI

(Le vitamine) vengono assimilate meglio ... se prese nei valori alimentari. Nessun principio sintetico è buono quanto la cosa vera ... Le vitamine vengono assunte al meglio attraverso le forze vegetali che sono gialle di colore; come carote, melopopone, mais e farina di mais; pesche, avena. 257-224

La maggior parte di questa (assunzione di vitamine) è una moda, ad eccezione di ciò che può essere necessario per creare un equilibrio (nella dieta). 2778-6

(Le vitamine) sono più efficaci se vengono date per certi periodi, sospese per certi periodi e riprese nuovamente. Poiché se il sistema arriva a far totale assegnamento a tali influenze cessa di produrre le vitamine anche se i valori alimentari possono essere tenuti in normale equilibrio. Ed è molto meglio che queste siano prodotte nel corpo dallo sviluppo normale che non meccanicamente, poiché la natura è per ora ancora molto migliore della scienza! 759-12

Se (le vitamine) non vengono messe al lavoro dalle attività del sistema – o fisiche o mentali – esse diventano tessuto distruttivo. 341-31

D- Quali cibi sono le fonti migliori della vitamina B?

R- E B-1. Tutti quelli che sono del tipo giallo, nella frutta e nelle verdure ... Questa è una vitamina che non viene immagazzinata come lo sono la A, D, C o G, ma deve essere fornita ogni giorno. 1158-31

Consuma in abbondanza i cibi che contengano specialmente la vitamina B, ferro e tali cose. Non la forma concentrata, vedi, ma ricavale spesso dai cibi. Questi includerebbero tutta la frutta, tutte le verdure che per natura sono gialle. Quindi – succo di limone e arancia combinati, tutti i succhi di agrumi; ananas nonché pompelmo ...

Il melopopone – specialmente quello giallo; carote bollite e crude, pesche gialle; mele gialle (preferibilmente però mele cotte) ...

Mais, farina di mais, grano saraceno. 1968-7

(La vitamina B-1 si trova) in tutti i cereali e nel pane; e specialmente le foglie verdi della lattuga - - non tanto i bei pezzi bianchi. 257-236

Rifornisciti delle vitamine B-1, A, B e G attraverso i cereali. 849-47

(Prendi in particolare) la B-1, la vitamina dell'esercizio o dell'energia. Queste si trovano nel pane, naturalmente, nei cereali rinforzati, in tutti i cibi gialli e specialmente nella luce solare. 849-62

La B e la B-1, insieme anche alla G e M (sono nelle verdure gialle). 2287-1

B, B-1, A, C e D ... (sono nei) succhi di agrumi, in molte verdure crude—come carote, spinaci, sedano, lattuga. 2153-1

Mangia in particolare quei cibi che contengono più del calcio e le vitamine A, D, B-1 e altri complessi B. Perciò mangeremmo molto pesce, volatili, agnello e fegato ... grano integrale – come segala schiacciata, l'avena frantumata o tagliata con acciaio, e molti agrumi. 2679-1

Mantieni la dieta costruttiva per il corpo. Molta vitamina A e D; molta B-1 e del complesso B o molto pesce, volatili ... carote, spinaci (crudi). 2947-1

