

## FONTI MINERALI NATURALI

Pochi minerali dovrebbero sempre essere le proprietà nel sistema, a parte quelli che si possono prendere attraverso le forze vegetali, tranne laddove gli individui si sono talmente trascurati da richiedere o necessitare ciò che ne produca un equilibrio omogeneo. 364-11

D- Quali cibi contengono oro, silicone e fosforo?

R- ... Questi si trovano di più nelle verdure, nel pesce...cavolo, carote, lattuga, sedano—tutti questi. Pesce, ostriche, melanzane a volte ... Molti di questi dipendono da dove viene coltivata la vegetazione ... Tuorli di uova ... Il cavolo crudo a volte contiene quelle proprietà – specialmente il cavolo rosso. La frutta e le noci. 1000-2

(Mangia) molto di ciò che aggiunge più fosforo e oro al sistema; come troviamo in certe verdure – come carote, scorzanera, melopopone, la buccia delle patate irlandesi (non la polpa), l'abelmosco. (Anemia) 698-1

I cibi che formano il fosforo sono principalmente carote, lattuga (piuttosto la lattuga a foglie che ha maggiore attività soporifica della lattuga normale), crostacei, scorzanera, le bucce delle patate irlandesi (se non sono grandi) ... il latte fresco che ha ancora il calore animale. 560-2

Il tuorlo dell'uovo, niente del bianco. Le carote, il sedano, le rape, tutti contengono una forma di fosforo che sono aggiunte, e solubili per il sistema. Anche il latte se è caldo di animale. Quello che è stato pastorizzato non lo contiene. 255-3

Carote, scorzanera, rape, pastinaca (contengono il fosforo). 2214-1

Il brodo della conchiglia ... contiene una maggiore quantità di fosforo di qualsiasi cibo che possa essere assimilato dall'uomo. 1065-1

Aggiungi tutti i cibi che contengano silicone e sali ... come i cibi del tipo tuberoso di ogni specie – la scorzanera, ogni forma di rapa o patate o patate dolci o il carciofo del suolo. 3694-1

Silicone, calce, sali – questi, come troviamo, sono nelle verdure verdi...includendo moltissimo sedano. 1225-1

Prendi come valori alimentari molto di ciò che contiene ferro, silicone ... come li troviamo in certe verdure, come barbabietole, sedano, ravanelli; tutte quelle caratteristiche che danno le forze ripulenti al sistema. Spinaci e uova. 257-11

Si possono assumere i succhi vegetali o le verdure a foglie; come lenticchie, broccoli e quelli che contengono ferro e silicone a sufficienza. 257-28

(Mangia) tutti quelli che contengono molto ferro e silicone ... cioè rape, cime di rape, tutti quelli che crescono sotto terra d'inverno – come pastinaca, carote, barbabietole e scorzanera. 538-66

Due o tre pere al giorno saranno estremamente utili per fornire ferro, silicone. 1049-1

Il ferro lo si può trovare nella frutta secca e nei datteri. 849-23

La frutta, specialmente le mele, contengono ferro. 4841-1

D- Per favore date dei cibi che forniscano ferro, calcio e fosforo.

R- Cereali che contengano il cuore del grano; verdure del tipo a foglie, frutta e noci. La mandorla contiene più fosforo e ferro in una combinazione facilmente assimilata che qualsiasi altra noce.

1131-2

Troveremmo (il calcio) in particolare nelle carote crude, nelle rape bollite e nelle cime di rapa, tutti i tipi di insalata – specialmente crescione, senape e cose simili. Questi sono particolarmente utili mangiati crudi, anche se le rape dovrebbero essere mangiate – ma cotte nel loro succo. 1968-6

D- Quali sono le fonti migliori di calcio nei cibi?

R- Le parti terminali dei pezzi ossei di volatili o cose simili, cartilagine, piedini di maiale, orecchie e piedi di maiale in salamoia. Verdure come rape, pastinaca e tutte quelle che crescono sotto terra.

1158-31

Prepara tali pezzi (di volatili) come il collo, la testa, l'ala, i piedi e i pezzi ossei, così che gli ossicini possano essere bene masticati dal corpo, o il succo tirato fuori con la masticazione. Perché i succhi di questi contengono di più del calcio di cui si ha bisogno. Questo calcio può non essere fornito bene in altri modi quanto lo può essere consumando quantità supplementari di crostacei (che contengono molto iodio nonché calcio) e i pezzi ossei di volatili o pollo. 3076-1

Specialmente la lisca più grossa nella parte posteriore del pesce – cotta al forno—dovrebbe essere mangiata per il calcio che contiene. 1560-1

C'è bisogno di calcio (rovinato dall'artrite), in un modo che possa essere assimilato ... Questo lo aggiungerei nella forma che abbiamo indicato come la migliore—masticare le ossa o le estremità delle ossa dei volatili (i pezzi ossei dei volatili, stufati bene finché non sono morbidi). Se questo è ripugnante o spiacevole, allora prendi calcios (ossa di pollo in polvere), circa tre volte la settimana, proprio ciò che coprirebbe un Cracker come il burro. 849-53

L'aggiunta di quei cibi che contengono grandi quantità di calcio produrrà condizioni migliori in questa direzione (profonde scanalature nell'unghia del pollice). Mangia spesso il collo del pollo, masticalo. Fallo bollire bene, i piedi e quelle parti dei volatili, e troveremo che aggiungerà del calcio al corpo. Mangia anche le lisce dei pesci, come nel pesce in scatola. Anche pastinaca e scorzanera; tutti questi nella loro regolare stagione, naturalmente. Selvaggina di qualsiasi tipo, ma mastica le ossa di questa. 5192-1