



Dimagrire con il succo d'uva

Per controllo l'aumento di peso oltre cento letture indicano "il metodo con il succo d'uva, invece di una dieta particolare: esso richiede soltanto che il corpo si astenga da troppi dolci e amidi".

Quantità di succo d'uva da assumere

Invece di seguire una dieta rigida, omettendo alimenti specifici, le letture mettono in rilievo un approccio più equilibrato con riduzioni e l'eliminazione di qualche gruppo di alimenti come parte della propria dieta. Oltre a ridurre l'aumento di peso e ad aiutare a controllare il proprio appetito si può bere del **succo d'uva diluito in acqua, tre o quattro volte al giorno, trenta minuti prima di ogni pasto** (e ancora all'ora di andare a letto). La quantità di succo in proporzione all'acqua varia solo di poco da una lettura all'altra – di solito 57 o 85 gr di succo d'uva a 28 gr d'acqua naturale (non gasata) o tre quarti di un bicchiere di succo ad un quarto di bicchiere d'acqua; due terzi di succo d'uva ad un terzo d'acqua. Fra le eccezioni ci furono le seguenti: per un individuo la quantità d'acqua era maggiore della quantità di succo: 28 gr di succo a 43 gr d'acqua (2514-11). Alcune letture indicarono la stessa quantità per entrambi, come p.e. "quattro once di una combinazione alla pari di succo d'uva ed acqua" (1540-1). Una sola lettura menzionò di mescolare il succo con acqua gasata (470-21).

Ad alcuni individui si consigliò di bere la miscela lentamente, sorseggiandola. "Impiega ogni volta circa cinque a dieci minuti per bere il succo, chiaro?" (1431-2)

La preparazione

Che tipo di succo d'uva viene raccomandato nelle letture? La risposta è contenuta nel seguente scambio:

"(D) E' importante ridurre il peso? Quanto e in che modo?"

"(R) E' più importante che si mantenga un giusto **equilibrio**. Come troviamo, il peso può essere ridotto quasi **senza** disturbo e, come troviamo, il modo migliore sarebbe certo astenendosi dal consumo di pane o grassi di qualsiasi tipo e consumando del succo d'uva – preferibilmente il succo di grappoli freschi, preparati al momento del consumo, tre volte al giorno ... mezz'ora prima di ogni pasto. Se si trova poco pratico preparare il succo dai grappoli freschi, allora prendete il Succo d'Uva di Welch." (1224-3)

Ad un altro individuo la lettura consigliò: "Anche se il pasto consiste solo in un bicchiere di succo d'arancio e un pezzo di toast o cose simili, bevi il succo d'uva trenta minuti prima – e al momento di andare a letto. Il Succo d'Uva di Welch è preferibile, a meno che non si usino i grappoli freschi – non zuccherati." (257-217)

Oltre quaranta letture menzionano per nome il Succo d'Uva di Welch, di cui dieci vi si riferiscono come "preferibile" ad altre marche o se l'uva fresca non è disponibile. Il motivo è che il Succo d'Uva di Welch è "puro succo d'uva" (470-19).

I benefici del succo d'uva

Una donna di 34 anni chiese a Cayce perché la lettura le avesse consigliato di bere del succo d'uva per il suo problema di peso. Egli rispose: "Per fornire gli zuccheri senza acquistare maggior peso." La donna continuò con un'altra domanda: "Ha davvero un effetto diretto sulla riduzione del peso?" La sua risposta: "Se non l'avesse, verrebbe

indicato?” (457-8)

La causa numero uno del sovrappeso è il consumo eccessivo di amido, e gli zuccheri prodotti da questi amidi danno assuefazione, perfino a livello cellulare. Sostituirli con uno zucchero che non dà assuefazione aiuta a compensare questo squilibrio. Una lettura lo descrive così:

“... se si beve il succo d'uva, questo fornisce uno zucchero, il tipo di zucchero, però, che collabora con il sistema – quello che è necessario, capisci? E quindi quello evita il desiderio del sistema di amidi e dolci in eccesso. Non che questi non debbano essere assunti per niente, poiché essi, naturalmente, forniscono in larga misura le unità caloriche necessarie per il corpo, ma quando queste vengono fornite attraverso il consumo di succo d'uva o di uva mangiata a grappoli (se viene consumata come dieta normale e non solo di quanto in quanto), sono presenti solo le altre quando l'appetito le richiede. Quando l'appetito è controllato, domina le forze necessarie in queste direzioni.” (470-19)

Oltre ad astenersi dalle carni ed a ridurre il suo consumo di pasticcini, un sessantaduenne si sentì dire di bere il succo d'uva diluito perché “ridurrà lo zucchero in eccesso. Benché nel succo d'uva ci sia lo zucchero, è un tipo diverso e produrrà una reazione migliore nel tubo digerente.” (1170-3)

Altre letture affermano soltanto: “Mentre questa dieta con il succo d'uva ridurrà le attività attraverso l'appetito, essa fornirà zuccheri sufficienti senza aggiungere ciccia” (1612-4) e “ridurrebbe materialmente il desiderio di cibi che tendono a produrre ciccia” (470-21).

Quando i forti desideri sono meglio controllati, si può seguire una dieta più sana. La riduzione de “il desiderio di cibi” (3523-1) è menzionata varie volte in diverse letture come beneficio del consumo di succo d'uva.

Altri effetti salubri vennero indicati nelle letture individuali. “Si troverà che il succo d'uva fa bene per le eliminazioni, preverrà l'uso o il desiderio di amidi o dolci e darà al corpo la propensione di mantenere un equilibrio normale nel peso.” (470-19) “Il consumo di succo d'uva tenderà a ridimensionare il rifornimento di zucchero e così a mantenere una migliore proporzione corporea in tutto il sistema” (1224-6). Darà “solidità alla vitalità delle forze immunitarie nel corpo” (1183-2) e “tenderà a far astenere da tanti alimenti ricchi.” (1170-3)

La durata ed ulteriori suggerimenti

Una volta iniziata la dieta con il succo d'uva su base giornaliera, quanto tempo ci vuole per vedere dei risultati? Come vale anche per altre diete, bisogna essere costanti e persistenti.

Una donna domandò: “Per quanto tempo si dovrebbe bere il succo d'uva?” La risposta:

“Almeno per un mese o sei settimane. Poi smetti per un po', poi di nuovo dopo due o tre settimane fa' un altro periodo di sei settimane” (1100-38). Ad un'altra donna Cayce

consigliò: “Bevilo regolarmente per circa quattro settimane, poi smetti per due settimane e ripetilo” (3582-1). Ad un altro individuo si consigliò di seguire la dieta “regolarmente per diverse settimane di seguito, poi smetti per una settimana o due e poi ripeti” (1830-2). Le letture sembrano preferire applicazioni fatte in cicli.

Naturalmente il succo d'uva da solo non può far ridurre il peso. Nelle varie letture per diversi individui si trovano i suggerimenti di ricevere manipolazioni osteopatiche, irrigazioni del colon e bagni di vapore per “tenere basso il peso ed eliminare i veleni” (3413-2). Anche l'esercizio fisico e i consigli nutrizionali sono importanti aggiunte alla dieta. La lettura di una diciottenne affermò: “Mangia quello che ti piace, eccetto patate e pane bianco” (1431-2). Ad altri si consigliò: “Non mangiare pasticcini, crostate, torte o cose del genere e pochissimi o niente dolci” (3523-1). “Sta' alla larga da troppi amidi. Mentre invece l'assunzione di succo d'uva, certo, farà sì che il desiderio di dolci sia minore, sta' attenta ai dolci – o a quelle cose che tendono ad aggiungere una quantità supplementare di zuccheri al corpo” (2921-1).

Un cinquantaseienne si sentì dire: “... se berrai il succo d'uva, troveremo che la dieta si

aggiusterà da sé” (1812-1). Per un altro il consiglio fu: “Bevi il succo d’uva ... Allora, per quanto riguarda la dieta, essa quasi si correggerà da sola. Mangia quelle cose che l’appetito richiede, tranne i dolci, la cioccolata o cose simili, né grandi quantità di zuccheri, né pasticcini, ma tutti gli altri cibi, verdure o carni, a condizione che non siano grassi, possono essere consumati secondo l’appetito, ma troveremo che l’appetito cambierà parecchio” (1309-2).

Tenere a freno l’appetito è importante per equilibrare il peso del proprio corpo. Cayce direbbe di aggiungere semplicemente il succo d’uva alla propria dieta, come alimento.

da: *True Health*, ottobre/novembre 2009

Disclaimer: Il contenuto di questa sezione è soltanto informazione e non dovrebbe essere considerato come guida all'auto-diagnosi o all'auto-trattamento. Per ogni problema medico consultate un medico.