

Il Cibo della Mummia: calma e dà energia



Nel 1937 Edgar Cayce ebbe un sogno nel quale una mummia egiziana che era tornata in vita tradusse per lui dei documenti egiziani e gli diede una ricetta per ciò che i studenti delle letture oggi conoscono come il Cibo della Mummia. La ricetta richiese una miscela di parti uguali di datteri e fichi da cuocere con farina di mais e acqua sufficiente per farne una consistenza bene amalgamata.

Più tardi, in una lettura, si cercò di avere delle indicazioni sul sogno di Cayce e nuovamente le istruzioni specificarono come preparare la miscela, esattamente come nel sogno. Anche diverse altre letture raccomandavano questa mistura di cibi che, secondo la lettura 5257-1, formavano “la base del cibo degli abitanti di Atlantide e degli egizi - farine di mais con fichi e datteri preparati insieme con latte di capra.”

Le letture suggerivano che questo cibo ha un effetto purificante sul sistema digerente e che può aiutare a rinforzare il corpo. La lettura 2050-1 dice: “Questo piatto come parte frequente della dieta sarà un aiuto per avere eliminazioni migliori, e porterà quelle caratteristiche che aiuteranno a costruire condizioni migliori in tutto il canale alimentare.”

Un commento intrigante propone che la miscela “dovrebbe essere un cibo quasi spirituale per il corpo;...” (275-45), mentre un altro suggerisce che “è il cibo per un corpo così spiritualmente sviluppato come questo!”

Un cibo che supporti la spiritualità di una persona o che sia particolarmente adatto per una persona spirituale? Che affascinante! Che cosa rende il Cibo della Mummia più spirituale di, diciamo, mele e uvetta?

Datteri e fichi vengono menzionati entrambi nella Bibbia, anche se fichi con maggiore frequenza che datteri. In Re 20,7 una poltiglia di fichi prescritta da Isaia guarisce l'Ezechiele malato. Sia datteri che fichi sono fra i cibi civilizzati conosciuti da più lunga data. Si crede che i datteri abbiano avuto origine nell'area del Golfo Persico e pare che siano stati coltivati da circa 7000 anni. Nella primavera del 2006 una ricerca pubblicata nella rivista Science ha fornito la prova che probabilmente i fichi sono stati il primo raccolto addomesticato - addirittura 11.400 anni fa.

I nutrizionisti stimano sia datteri che fichi per il loro profilo impressionante di sostanze nutrienti che comprendono calcio in abbondanza, magnesio, potassio e ferro, nonché diverse vitamine. I datteri tonificano il fegato e danno forza al corpo. I fichi sono noti per le loro dolci proprietà lassative che promuovono pulizia e disintossicazione. I fichi secchi, infatti, contengono più fibre alimentari delle prugne. Il loro contenuto di calcio supera persino quello del latte di mucca. In Europa, lo sciroppo di fichi è un rimedio popolare per la costipazione.

Anche l'umile farina di mais è una buona fonte di fibre ed è utile nel trattamento della sindrome dell'intestino irritabile e di altre condizioni intestinali. Come datteri e fichi, il mais fornisce sostanze nutrienti di base come calcio, ferro, magnesio e

potassio, insieme ad altri minerali, vitamine e sostanze fitochimiche importanti. Colpisce il fatto che le sostanze nutrienti più importanti offerte nel Cibo della Mummia sono precisamente quelle che oggi mancano a molte persone. Calcio, magnesio e potassio insieme rafforzano la funzione muscolare e coordinano il sistema nervoso centrale. Aiutano a rilassare, a promuovere un sonno riposante e a combattere lo stress. Il ferro è importante per la produzione di energia e per la funzione cerebrale normale. Tutti questi minerali promuovono inoltre un ambiente alcalino nel corpo che rafforza il sistema immunitario e supporta tutte le funzioni del metabolismo.

La particolare combinazione di tutti tre i cibi, compresi gli zuccheri naturali che essi forniscono, possono senz'altro aumentare queste qualità utili in modo che la scienza non riesce ancora a definire o ripetere. La ricerca recente conferma che è l'effetto sinergistico prodotto da tutti gli elementi di una dieta a base di cibi integrali, piuttosto che i suoi componenti individuali, a dare risultati di guarigione e protezione contro malesseri e malattie degenerative.

Nel nostro mondo pieno di stress, il Cibo della Mummia raggruppa delle sostanze nutrienti potenti per aiutarci a stare calmi, rilassati e vigili, e ad affrontare la vita e il lavoro con calma ed equanimità spirituali. Certamente abbiamo anche bisogno di pratiche spirituali come la preghiera e la meditazione, nonché di esercizio fisico e supporto sociale, per raggiungere questi attributi. Esso aiuta, tuttavia, a creare le fondamenta nutrendo il corpo in modo corretto.

Il Cibo della Mummia non è solo salutare, esso ha anche un gusto delizioso. Ecco la ricetta citata dalla lettura 1779-4 di Cayce:

“1 tazza di fichi neri, tagliati o macinati molto fini;

1 tazza di datteri [rimuovere i noccioli];

½ tazza di farina di mais (macinata non troppo finemente).

Fate cuocere questo per venti minuti in sufficiente acqua (2 o 3 tazze) fino ad una consistenza omogenea, oppure fino a quando il pasto vi è ben cotto. Mangiate un cucchiaino di questa miscela alla sera, non tutto in una volta, bensì consumatelo lentamente per farlo assimilare bene. Ciò sarà di massima utilità per il corpo.”

Servitelo con latte o panna, se lo desiderate.

Da: Venture Inward, gennaio/febbraio 2007

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 di salute consultate un medico.