



Consigli di Salute per l'Estate

Le 282 letture che parlano di estate rivelano una filosofia sulla "bella stagione" utile a ricavarne il massimo beneficio per la nostra salute. Il tema in merito più comune nelle letture è di passare più tempo possibile all'aria aperta e fare esercizio fisico. La seguente lettura indica chiaramente che essere attivi e più vicini alla natura in estate diminuisce la necessità di pratiche terapeutiche rispetto agli altri mesi.

(D) "Dovrei fare dei trattamenti osteopatici durante l'estate?"

(R) "Andrebbe bene fare dei trattamenti di tanto in tanto, ma questi si possono fare anche a maggiore distanza di tempo l'uno dall'altro, perché le attività del corpo e i suoi impulsi – nei dintorni più vicini alla natura, continuano in modo da creare influenze migliori e più ampie." (275-32)

Ancora più specificamente, Cayce suggerì di fare esercizio fisico "all'aperto, specialmente durante la stagione estiva, di prima mattina e nel pomeriggio tardi – ma non a mezzogiorno; indossando meno vestiti possibile. Ciò darà al corpo la luce ultra violetta che porterà ad un rafforzamento." (649-3) Venivano menzionati golf, ciclismo, camminate e tennis con l'indicazione che ciascuno dovrebbe scegliere l'attività preferita. Cayce consigliò inoltre di non farsi coinvolgere troppo dal proprio sport – essendo il divertimento e la continuità parti importanti dell'equazione salutare.

Un altro tema nelle letture è l'importanza di trovare d'estate riposo, tranquillità e una vacanza dalle preoccupazioni:

(D) "Quest'estate il corpo dovrebbe restare a New York?"

(R) "Il corpo starebbe meglio dove non c'è tanto rumore, e più riposo. Non tante preoccupazioni." (325-17)

(D) "Per quanto riguarda il fisico di questo corpo [325], dove sarebbe meglio per lei trascorrere l'estate?"

(R) "Dove c'è tranquillità, soddisfazione e dove il corpo può essere contento. Contento non significa soddisfatto. C'è una differenza. Ci si può sempre rendere contenti, ma chi è diventato soddisfatto è già perduto." (325-27)

In numerose letture Cayce menzionò una dieta estiva sana che era incentrata su frutta e verdure fresche. Molte letture comprendevano il suggerimento di coltivare il proprio cibo o di consumare i prodotti locali. Ecco una lettura interessante sui cibi estivi:

"Per tutta l'estate mangia molta zucca gialla, molte pesche gialle, grandi quantità di tutti i tipi di verdura e frutta – specialmente quelle che sono di colore giallo." (1861-5)

Un'altra lettura sottolinea come fare le proprie scelte alimentari:

“Non bere acqua gassata, questa non fa bene al corpo. Certamente verdure, e frutta, dovrebbero essere i cibi principali. E si possono consumare pesce, pollame o agnello, e manzo di tanto in tanto; ma niente cibi fritti.” (257-232)

Per come vivere al meglio i mesi estivi le letture davano questi consigli:

(D) “Qual è la cosa migliore per me da fare quest’estate?”

(R) “A questo, come troviamo, dovresti rispondere nel sé. Trova te stesso quest’estate, in modo che nelle tue attività tu possa essere d’accordo con i tuoi propositi e con te stesso.” (2537-1)

Da: *True Health*, giugno/luglio 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 medico consultate un medico.