

Le uova bazzotte



In oltre 140 letture Edgar Cayce consigliò alle persone di fare delle uova bazzotte una parte della loro dieta. Oggigiorno poche persone sanno di che cosa si tratta, ma Cayce fornì spesso le semplici istruzioni per la preparazione del piatto. A volte Gladys Davis, segretaria di Cayce e stenografa di molte letture, includeva indicazioni insieme con la lettura di chi la ricevette, come le seguenti aggiunte alla lettura 1820-2:

Fate bollire dell'acqua. Mettetevi l'uovo – col guscio. Togliete l'acqua subito dal fuoco dopo avervi messo l'uovo; poi lasciatelo rassodarsi per cinque minuti. Rompete il guscio e mangiate l'uovo come fareste con un uovo alla coque.

Seguire queste istruzioni implica mangiare l'uovo intero – il bianco e il rosso d'uovo. In molti casi, però, le letture consigliavano di mangiare solo il rosso d'uovo. Questa spiegazione fu offerta ad una donna di 55 anni:

L'uovo bazzotto è solo il rosso dello stesso, non il bianco, perché questo contiene troppo di quelle proprietà che sono difficili da digerire, o troppa albumina che produce un'irritazione nella secrezione della ghiandola surrenale e nelle ghiandole dell'area pelvica. (844-1)

Un uomo di 26 anni ricevette questo consiglio dietetico, alquanto diverso dalla lettura precedente:

Il bianco dell'uovo, se non è preparato nella forma di un uovo bazzotto, porta ad una formazione di acido per mezzo della quantità supplementare di quelle qualità che vi troviamo. Con i cambiamenti che vengono fatti sarebbe ottimo usare l'uovo intero – a condizione che sia bazzotto o strapazzato delicatamente. (567-8)

Ad un ragazzo di 11 anni la lettura disse: "... puoi mangiare l'uovo intero – questo, benché contenga un acido, se preparato come uovo bazzotto ... andrà bene." (674-1)

Il modo in cui un uovo è cotto, quindi, così come la condizione fisica di una persona, possono determinare se l'uovo dovrebbe essere mangiato intero o se si dovrebbe consumare solo il rosso dell'uovo. I rossi d'uovo sono una buona fonte di proteina completa e anche di ferro, zinco e vitamina A, D, del complesso B e B12. La preparazione di uova nelle letture di Cayce, oltre a quelle bazzotte, comprendeva inoltre uova sode, alla coque, in camicia, strapazzate o "preparate in qualsiasi modo, ma non fritte nel grasso." (306-3)

Chi conosce bene il materiale di Cayce sa della sua ammonizione di evitare i cibi fritti. Per lui l'uovo bazzotto è la soluzione perfetta per trarre beneficio dal notevole potenziale nutrizionale dell'uovo. Quindi mangiare un uovo bazzotto per colazione potrebbe essere un'aggiunta gradita alle proprie abitudini alimentari.

Da : *True Health, autunno 2011*

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.