

## SALE, ACETO E OLIO D'OLIVA

Usate solo il sale lassativo o la soda greggia o il sale marino. Tutti questi hanno le stesse caratteristiche. Ma sono migliori di quello che è stato purificato, per la salute generale di molti.

2084-16

D- Il sale è nocivo ?

R- In eccesso, nocivo.

404-6

Il sale marino dovrebbe essere usato preferibilmente proveniente dalla soda greggia piuttosto che dall'acqua marina.

658-15

Il sale da tavola – agisce soltanto come sostanza usata per insaporire i cibi o li rende gradevoli per quei succhi gastrici dei dotti che producono la saliva, mentre il sale vegetariano agisce con i succhi gastrici dello stomaco stesso e rende il cibo più saporito attraverso la digestione dello stomaco.

404-2

State alla larga da stimolanti, specialmente di natura alcolica. E nemmeno si dovrebbero usare le sostanze per insaporire i cibi; niente cibi molto piccanti – o spezie o pepe di qualsiasi tipo. Nessun sottaceto né cose del genere. (Ulcera duodenale)

719-1

Mai alcun acido acetico o aceto o cose simili con queste (verdure crude) - - ma si possono usare oli, olio d'oliva o oli vegetali.

275-45

L'olio d'oliva in piccole quantità fa sempre bene all'insieme del sistema intestinale. Le quantità non si possono consigliare, a meno che non vengano prese come esalazione ...(e allora) il dosaggio dovrebbe essere circa mezzo cucchiaino a due o tre ore a quattro ore di distanza, tanto quanto il corpo assimilerà.

D- Quanto olio d'oliva su un'insalata per pasto ?

R- Un cucchiaino.

846-1

(L'olio d'oliva) agisce da sostanza irritante per i succhi gastrici e intestinali e digestivi quando non viene assimilato.

4874-3