

## REGOLE DI BASE PER SCEGLIERE I CIBI

Non consumare grandi quantità di frutta, verdure, carni che non sono cresciute o arrivate nella zona dove il corpo è nel momento in cui consuma tali cibi. Si troverà che questa è una buona regola da seguire da parte di tutti. Questo prepara il sistema ad acclimatarsi ad ogni territorio.

3542-1

Consuma le verdure che sono fresche e specialmente quelle cresciute nella vicinanza dove il corpo risiede. Le verdure spedite non sono mai molto buone.

2-14

Il caffè perde il suo valore da venti a venticinque giorni dopo essere torrefatto, anche i cibi o le verdure perdono i loro valori nutritivi dopo essere stati raccolti nella stessa proporzione in ore in cui il caffè li perde in giorni.

340-31

Mangia molte verdure (cresciute) sopra la terra; almeno tre di queste per una sotto la terra. Mangia almeno una verdura a foglie per ognuna delle verdure a baccello consumate.

2602-1

(Mangiate) frutta e verdura, non quelle che sono state surgelate, bensì quelle che vengono conservate o nel loro proprio succo o nello sciroppo di zucchero di canna e non quelle preparate con benzoato o un qualsiasi conservante.

826-14

Stai alla larga da grassi di ogni tipo e da grassi animali. Niente carne tranne pesce, volatili o agnello. Niente cibi fritti. Niente pane bianco. Non troppi pasticcini.

2415-2

Mai grandi quantità di pane bianco, ma usa piuttosto segale o cereali integrali o simili - - questi sono preferibili. 5

40-11

Rifornisciti delle vitamine B-1, nonché A, B e G - - attraverso i cereali ...una volta il grano integrale frantumato, un'altra volta l'avena tagliata con l'acciaio, e grano e orzo un'altra ancora. Questi verrebbero consumati con panna o latte, e non troppo zucchero !

849-47

Usa il miele come dolcificante per la maggior parte delle cose.

2276-3

Il latte, sia quello in polvere o pastorizzato o crudo, è vicino alla combinazione perfetta di forze per il consumo umano.

1703-2

Non consumare alcun tipo di bevanda che contenga l'acqua gassata.

1013-3

Puoi mangiare delle uova ma usa più il tuorlo che il bianco.

924-1

Di tutte le verdure i pomodori hanno la maggior parte delle vitamine in un modo assimilativo ben equilibrato...Eppure... possono diventare molto distruttivi per un organismo fisico se maturano dopo essere stati raccolti.

584-5

Usa la frutta che non è maturata artificialmente, anche se è necessario usare quella in scatola.

509-2

Le mele dovrebbero essere mangiate solo quando bollite; preferibilmente tostate.

935-1

Nocciole e mandorle sono le noci preferibili.

1151-2