

## CIBI CHE COSTRUISCONO IL SANGUE

Fai una dieta che costruisca nervi e sangue. Che sia composta di – almeno una volta alla settimana—trippa, fegato, fegato di merluzzo, fegato di pesce, fegato di maiale castrato, fegato di porco, fegato di vitello – qualsiasi cosa di questi - - almeno una o due volte alla settimana, chiaro ? e verdure e frutta, come molto sedano e le verdure a foglie. Se si consuma il cavolo che sia crudo piuttosto che bollito. Lenticchie, fagioli, piselli, spinaci, sedano, lattuga e cose simili. Frutta— pere: niente mele; ciliegie, bacche – a condizione che crescano lontano dal suolo, non sul suolo. (Anemia, Debilitazione Generale e Neurastenia)

3842-1

D- Che cosa dovrebbe mangiare il corpo per aumentare il rifornimento di sangue ?

R- Fegato, budino di sangue, nocche di maiale, piedini e orecchie di maiale in salamoia, uova (il tuorlo), latte, latte in polvere e cose simili. Molte prugne secche.

340-17

(Mangia) un po' di trippa o piedini di maiale...per la gelatina contenutavi che è attiva nel produrre le coagulazioni nella costruzione del corpo.

908-1

Continua con una maggiore quantità di quei cibi che tendono a fare muscoli, tendini, tessuto nervoso e cose simili - - nella gelatina, vedi.

849-73

Mangia del fegato – fegato di vitello—non fritto – può essere cotto alla griglia o parzialmente cotto alla griglia – almeno tre volte la settimana. Usa le uova, non con il bianco, ben amalgamate con il malto, come uno dei pasti; con il glutine del grano integrale...Almeno due volte la settimana, se si consumerà la trippa di bue o la trippa di maiale castrato come dieta questo sarà di vero valore per la costruzione del sangue.

2335-1

Le varietà più grandi (di pesce) contengono una grande quantità di quelle proprietà per la costruzione del corpo e del sangue.

1973-1

Le verdure costruiscono la materia grigia più velocemente che la carne o i dolci.

900-386

(Consuma) particolarmente le forze costruttrici di nervi nel sangue. Delle carni soltanto quelle di selvaggina o pesce. Verdure che crescono sopra il suolo e i cereali con la frutta, specialmente pere.

4120-1

(Gli avocado) fanno bene per l'anemia. Contengono per lo più del ferro. Le pere sono utili per tutti, specialmente dove c'è bisogno di influenze che costruiscono corpo e sangue; poiché vengono assorbite. E' meglio consumarle di mattina e di sera; non nelle parti attive della giornata. 501-4

Quelle che costruiscono del sangue nuovo – come fegato, trippa, nocche di maiale o cose simili o quelle, fra le verdure, costruiscono il sangue – come carote bollite, piselli, fagioli, lenticchie, lattuga, asparagi, barba di becco e cose simili. I cavoli. 5518-1

Pesce, volatili e agnello sono quelli che forniscono gli elementi necessari per la costruzione di cervello, muscoli e nervi...Carote, sedano e lattuga in particolare costruiscono i nervi e forniscono le vitamine chiamate B e il complesso B. 4008-1