

L'alimentazione per la bellezza e il ringiovanimento

La salute crea bellezza. Questa idea popolare ha assunto un nuovo significato con il recente incremento nella ricerca sull'alimentazione per migliorare l'aspetto di pelle, capelli e unghie. L'industria degli integratori alimentari ha visto un aumento della domanda di prodotti alimentari di bellezza, specialmente quelli basati sul collagene - la proteina principale del tessuto connettivo, della pelle e delle ossa. Quando invecchiamo, il nostro corpo produce meno collagene, cosa che può portare a pelle secca, elasticità ridotta e rughe. Diversi studi hanno mostrato che le persone che avevano assunto integratori di collagene per alcune settimane hanno visto una riduzione della profondità delle rughe e una maggiore elasticità della



pelle. Coloro che assunsero integratori di collagene per problemi alle articolazioni videro una mobilità accresciuta e una riduzione significativa del dolore. I ricercatori hanno ipotizzato che il collagene supplementare possa rafforzare la cartilagine e stimolare la produzione di collagene nel corpo.

Collagene in gelatina. Una delle fonti migliori e più economiche di collagene è la gelatina che si produce facendo bollire a lungo pelle, cartilagine e ossa animali. Le letture la raccomandano per la sua capacità di agevolare l'assimilazione di sostanze nutrienti dai cibi e per il supporto ghiandolare. La lettura 849-75 afferma: *“Non è il contenuto vitaminico [della gelatina], bensì [la sua] capacità di lavorare con le attività delle ghiandole, facendo sì che le ghiandole prendano da ciò che è stato assorbito o digerito le vitamine che non sarebbero attive se non c'è abbastanza gelatina nel corpo.”* Sembra plausibile che i benefici indicati da questa lettura potrebbero dare dei risultati come quelli osservati dai ricercatori che hanno condotto gli studi menzionati sul collagene.

La gelatina è disponibile in polvere e in fogli sottili. Le letture suggeriscono a volte di assumerla insieme con cibi crudi e altre volte da sola, mescolata nell'acqua. La lettura 3405-1 afferma: *“Nella dieta includi spesso alcuni cibi preparati con la gelatina. Da’*



la gelatina anche da sola per almeno tre volte alla settimana, a periodi regolari, circa mezzo cucchiaino disciolto in acqua e poi bevuto.” Bere brodo di ossa e masticare le estremità morbide di ossa di pollo, come è stato raccomandato da Cayce, sono altri modi per ottenere la gelatina e quindi il collagene, così come il calcio.

Alghe per un supporto endocrino. Inoltre apprezzate per le loro qualità rigeneranti del sistema endocrino sono le alghe marine che forniscono



quantità significative di iodio, calcio, potassio e ferro. Le alghe forniscono nutrimento per la tiroide, la ghiandola principale del corpo che controlla anche il metabolismo brucia-grassi del corpo. Le letture di Cayce raccomandano il sale di alghe come condimento che dovrebbe sostituire il comune sale da tavola. La lettura 1158-31 afferma: *“Per aiutare a migliorare l’equilibrio ghiandolare useremmo il sale*

di alghe nelle preparazioni alimentari. Semplicemente usato come condimento, non come una medicina, poiché contiene iodio a sufficienza e un’attività che aiuta il corpo.” Un modo facile per usare le alghe nel modo indicato da Cayce è condire i cibi con fiocchi o polvere di alghe disponibili nei negozi di alimenti naturali.

Bucce di patate per ripristinare il colore dei capelli. Molte letture

raccomandano di mangiare le bucce delle patate o di bere il succo delle bucce bollite per rinforzare i capelli, prevenire la caduta dei capelli e, in particolare, per mantenere il colore naturale dei capelli. La lettura 2582-2 suggerisce: *“Usa il succo delle bucce di patate almeno tre volte alla settimana.*

Fa’ bollire le bucce delle patate irlandesi in un po’ d’acqua (con un coperchio sul recipiente, naturalmente) e bevine il succo.” La lettura 3051-



3 afferma che bere regolarmente il succo delle bucce di patate *“... manterrà il colore normale dei capelli più che tutte le altre forme di preparati chimici.”* Oggi alcuni professionisti della salute naturale raccomandano fare un cachet con il succo di bucce bollite di patate per scurire i capelli grigi, ma la ricetta di Cayce affronta la questione dal di dentro!

La dieta alcalina, i grassi salutari e l’acqua. I principi dietetici generali raccomandati dalle letture - l’80% di cibi alcalini (verdure e frutta) e combinazioni alcaline di cibi; bere molta acqua fra e prima dei pasti; e mangiare grassi sani come olio di oliva, burro e grassi provenienti da

jogurt, pesce e noci - dovrebbero essere seguiti così che i nutrienti evidenziati sopra possono facilitare i desiderati effetti di bellezza e ringiovanimento. Le mandole, in particolare, sono indicate nelle letture per giovare alla salute della pelle. La lettura 1206-13, fatta per una ragazza di 16 anni che chiese sul come migliorare lo stato della sua pelle e dei capelli, afferma: “... se mangerai ogni giorno, per tutta la vita, due mandorle, non avrai mai imperfezioni della pelle ...”



Ricordate, inoltre, che l'aria fresca, il sole, l'esercizio fisico e sonno a sufficienza, così come pratiche spirituali come un atteggiamento positivo, la preghiera e la meditazione, sono tutti utili per favorire l'espressione di bellezza e ringiovanimento.

Venture Inward, gennaio-marzo 2019

Disclaimer: Le informazioni contenute in questo sito sono destinate alla crescita e allo sviluppo personali e non devono essere considerate come guida all'auto diagnosi o all'autotrattamento. Per qualsiasi problema medico Vi preghiamo di consultare il medico.

