

## CIBI DI REAZIONE ACIDA E ALCALINA

D- Quali cibi sono del tipo acido per questo corpo?

R- Tutti quelli che combinano i grassi con gli zuccheri. Amidi hanno naturalmente la tendenza alla reazione acida. Ma una dieta normale produce circa dal venti per cento di acidi all'ottanta per cento di sostanze alcaline. 1523-3

Mantieni una tendenza all'alcalinità nella dieta. Questo non significa che non ci dovrebbero essere mai dei cibi che formano l'acido nella dieta—poiché l'alcalinità eccessiva è molto più dannosa che una leggera tendenza all'acidità ogni tanto. Ma ricorda che ci sono delle tendenze in questo sistema verso il raffreddore e la congestione --- e il raffreddore non può esistere, non esiste nell'alcalinità.

803-3

Il corpo non dovrebbe assumere cose che producono acido. Abbiamo delle cose che non sono acidi esse stesse, ma diventano acide quando prese in bocca. Normalmente ci sono delle ghiandole nella gola che producono fluido lattico o pepsina, questo corpo non produce abbastanza fluido lattico, così che qualsiasi cosa che venga assunta si trasforma in acido. Vi sono delle proprietà che non sono acide di per sé ma vengono trasformate in acidi quando messe in bocca; e proprietà che sono acidi che non sono acidi quando vengono messe in bocca. Dovresti stare attento alla dieta, mangiare della selvaggina, la quale mangia nella natura, la selvaggina addomesticata mangia ciò che le danno. La pera, che è acida, si trasforma in ferro e perde la sua acidità, certe mele sono acide, altre no. 4834-1

Ci sono dei cibi che richiedono (come le carni) degli acidi per la loro fermentazione; mentre invece la maggior parte ... delle forze vegetali, specialmente di tipo a foglie, richiede maggiormente la lenta combinazione della reazione dei vasi chiliferi o la quantità maggiore della combinazione di acido e alcalino. Quindi se se si assumono i cibi in quantità che richiedono una sostanza alcalina per la loro digestione e un acido è nel sistema – questo produce una fermentazione impropria. 1259-2

D- Quale dieta si dovrebbe seguire?

R- Si potrebbe dare una dieta oggi e poi, la settimana dopo ne avresti un'altra. Ciò che mantiene la saliva o la reazione salivale alcalina. Ciò che mantiene la reazione del sangue, nei test, negativa. Ciò che mantiene le eliminazioni urinarie come equilibrio su ventiquattro senza albumina, senza sedimenti e con una tendenza alcalina, ma non una tendenza troppo forte. Ciò che produce le eliminazioni giuste. 681-2

Arance, limoni, lime, pompelmi vanno bene e sono alcalini nella loro reazione – a meno che amidi, come i cereali li formano in modo particolare, non vengano assunti nello stesso pasto. Allora essi diventano produttori di acidi per questo corpo, e in novantanove casi su cento lo diventano per tutti i corpi! 1334-2

Gli zuccheri, nel complesso quando vengono combinati con amidi, producono acido. 877-28

Mantieni quei cibi che sono prevalentemente alcalini; cioè, non mangiare le carni rosse—come il roastbeef o gli arrostiti pesanti che hanno molto grasso. Niente cibi fritti. 710-1

Il succo di limone è un buon alcalinizzante. 1709-10