

## **LO ZUCCHERO IL MIELE E I DOLCI**

D - Sugerite gli zuccheri migliori per il corpo.

R- Gli zuccheri di barbabietola sono migliori per tutti o gli zuccheri di canna che non sono raffinati.  
1131-2

La saccarina può essere usata. Lo zucchero marrone non è nocivo. Meglio sarebbe usare lo zucchero di barbabietole per dolcificare. 307-6

(Mangia) dolci a sufficienza per formare l'alcol sufficiente per il sistema ... Dovrebbero essere mangiate le cioccolate che sono semplici, non quelle di qualche miscela che contengano amidi di grano - - o quelle che contengono troppo zucchero di canna. Lo zucchero d'uva o gli zuccheri di barbabietola o di quel tipo possono essere consumati. 487-11

Se ci dovesse essere il desiderio di zucchero usa gli zuccheri marroni o di acero - - in piccole quantità, s'intende. 340-31

Non combinare nessun amido con qualsiasi quantità di dolci. 1125-2

Mangia di più dei dolci naturali, come della frutta - - o i sali delle verdure che forniscono i carboidrati. (Anemia) 1023-1

Le proteine vengono rese più dannose quando assunte spesso con dei dolci. 404-4

Fa' che i dolci vengano presi in forme come miele, sciroppo di grano o di malto. Questi costruiscono il corpo, inoltre forniscono le energie che vanno bene per un corpo in crescita, nello sviluppo. 1188-10

Usa il miele come dolcificante per la maggior parte delle cose, sia con i cereali o sulle torte o in qualsiasi pasticceria preparata – fanne alcuni parzialmente con il miele. 2276-3

D- Quali dolciumi possono essere mangiati o sono i migliori per il corpo?

R- Il miele o quelli fatti con il miele. Non gli zuccheri di canna, non i dolci, non le torte! Questi dovrebbero essere consumati molto, molto raramente. (Artrite) 849-54

D- Quanto miele si può mangiare al giorno?

R- Mezza oncia a due once non sarebbe una quantità troppo elevata. Ma solo quello nel favo, con il favo. 440-17

Delle piccole quantità (miele) si possono mangiare senza problemi, ma la parte maggiore...dovrebbe essere il favo dal trifoglio e dal grano saraceno. (Diabete) 953-21

Occasionalmente si possono mangiare i dolci al riso, con del miele – ma il miele non dovrebbe essere altro che quello con il favo. Non il miele filtrato. (Lacerazioni allo Stomaco) 5545-1

Sciogli un cucchiaino di miele filtrato in un bicchiere di latte scaldato. Si troverà, se si prende questo circa da venti a trenta minuti prima di andare a dormire, che questo sarà di grande aiuto. (Ipertensione) 1539-1

(La cioccolata) dovrebbe essere data molto, molto raramente. Ma dopo che queste condizioni (anemia) migliorano, o rimosse, questa sarà utile nella forma di una bevanda al cioccolato piuttosto che come tavoletta. 2004-2

D- La cioccolata o la cioccolata fondente sono per me difficili da digerire?

R- Tutte le cioccolate sono difficili da digerire al momento. Queste possono essere consumate in moderazione man mano che le condizioni progrediscono. (Debilitazione Generale) 2426-1

Gelati, gelati alla frutta, fanno molto bene al sistema, specialmente il gelato all'ananas e all'arancia, chiaro? (Tendenza alla Malaria) 4281-6

Non dovresti mangiare molto gelato alla crema; ma puoi mangiare i gelati come i gelati alla frutta o i sorbetti. (Obesità) 2315-1

Nella questione dieta ricordati che all'inizio questa consiste molto in cibi pre-digeriti. La giuncata e cose di quel genere sarebbero i primi tipi di cibo. (Astenia) 895-1