

MANGIATE TANTE VERDURE CON LE FOGLIE VERDI

Consumate almeno un pasto al giorno che includa una quantità di verdure crude, come cavolo, lattuga, sedano, carote, cipolle e cose simili. I pomodori possono essere usati nella loro stagione. Mangia moltissime verdure (che crescono) sopra il suolo; almeno tre di queste per una sotto il suolo. Mangia almeno una verdura a foglie per ognuna delle verdure con il baccello. 2602-1

Mangia almeno tre delle verdure a foglie per una sotto il suolo, oppure con le verdure a foglie ci possono essere una o due del tipo a bulbo – come melopopone, fagioli, piselli ecc. e cipolle (ben cotte). (Acidità) 703-1

(Mangia le verdure) verdi, fresche, croccanti; mai quelle appassite o svanite, ma usa di più le foglie esterne di quelle interne. 932-1

(Mangia) due delle verdure a foglie per una con il baccello, e tre di quelle a foglie per una del tipo a tubero. 1183-2

(Mangia) le verdure ben cotte che crescono sopra il suolo; nessuna che cresce sotto il suolo - - nessuna! Quelle che hanno un'attività che produce le forze tuberose e gli amidi pesanti (come sono tutte queste) producono una pesantezza che è difficile da eliminare. (Eliminazioni Scarse) 4293-1

Le verdure a foglie producono le eliminazioni migliori. 480-24

Ai pasti serali quelle verdure ben cotte, ma soltanto quelle di natura a foglie—o che crescono nei baccelli; non del tipo a bulbo. Niente patate, niente carote, niente barbabietole, niente rape, nulla di quel tipo. Le cime di queste si possono mangiare ... ma non del tipo a bulbo.(Ulcere di Stomaco) 482-3

Tutti dovrebbero sempre mangiare moltissima lattuga; questa fornisce un effluvio nel flusso sanguigno che è una forza distruttiva per la maggior parte di quelle influenze che attaccano il flusso del sangue. E' un purificatore. 404-6

Gli ossiuri saranno eliminati se si consumerà regolarmente della lattuga e qualche verdura verde cruda, carote crude, frutta cruda ... mangia lattuga e sedano e carote—anche solo una piccola quantità. Una foglia di lattuga distrugge mille vermi. 2015-10

(Mangia) molta lattuga, molto sedano, molti asparagi e cose del genere...verdure verdi; specialmente lattuga che non accetisce. 102-2

Mangia moltissima verdura a foglie e verde, come carote, sedano, lattuga, ed è preferibile quella che non accetisce—per questo corpo, più saporita della varietà iceberg. 5557-1

Quando il sedano è stato scelto usa la parte verde piuttosto che quella scolorita. Queste parti hanno dal venti al quaranta per cento di più in vitamine. 920-13