

## LA DIETA DI TRE GIORNI CON MELE CRUDE

Niente mele crude; o, se si consumano le mele crude, mangia quelle e nient'altro—tre giorni di mele crude soltanto, e poi dell'olio d'oliva, e leveremo ogni forza tossica da qualsiasi sistema! Le mele crude non vanno bene a meno che non siano del tipo Jonathan. Mele cotte, arrostiti vanno bene. 820-2

Occasionalmente—non troppo spesso—fai dei periodi per ripulire il sistema con l'uso della dieta di mele; cioè: almeno per tre giorni--due giorni o tre giorni—non consumare nulla tranne mele – mele crude! Naturalmente si può bere il caffè se lo si desidera, ma nessun altro cibo che mele crude. E dopo l'ultimo pasto di mele del terzo giorno o quando si va a dormire quella sera dopo l'ultimo pasto con le mele, bevi mezza tazza di olio d'oliva. Questo tenderà a ripulire il sistema. 543-26

(La dieta di mele) rimuove la materia fecale che non è stata rimossa per qualche tempo! Ma indicherà certamente che non c'è nessun verme solitario. 567-7

(Per la dieta di mele usa) il tipo Jonathan ... il black Arkansas, l'Oregon Rosso ... il Naso di Pecora, il Delicious, l'Arkansa Russet; qualsiasi di quelle che sono del tipo Jonathan. 294-182