

Linee guida dietetiche per i mesi invernali



La seguente lettura venne data per un individuo affetto di problemi respiratori. E' un eccellente promemoria per una **dieta ottimale** da seguire durante i mesi invernali per mantenere la salute o per ricuperarla se dovessimo prenderci un raffreddore o un'influenza.

(D) "Date la dieta corretta."

(R) "Tutte quelle cose che comprenderebbero moltissime noci e frutta, specialmente fichi e cose simili – specialmente nei mesi invernali. Grandi quantità di agrumi, con un po' di limone nei succhi d'arancia. Molti pompelmi e ogni tanto l'ananas; anche se non tanto quanto gli altri agrumi, a meno che non si consumi l'ananas fresca. Mele – preferibilmente solo cotte. Pesce, pollame e agnello come carni. Grandi quantità di verdure a foglie e – naturalmente – si possono usare ogni tanto dei succhi vegetali invece dei succhi di agrumi. Cereali – preferibilmente la combinazione di frumento e segale che possono essere usati da soli o insieme, o l'avena tagliata con l'acciaio (piuttosto che l'avena spulata e frantumata). Però non consumare cereali e succhi di agrumi nello stesso pasto. Il grano integrale frantumato è preferibile al frumento."

(D) "Qualche altro consiglio per il corpo in questo momento?"

(R) "Mantieni sempre un atteggiamento mentale costruttivo, creativo. Sappi che quando il corpo si ricostruisce, specialmente per ciò che riguarda le influenze sensorie del sistema nervoso simpatico e la nuova riserva di sangue, esso non deve avere risentimenti né antagonismi ma piuttosto deve essere una forza creativa e utile in ogni possibile maniera. Sii tollerante con gli altri quanto vorresti che gli altri lo siano con te." (1548-5)

Da: True Health, febbraio 2007

Disclaimer: Il contenuto di questa sezione è soltanto informazione e non dovrebbe essere considerato come guida all'auto-diagnosi o all'auto-trattamento. Per ogni problema medico consultate un medico.