

## La Dieta Depurativa con le Mele



Una delle raccomandazioni più popolari e conosciute nelle letture di Cayce è la dieta di mele. Questa dieta veniva raccomandata per disintossicare e purificare il corpo in modo da sentirsi in breve tempo più energetici e vitali. Veniva indicato in particolare per alcalinizzare il sistema e alleviare dei dolori cronici.

Come mele migliori per questa dieta le letture identificavano le qualità che maturano prima del giorno di San Giovanni (24 giugno), come la mele Delicious o Jonathan.

Secondo le letture le mele crude dovrebbero essere sempre mangiate da sole - mai con altri cibi e mai quando si stanno usando gli impacchi di olio di ricino.

Fondamentalmente la dieta è semplice. Tre giorni di mele (le mele giuste, come menzionato sopra), moltissima acqua e riposo. Ecco una lettura sulla dieta di mele:

“Sarebbe ottimo per questo corpo fare una dieta di mele di tre giorni, persino nella sua condizione di debolezza è necessario pulire il sistema. Perché questa dieta toglierà la tendenza verso condizioni neuritiche nelle giunture del corpo. Inoltre assumi olio di oliva dopo la dieta di tre giorni. Ma non fare a meno delle mele - mangiale - tutte quelle che puoi - almeno cinque o sei mele al giorno. Masticalo bene, grattugialo bene. Bevi moltissima acqua e fa' seguire la dieta di tre giorni da una forte dose di olio d'oliva.” (1409-9)

La dose di olio d'oliva è alla fine della dieta. La raccomandazione generale è due o tre cucchiaini e l'olio d'oliva dovrebbe essere pressato a freddo.

Il riposo è importante durante la dieta. “Una dieta di mele regolare sarebbe un bene per il corpo - ma non cercare di lavorare come un cavallo mentre fai la dieta di mele! O altrimenti troverai che essa sarà più dannosa che utile!” (307-14)

Da: *True Health*, agosto 2006