

# L'olio di fegato di merluzzo: costruire il corpo e il sangue



L'olio di fegato di merluzzo occupa un posto di rilievo nei benefici per la salute, non solo per bambini, ma anche per adulti, dato che contiene più vitamina A e D per unità di peso del normale olio di pesce. Viene menzionato in quasi 140 letture, di cui circa 50 raccomandano un modo semplice e facile per consumarlo: sotto forma di compressa o pastiglia.

## Per la salute dei bambini

Non sorprende che l'uso dell'olio di fegato di merluzzo sia caldeggiato in numerose letture eseguite per neonati e bambini (spesso descritti come un "corpo in fase di sviluppo"). Per una bambina di 9 anni: "... l'olio di fegato di merluzzo ... fa parte di un sviluppo normale ..." (1179-3); per una ragazza di 15 anni è "un contributo per un corpo in fase di sviluppo in quanto non solo porta l'attività strutturale, ma fornisce anche nella linfa e in tutto ciò che è necessario le vitamine necessarie." (276-5) Un ulteriore riferimento alle vitamine si trova in una lettura per un bambino di 9 anni: "L'olio di fegato di merluzzo va sempre bene per i corpi in fase di sviluppo, perché contiene quelle vitamine che si trovano solo in pochissimi cibi." (758-33) L'olio inoltre "aiuta a creare resistenza" (2824-3); la lettura disse questo per un bambino di 4 mesi a cui si consigliò di assumere l'olio tre volte alla settimana invece che tutti i giorni, conformemente con la sua età. Per una bambina di sei anni la lettura disse che l'olio di fegato di merluzzo "contiene le proprietà necessarie per lo sviluppo dell'apparato digerente, capisci?" (4281-7)

In diversi casi, per lo più per i neonati sotto l'anno di età, si raccomandava persino di massaggiare il corpo con l'olio. La madre di un neonato di un mese con il raffreddore voleva iniziare con l'olio di fegato di merluzzo per lo sviluppo dei suoi denti. "Questo non dovrebbe essere in grandi quantità," consigliò la lettura. "Tuttavia, se si userà un po' di olio di fegato di merluzzo massaggiato sul corpo – non solo l'olio per neonati, bensì una combinazione dello stesso con l'olio di fegato di merluzzo, capisci – sarà estremamente benefico." (1788-2)

Ad un bimbo di nove mesi si disse che un'applicazione esterna (invece che interna) dell'olio sarebbe stata migliore: "... al presente l'assorbimento dell'olio di fegato di merluzzo attraverso i massaggi sarà più efficace per il sistema. Un po' più tardi sarebbe meglio la sua assunzione internamente." (1801-1)

## Per l'anemia

Conforme alle sue proprietà emopoietiche, l'olio di fegato di merluzzo è raccomandato in casi di anemia perché *“contiene le vitamine e crea sufficiente ferro per il contenuto energetico, meglio del ferro assunto nel sistema.”* (773-5) Per chi ha la tendenza dell'anemia, l'olio di fegato di merluzzo *“aiuterà il corpo a superare questa tendenza ... agendo in opposizione alle forze del corpo ricostituendo e ricostruendo l'energia nervosa per il sistema.”* (5409-1)

Quando una donna di 28 anni chiese consigli per costituire il suo sangue, la lettura suggerì: *“Come tonico per il corpo ... daremmo piuttosto le compresse di olio di fegato di merluzzo di White.”* (1688-1) I commenti in altre letture si riferiscono alla sua utilità nel nutrire e stimolare il sangue, persino nell'aiutare a *“ricostruire il tessuto dell'apparato digerente e del sistema di rifornimento ematico, specialmente in quelle parti in cui il sangue viene trasformato in chilo per ricostituire il nuovo sangue nel corpo.”* (5648-1) Il chilo viene formato nell'intestino tenue dal cibo digerito dello stomaco, viene assorbito dai vasi chiliferi e passa nel flusso sanguigno per mezzo del dotto toracico, il canale principale del nostro sistema toracico. Come avviene con tutti i rimedi di Cayce che si usano per trattare un processo patologico, l'elemento raccomandato non viene preso da solo, ma viene quasi sempre incluso in altri trattamenti, spesso in modo ciclico, in combinazione con altri rimedi ed altre attività.

#### Per l'assimilazione

L'importanza dell'alimentazione riguardo alla salute ha un ruolo di primo piano nelle letture, collocando Cayce molto in anticipo sui tempi sotto questo aspetto. Con *“assimilazione”* Cayce intendeva la capacità dell'individuo di utilizzare il cibo e la prestazione del corpo dei complessi processi metabolici di digestione ed eliminazione del materiale indigeribile.

Una donna di 48 si sentì dire: *“Le compresse di olio di fegato di merluzzo di White creano delle assimilazioni migliori e danno alle forze gastriche dell'apparato digerente quegli stimoli ed elementi che porteranno a sostenere e rianimare le forze in ciò che è assimilato.”* (428-7)

#### Ulteriori benefici

In casi di debilitazione generale, fatica e problemi di digestione, le letture raccomandano l'uso di olio di fegato di merluzzo, ancora mettendo in rilievo le sue proprietà emopoietiche e ricostituenti per il corpo. Come stimolante per l'apparato digerente e il sistema di assimilazione, forma resistenza nel corpo, tiene lontani i raffreddori, rigenera il fegato e causa un migliore funzionamento tiroideo. Per prevenire i raffreddori, l'olio di fegato di merluzzo *“contiene la quantità maggiore delle vitamine necessarie per aiutare a produrre nelle attività del rifornimento ematico resistenze al raffreddore; a condizione che la dieta sia mantenuta alcalina invece che tendente agli acidi.”* (1158-3)

Insieme con altri oli, come l'olio di oliva, fornisce *“un nuovo rivestimento alla parte del sistema intestinale che va dallo stomaco al colon”* (5566-2). Quando le feci rimangono troppo a lungo nel colon, ne possono derivare delle infezioni; l'olio di fegato di merluzzo mantiene l'apparato digerente *“ben irrigato ... necessario per*

*impedire infezioni nel sistema ...” (4738-1)*

### Dosaggio

In forma di compressa, le letture consigliano da una a tre al giorno; cioè una compressa dopo ogni pasto: colazione, pranzo e/o cena. In un caso Cayce specificò: mezz'ora dopo i pasti. Ad altre persone si consigliò di prendere due compresse di sera prima di andare a letto o una compressa ogni due giorni, oppure due compresse due volte al giorno. A volte si consigliò una serie; p.e. prendere il dosaggio raccomandato per tre a cinque giorni di seguito, sospendere per la stessa durata di tempo, poi ripetere; o prenderlo per tre o quattro settimane, poi sospendere una settimana, quindi ripetere il ciclo.

In forma liquida le raccomandazioni comprendono un cucchiaino o due al giorno (circa 10 ml); o un cucchiaino ogni mattina; oppure mezzo cucchiaino al dì.

Ad un signore si disse: *“Assumi tanto olio di fegato di merluzzo quanto il corpo può assimilare.”* (230-1) Come si può sapere quando è raggiunto quel punto? Una quantità troppo grande può far sì che l'olio diventi *“rancido nel sistema, o sgradevole per il corpo. [Se questo avviene]sospendetelo finché il corpo non sarà in grado di assimilarne di più ...”* (4314-1) *“... perché è dannoso quando non viene assimilato dal sistema, poiché agisce come una sostanza irritante per il sistema gastrico e per i succhi dell'intestino e della digestione, quando non viene assimilato.”*(4874-3)

Cayce consigliava di cominciare con piccole quantità, tuttavia, quando si ottengono dosi sufficienti di luce solare con regolarità o abbastanza oli (oliva, fegato di vitello, trippa ecc.) nella dieta, può non essere necessario assumere l'olio di fegato di merluzzo – o si può averne bisogno solo *“finché non ci sarà un cambiamento nell'appetito, nella forza, nella vitalità e virilità del corpo.”* (313-3) Oggigiorno, per combattere il suo sapore sgradevole, l'olio di fegato di merluzzo può essere assunto in capsule di gelatina molle. Per esprimere con altre parole un vecchio proverbio, una capsula al giorno toglie il medico di turno!

*Da: True Health, inverno 2013*

**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.