

Aggiungete degli ortaggi alla vostra primavera



“Banchettare” con delle insalate preparate con ortaggi freschi, a foglie è una delle cose migliori che possiate fare per liberare il corpo dalle tossine accumulate durante i mesi invernali. Le verdure ricche di foglie purificano e rendono il corpo alcalino; ci riforniscono di clorofilla, vitamine, minerali e sostanze fitochimiche in concentrazioni elevate. Stimolano la produzione di bile, ottimizzando così la funzione epatica. Gli ortaggi a foglie hanno delle proprietà che agevolano la costruzione del sangue e rinforzano cuore, milza e cervello.

I mesi primaverili e estivi sono un periodo eccellente per seguire il consiglio dalle letture di Cayce di mangiare ogni giorno almeno un pasto interamente crudo – l’ideale sarebbe a pranzo.

LATTUGA La lattuga purifica, costruisce il sangue, combatte il cancro ed aiuta a regolare la funzione intestinale. La lettura 404-6 di Cayce dice: “Quasi tutti dovrebbero sempre mangiare moltissima lattuga, perché fornisce un effluvio nel flusso che attaccano il flusso sanguigno. E’ purificatrice.” Le varietà a foglie come la lattuga romana o quella a foglie verdi e rosse hanno colori più intensi e offrono più nutrimento della lattuga pallida ‘iceberg’.

RUCOLA Un ortaggio aromatico per insalata, la rucola è di formazione fortemente alcalina e neutralizza così le condizioni di acidità nel corpo. Dà alle insalate un sapore delicato di noci. La rucola fornisce calcio, magnesio, potassio e manganese, insieme ad altri importanti minerali e vitamine, compreso il complesso B.

TARASSACO (dente di leone) La natura non si è sbagliata quando ha distribuito le foglie seghettate e i fiori gialli del dente di leone dovunque su campi e prati. Le sue tenere foglie verdi sono una “fabbrica alimentare” che mette insieme minerali come calcio, ferro, magnesio e potassio e le vitamine B, C ed E. Di gusto leggermente amaro, le foglie del dente di leone hanno un effetto tonico su milza, pancreas, fegato e cistifellea ed offrono effetti curativi e nutrienti che si estendono al corpo intero.



CRESCIONE Appartenente alla famiglia della senape, il crescione dà un sapore nettamente piccante alla vostra insalate primaverile. E’ ricco di clorofilla, vitamina C e diversi minerali. Purifica il sangue, aiuta la digestione e ripulisce il corpo dalle tossine. Le letture di Cayce raccomandano il crescione p.e. per il trattamento di anemia, artrite e cancro.

Uno studio descritto nel numero di febbraio 2007 dell’*American Journal of*

Clinical Nutrition dimostrò che un consumo regolare di crescione offre protezione contro un danneggiamento del DNA nelle cellule ematiche, considerato un fattore scatenante nello sviluppo del cancro. I volontari dello studio che mangiarono una scodella piena di crescione ogni giorno per otto settimane avevano inoltre livelli più alti di antiossidanti nel sangue, mentre i trigliceridi erano ridotti in modo significativo.

Diverse letture di Cayce che menzionano il crescione raccomandano di prepararlo con la gelatina, la quale si può aggiungere al condimento dell'insalata. La gelatina agisce come catalizzatore, aiutando con un'assimilazione ottimale di sostanze nutrienti dal cibo.

PREZZEMOLO Un'erba familiare ma poco apprezzata, il prezzemolo è uno dei nostri cibi curativi più preziosi. Disintossica, aiuta la digestione e stimola la funzione renale. Inoltre rafforza la tiroide e le ghiandole surrenali. Il prezzemolo ha proprietà diuretiche e anticarcinogeniche. Nelle insalate, qualche rametto di prezzemolo, sia di tipo riccio che liscio, dà un tocco di gusto e consistenza.

SPINACI Una fonte ricca di vitamine, minerali e bioflavonoidi, gli spinaci sono un ingrediente sempre popolare dell'insalata. Sono anticarcinogenici, proteggono le cellule nervose e aiutano il corpo a sopportare lo stress. Cayce li raccomanda per le loro capacità di creare e purificare il sangue e di aiutare a calmare le condizioni nervose. La lettura 4867-1 suggerisce: "La possibilità di purificare il flusso sanguigno e di fare rifornimento di più vitamine si troverà piuttosto nella dieta vegetale, specialmente con gli spinaci ..."

Preparate le vostre insalate verdi tagliando gli ingredienti a pezzi, a fettine o grattugiandoli. Le letture di Cayce suggeriscono di variare il metodo di preparazione per rendere gli ortaggi più appetitosi. La lettura 3564-1 consiglia: "*Mangiate sempre grandi quantità di verdure crude; come il crescione. Non necessariamente solo in un periodo limitato, bensì un po' ogni giorno. Spesso preparate queste con la gelatina – circa tre volte alla settimana, perché il corpo ha bisogno anche di gelatina. Grattugiatele, affettatele, tagliatele a dadini, cambiando il modo di preparazione così che non diventano sgradevoli.*"

Aggiungete anche carote, sedano e ravanelli tagliati a dadini o sminuzzati. Si possono usare olio d'oliva, maionese o una salsa francese. I grassi naturali sono necessari per l'assimilazione delle vitamine e dei minerali nei cibi verdi.

Da: Venture Inward, maggio/giugno 2007