

Qualche Consiglio per il vostro Benessere dalle letture di Edgar Cayce



".....Un etto di prevenzione vale tanti chili di cura e una volta in discesa è molto difficile tirarsi su....." (257-54)

Una nuova abitudine da creare

Mangiare i pomodori maturati sulla pianta (non quando sono raccolti verdi e maturati in seguito)

"...il granoturco e i pomodori sono eccellenti. Nei pomodori, maturati sulla pianta, vi sono più vitamine che in ogni verdura..." (900 - 386)

"...i pomodori devono essere *maturati sulla pianta*; oppure conservati senza conservanti, in particolare il benzoato di sodio..." (135 - 1)

"...i pomodori fanno bene per il corpo...solo se maturati sulla pianta, non quando sono raccolti verdi e maturati in seguito..." (894 - 4)

Se abitate in periferia o se siete in condizione di avere anche solo un piccolo pezzo di terreno, coltivate voi stessi le verdure

Una cattiva abitudine da cambiare

Evitare/eliminare i cibi fritti

"Guardatevi da tutti i cibi fritti. Niente patate fritte, carni fritte, pesce fritto o simili." (926 - 1)

"Astenetevi da troppo grasso o da troppi cibi cucinati nel grasso..." (303 - 11)

Una nuova ricetta da provare

Insalata di verdure alla griglia (per 6 persone)

- 8 pomodori maturi
- 4 peperoni di diversi colori
- 2 grosse melanzane
- 3 spicchi d'aglio tritati fini
- 6 foglie di basilico spezzettate
- 8 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- sale e pepe nero macinato al

momento

Mondate i peperoni eliminando la parte interna e i semi. Tagliateli a strisce e fateli cuocere alla griglia, girandoli finché non saranno teneri. Teneteli da parte.

Tagliate le melanzane senza sbucciarle, a fette dello spessore di 1 cm e fatele cuocere allo stesso modo finché non saranno tenere. Mettetele da parte.

Sbucciate i pomodori, tagliateli a metà e fateli colorire leggermente sulla griglia.

Disponete le verdure grigliate in un insalatiera, cospargete di aglio e condite con sale, pepe, basilico e olio. Servite l'insalata calda o a temperatura ambiente.

* * * * *

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 di salute consultate un medico.