



## **Il Vino Rosso**

**In generale Cayce era molto prudente quando si trattava di raccomandare il consumo alcolico. Nella maggior parte dei casi in cui raccomandava l'alcol era più come medicina che come cibo. L'alcol faceva parte degli ingredienti come conservante in molti tonici a base di erbe, in un tonico per la debilitazione generale e, insieme al tuorlo d'uovo come ricostituente per il corpo. Spesso prescriveva inoltre dei vini leggeri come aiuti per la digestione e per accrescere la forza fisica. Scoraggiò l'eccesso di alcol in tutte le sue forme.**

**Una delle raccomandazioni più comuni di Cayce comprendeva il vino rosso abbinato al pane scuro (nero o integrale). Nelle letture egli continuò a ripetere che vino rosso e pane scuro accrescono forza fisica e vitalità, di solito in casi di debilitazione generale accompagnata da una malattia cronica. Secondo una lettura, l'abbinamento di vino rosso con il pane scuro fornisce ferro, rame, silicio e proprietà per costruire il sangue (1014-1).**

**Ad una donna affetta di cancro egli disse di consumare vino rosso e pane scuro "...come un cibo, non semplicemente come bevanda; perché questo sarà utile al corpo e gli darà forza." (975-1)**

**Ecco alcuni suggerimenti comuni nelle letture che prescrivono vino rosso e pane scuro:**

- **consumalo a metà pomeriggio fra i pasti**
- **usa un pane scuro come quello di pumpernickel, segale o grano integrale**
- **usa solo un'oncia o due di vino rosso**
- **non mangiare altri cibi insieme al vino**
- **non trangugiare - sorseggia il vino**
- **il pane può essere inzuppato nel vino**
- **mastica il pane accuratamente per accrescerne l'assimilazione.**

***Da: True Health, marzo 2002***

**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.**