

LA DIETA CAYCE : SIA IL CIBO LA VOSTRA MEDICINA

di Simone Gabbay

Numerosi studi di ricerca eseguiti da istituzioni scientifiche rispettabili stanno oggi confermando un principio dichiarato da Edgar Cayce più di mezzo secolo fa: siamo ciò che pensiamo e ciò che mangiamo. Il nesso fra un modo mentale di vedere le cose in positivo, gli stati emotivi pacifici e la capacità del corpo di guarire e evitare le malattie è stato dimostrato chiaramente. Le raccomandazioni dietetiche fatte da Cayce, fedelmente seguite e sperimentate con successo dagli studenti dei readings, si ritrovano nella letteratura medica focalizzata sull'alimentazione.

Anche se gran parte dei consigli alimentari di Cayce venne data ad individui con costituzioni biochimiche diverse e condizioni patologiche specifiche, il filo comune che accomunava i readings riferiti al cibo indica a stabilire una linea guida per ciò che la fonte di Cayce considerava una dieta ottimale che avrebbe aiutato a costruire e mantenere un corpo sano.

Cibi Produttori di Alcali

Frutta e verdura fresca costituiscono il punto di forza della dieta di Cayce, dato che esse forniscono vitamine e minerali in abbondanza e producono una reazione alcalina nel corpo, mentre carni, cereali e cibi ricchi di amidi e proteine nonché lo zucchero raffinato producono acidi. I readings enfatizzarono l'importanza di mantenere l'80 per cento della dieta alcalina per assicurare uno stato di salute ottimale, e di incrementare l'immunità del corpo ai raffreddori e alle infezioni.

Aderire a queste indicazioni può costituire una sfida non di poco conto nella vita odierna dominata dal fast food, particolarmente perché certe combinazioni di cibi, nonché i metodi moderni di raccolta, immagazzinamento e lavorazione, possono causare un aumento significativo dei livelli di acidità nei cibi che normalmente avrebbero una reazione alcalina. Per ridurre al minimo il consumo di cibi i cui valori nutritivi sono alterati e parzialmente distrutti da tali trattamenti faremmo bene a considerare le raccomandazioni supplementari fatte da Cayce:

- Fate almeno un pasto al giorno (preferibilmente a pranzo) che consista per intero di verdure fresche e crude, inclusa la varietà verde a foglie.
- Quando cucinate le verdure evitate la perdita nutritiva cuocendole a vapore o cuocendole nella carta Patapar, una pergamena vegetale.
- Scegliete i cibi coltivati sul luogo dove abitate e le verdure di stagione ogni volta che è possibile.

Cereali, Legumi e Noci

La popolarità crescente dei prodotti integrali negli ultimi anni testimonia della maggiore coscienza di salute fra i consumatori. Spesso Edgar Cayce suggerì di incorporare nella dieta i cereali integrali, o in forma di pane integrale o come cereali bolliti per colazione. I cereali integrali hanno un alto contenuto di fibre e costituiscono una fonte eccellente di molti minerali essenziali e di oligominerali, nonché di vitamine del complesso B.

I readings enfatizzarono però che i cereali non dovrebbero mai essere combinati nello stesso pasto con agrumi o con i loro succhi, benché questi venissero altamente raccomandati in altri momenti come cibi per la colazione. L'eccezione fu il pane integrale che venne considerato compatibile con il succo di agrumi.

Legumi come piselli, fagioli e lenticchie secchi sono ricchi di vitamina B e di diversi minerali e, particolarmente quando combinati con un cereale integrale per completare la gamma intera di aminoacidi essenziali, sono una buona fonte di proteine a cui spesso i vegetariani si affidano. Mentre Cayce raccomandò i legumi per il loro alto valore nutrizionale, egli enfatizzò anche che ogni verdura col guscio dovrebbe sempre essere equilibrato con almeno una verdura a foglie (e meno ricca di amido).

Noci, specialmente le mandorle, vennero spesso prescritte per le loro qualità rafforzanti. I readings suggerirono persino che il consumo giornaliero di qualche mandorla avrebbe procurato una protezione anticarcinogenica. Le mandorle hanno un alto contenuto di fibre e contengono diversi minerali, composti amminici e vitamine importanti, specialmente del gruppo B e E.

Proteine Animali, Grassi ed Oli

Pesce, pollame e agnello sono le carni indicate con maggiore frequenza nella guida Cayce ai cibi, di solito per completare un pasto serale di verdure bollite o preparate al vapore. La carne e il pesce non dovrebbero mai essere fritti, bensì piuttosto arrostiti, cotti al forno o preparati alla griglia o allo spiedo. Non venne raccomandata la carne rossa, sebbene si considerò che piccole quantità di succo estratto dal manzo abbiano valore medico e proprietà rinforzanti. Il maiale fu fortemente sconsigliato, con l'eccezione di un po' di pancetta frita da consumare occasionalmente a colazione.

Le uova, di preferenza à la coque, venivano a volte consigliate per la prima colazione. In molti casi Cayce preferì che venisse ingerito il tuorlo soltanto, dato che la parte bianca dell'uovo avrebbe inutilmente sottoposto a tensione il sistema digerente. Il tuorlo d'uovo contiene sostanze nutritive preziose, comprese le vitamine A, B e D, fosforo e ferro nonché la lecitina che aiuta ad equilibrare i livelli di colesterolo.

Quando vennero menzionati i prodotti del latte Cayce di solito preferì il latte crudo, il latte acido o lo yogurt. Oggigiorno è difficile ottenere il latte crudo, e la maggior parte delle persone trova lo yogurt, la cui proteina e il cui grasso di latte vengono predigeriti, più facile da tollerare. I formaggi, preferibilmente del tipo morbido, devono essere mangiati con moderazione, ma non combinati con quantità di amidi o altre proteine.

Il burro non salato venne approvato in piccole quantità, spalmato sul toast integrale o per condire le verdure bollite. Degli scienziati di Harvard hanno confermato recentemente ciò che i nutrizionisti olistici hanno sostenuto da molto tempo: il burro naturale è preferibile alla margarina o al grasso vegetale, le cui molecole grasse vengono indurite artificialmente dall'idrogenazione la quale produce la formazione di acidi trans-grassi nocivi.

L'olio d'oliva, che è in gran parte mono-insaturo e chimicamente molto stabile, è stato spesso raccomandato come condimento per l'insalata. L'ingestione regolare di gelatina, incorporata nei condimenti di insalate o dissolta in acqua come bevanda, è stata raccomandata per aiutare l'assimilazione di sostanze nutritive dai cibi.

Condimenti e Dolcificanti

Cayce preferì far usare i condimenti con parsimonia, principalmente sotto forma di sale marino o alghe marine; e il pepe di Caienna piuttosto che il pepe nero. Per evitare perdite nutritive i condimenti dovrebbero essere aggiunti dopo la cottura.

Spesso si scelse il miele crudo, non pastorizzato come dolcificante, che viene considerato cibo curativo da molti esperti nutrizionisti. Lo zucchero di barbabietola e lo zucchero di canna in moderazione vennero considerati alternative accettabili. Venne sconsigliato combinare i dolci con gli amidi.

L'Atteggiamento Giusto

I readings affermarono anche che è importante bere molta acqua pura, masticare tutti i cibi accuratamente e avere un atteggiamento positivo verso i cibi consumati. Preoccuparsi eccessivamente di ciò che si dovrebbe o non si dovrebbe mangiare venne considerato tanto dannoso quanto consumare i cibi sbagliati. Attraverso la nostra coscienza, così dicono i readings, possiamo influenzare attivamente il modo in cui le sostanze nutritive vengono elaborate nel corpo. Edgar Cayce ci ha dato la conoscenza che ci serve per creare la persona che vogliamo essere attraverso ciò che pensiamo e mangiamo. Sta a noi usare questa conoscenza in modo saggio.

La Corretta Combinazione dei Cibi

Della stessa importanza di cosa mangiamo è in che misura assorbiamo e assimiliamo il nostro cibo, un processo che, secondo i readings di Cayce, viene influenzato sia dall'atteggiamento che abbiamo verso i cibi che dalla maniera in cui li combiniamo. Diversi tipi di cibi richiedono diverse secrezioni gastriche per una digestione corretta, e possiamo considerevolmente sollevare il sistema digerente da fatiche eccessive evitando delle combinazioni di cibi che risultano nel rilascio di succhi gastrici che sono in diretto contrasto l'uno con l'altro.

Nel reading 416-9 Cayce dice: "E' la combinazione dei cibi a produrre i disturbi nella maggior parte dei corpi fisici." Egli continua a spiegare che "le attività del flusso gastrico del sistema digerente sono il bisogno di una reazione nel flusso gastrico che richiede amidi e di un'altra che richiede proteine, o che richiede le attività dei carboidrati combinati con amidi di questo tipo."

Evitare la Combinazione di Amidi

Gli amidi sono componenti di cibi a base di carboidrati, che contengono anche zuccheri e cellulosa. Ai carboidrati con un contenuto significativo di amidi ci si riferisce di solito come 'amidi'. Spesso i readings di Cayce hanno messo in guardia dal non combinare diversi amidi nello stesso pasto. Combinazioni come per esempio patate con riso, pane o pasta o uno di questi con una verdura principalmente ricca di amidi come il mais devono perciò essere evitate o limitate al minimo. Cayce sottolineò inoltre che ogni verdura del tipo a baccello ricca di amidi (fagioli, piselli e lenticchie secchi) verrebbe compensata al meglio con una o due verdure a foglie il cui contenuto amidaceo è significativamente più basso.

Negli ultimi tempi le diete con carboidrati ad alto livello di amidi sono diventate molto popolari, ma il consiglio di Cayce di mangiare amidi in moderazione è sensato dato che essi, sebbene riforniscano il corpo dell'energia necessaria, gravano il sistema digerente di un peso di gran lunga maggiore delle verdure a foglie ricche di vitamine e minerali. Il nutrizionista ben noto Bernard Jensen sembra concordare con Cayce quando dice che i cibi contenenti meno carboidrati (ricchi di amidi) vengono digeriti più facilmente e costruiscono un corpo meglio equilibrato. Visto che i cibi ricchi di amidi tendono a formare acidi nel corpo, assicurare il loro rapporto corretto con la frutta e la verdura di reazione alcalina aiuta anche a mantenere l'equilibrio desiderato fra l'80% alcalino e il 20% acido. Inoltre essi sono spessissimo altamente raffinati.

Cayce suggerì inoltre che per ogni verdura che cresce sotto il suolo si dovrebbero mangiare due o tre verdure cresciute sopra il suolo. Alcune verdure con la radice, anche se non tutte, hanno un alto contenuto di amidi, e sono in ogni caso un cibo vegetale più concentrato delle verdure più leggere, cresciute sopra il suolo.

I readings misero anche in guardia contro la combinazione di amidi con dolcificanti (zuccheri semplici), cosa che rimuove la maggior parte di dolci, pasticcini e biscotti dal menu dei dessert di Cayce. Fortunatamente però questi si possono sostituire con budini o gelati occasionali, idealmente quelli che contengono un dolcificante naturale come il miele, lo zucchero di barbabietola o lo zucchero di canna.

Non Combinate Proteine e Amidi

Cayce spiegò inoltre che le combinazioni di dolci e carne sono preferibili alla combinazione di amidi con la carne, che è un cibo proteico altamente concentrato.

Il consiglio dato nel reading 926-1 che dichiara: "non combinate quantità di amidi con le proteine" viene supportato dalle raccomandazioni di Bernard Jensen e dei defunti dott. William Howard Hay e dott. Herbert M. Shelton, che tutti sostengono la teoria che proteine e amidi sono incompatibili nello stomaco e dovrebbero essere mangiati in pasti separati. I risultati delle loro ricerche indipendenti l'una dall'altra su questo argomento vengono descritti in diversi libri,

compreso *Cibi Vitali per una Salute Totale* del dott. Jensen e il popolare *Combinazioni di Cibi per la Salute e In Forma per la Vita* sul lavoro rispettivamente del dott. Hay e del dott. Shelton.

Come menzionato in precedenza, i readings enfatizzarono ripetutamente che la frutta produttrice di alcali e i suoi succhi, compresa la famiglia degli agrumi, non dovrebbe mai essere combinata con amidi come per esempio i cereali, eccetto il pane integrale. E non si dovrebbe neanche consumare il latte insieme alla frutta, ne aggiungerlo al caffè o al te. Si considerò che quantità moderate di caffè abbiano valore di cibo, ma che l'aggiunta di latte o panna e zucchero interferiscano con il processo digestivo. Negli ultimi anni, sporadicamente, qualche voce isolata della comunità scientifica ha confermato questo suggerimento.

Combinazioni Ideali

Per non farci indurre a credere che tutte le regole di Cayce per le combinazioni di cibi siano restrittive, i readings raccomandarono qualche combinazione specifica particolarmente produttrice di salute. Una di queste combinazioni è il bicchiere occasionale di vino rosso bevuto con del pane nero (integrale, di segale o basato sul lievito naturale), preferibilmente consumato nel tardo pomeriggio.

Uno spuntino preferito di Cayce per qualsiasi momento è il popolare 'Cibo della Mummia', così chiamato perché la sua ricetta ebbe origine in un sogno che Cayce ebbe a proposito di una mummia egiziana. Anche diversi readings raccomandarono questo preparato delizioso di parti uguali di datteri e fichi, bolliti con una piccola quantità di farina di mais ed acqua per dargli una consistenza omogenea.

Altre combinazioni benefiche sono tre parti di succo d'arancia o pompelmo con una parte di limone o limetta, e il suggerimento spesso citato di consumare la gelatina con verdure o frutta per agevolare l'assimilazione di vitamine e minerali.

Differenze Individuali

Aiuta ricordare che i principi per la combinazione di cibi, che essi provengano dai readings di Cayce o da altre fonti, devono essere visti come indicazioni utili e non devono essere temuti come regole ferree. Sia il gruppo di cibi proteici che quello a base di carboidrati sono fonti concentrate di sostanze nutrienti da cui il corpo trae il massimo beneficio se gli si permette di elaborarle senza che troppi cibi similmente esigenti si contendano l'attenzione del tratto digerente. Quanto un individuo possa comunque rispondere positivamente alle combinazioni alimentari incompatibili dipende da vari fattori, come la costituzione genetica, il benessere fisico e psicologico e anche dalle condizioni climatiche e dal periodo della giornata.

Via via che impareremo ad affidarci alle combinazioni di cibi che supportano piuttosto che ostacolano il processo digestivo, raccoglieremo i benefici con un corpo più snello e più sano che intuitivamente desidera dei cibi nutrienti nelle giuste proporzioni. Cayce lo riassume nel reading 2454-1 quando dice: "Includete nella dieta tutti i tipi di frutta e verdura, queste naturalmente nelle combinazioni - che sono in armonia con il corpo." Ne segue che allora il corpo sarà in armonia anche con noi.

Cibi Ricchi di Enzimi

I readings di Edgar Cayce hanno spesso sottolineato l'importanza di includere nella dieta cibi crudi e succhi produttori di alcali. Questo è anche un principio su cui si basano molte diete curative del giorno d'oggi. I luoghi termali europei e le cliniche di medicina alternativa in Messico per esempio sono ben consapevoli del fatto che la frutta e verdure crude fresche coltivate organicamente che vengono servite ai pazienti sono un fattore chiave per produrre una ripresa dalle condizioni degenerative che minacciano la vita, come le malattie cardiache e il cancro. Cibi crudi e spremute preparate sul momento non solo contengono moltissime vitamine e minerali ma forniscono anche un'abbondanza di enzimi che facilitano molto la digestione e l'assimilazione delle sostanze nutrienti nel corpo. Questi enzimi vegetali sono sensibili al calore e vengono distrutti dalla cottura a temperature elevate.

Gli Enzimi nella Digestione

Gli enzimi sono catalizzatori organici necessari per ogni reazione chimica che ha luogo nel corpo. La digestione, il processo complesso che decompone e converte i cibi che mangiamo in sostanze più semplici così che possono essere usate per la riparazione dei tessuti e per varie altre funzioni metaboliche, dipende dagli enzimi in ogni momento. La digestione inizia nella bocca dove l'enzima ptialina che fraziona gli enzimi, contenuto nella saliva, decompone le polisaccaridi complesse in zuccheri semplici. Questo può essere osservato quando una fetta di pane, masticata bene, velocemente sviluppa un gusto dolce.

Quando si mangiano la frutta cruda e le verdure crude, l'azione masticatoria fa scoppiare le pareti delle loro cellule e libera gli enzimi vegetali, cosa che immediatamente fa iniziare la digestione. In questo modo gli enzimi assunti nel corpo con i cibi crudi riducono di molto il bisogno imposto al corpo di fabbricarsi i propri enzimi per la digestione, i quali vengono prodotti dal pancreas. L'ingrossamento ed altre condizioni patologiche di questo organo sono oggi giorno dei disturbi comuni. Nel suo libro *La Nutrizione con gli Enzimi* il dott. Edward Howell spiega che ciò è dovuto al fatto che il pancreas si è logorato, nello sforzo di fabbricare la quantità di enzimi richiesti per digerire quantità eccessive di cibi troppo cotti e denaturati. Quando questa situazione non viene corretta, il corpo non ha altra alternativa che "scaricare" nel flusso sanguigno le particelle digerite in modo incompleto, dove proteine parzialmente digerite producono allora reazioni allergiche e i grassi non digeriti agevolano l'accumulo di colesterolo nelle pareti arteriose danneggiate, deperite per mancanza di sostanze nutrienti che non sono più disponibili a causa della scarsa digestione.

Per correggere queste ed altre condizioni degenerative dobbiamo notevolmente incrementare il nostro consumo di cibi freschi e crudi. Il consiglio di Edgar Cayce è valido oggi come sempre: almeno un pasto ogni giorno, preferibilmente il pranzo, dovrebbe consistere di un'insalata cruda preparata con una varietà di verdure fresche come lattuga, sedano, carote, crescione d'acqua, bietole, cavolo, ravanelli, cipolle, spinaci e pomodori.

Bisognerebbe consumare ogni giorno qualche verdura ricca di clorofilla. La lattuga del tipo a foglie verde scuro, come quella romana, la scarola, l'indivia riccia o la lattuga a foglie sono preferibili alla lattuga del tipo croccante che contiene meno vitamine e minerali. I pomodori vengono raccomandati per il loro contenuto nutritivo elevato, comprese le vitamine A e C, ma solo quando maturati sulla pianta e di stagione.

Questi ingredienti per l'insalata possono essere tagliati a fette, tagliuzzati o grattugiati e, se lo si desidera, combinati con piccole quantità di maionese naturale o con un condimento di olio d'oliva a cui sono state aggiunte alcune gocce di succo di limone fresco o aceto di mele. Si raccomandò disciogliere un po' di gelatina nel condimento per aumentare l'assorbimento nutritivo.

I readings offrirono l'opzione di sostituire, occasionalmente, le verdure nell'insalata cruda giornaliera con della frutta. La frutta fresca, matura fornisce quantità generose di vitamine e minerali, facilmente assimilabili grazie agli enzimi vegetali che contiene. Frutti particolarmente

ricchi di enzimi sono l'ananas e la papaia i cui enzimi potenti, la bromelia (dell'ananas) e la papaina (della papaia) vengono sintetizzati e resi disponibili in forma integrativa concentrata per aiutare quegli individui che hanno difficoltà a digerire le proteine.

Dato che la frutta attraversa il tratto digerente con rapidità, la maggior parte delle scuole di nutrizione olistica raccomanda di mangiarla separatamente o almeno mezz'ora prima di un pasto principale. Quando combinata con cibi più pesanti che richiedono più tempo per essere digeriti, la frutta tende a fermentare nello stomaco e a causare gonfiori. L'ananas e la papaia sembrano delle eccezioni, probabilmente per la loro forte azione enzimatica, e Cayce approvò che si includessero piccole quantità di ananas in un'insalata vegetale.

Un frutto popolare che ha ricevuto menzione speciale nei readings di Cayce è la mela, che generalmente non veniva raccomandata nel suo stato crudo, a meno che non fosse per un regime di pulizia a cui spesso veniva fatto riferimento come la Dieta delle Mele. Questa "dieta" consiste nel mangiare nient'altro che mele crude per due a tre giorni (si possono assumere acqua e liquidi limpidi), seguiti da mezzo cucchiaino di olio d'oliva. A meno che non si abbia familiarità e confidenza con il procedimento di una dieta o un digiuno di pulizia, potrebbe essere consigliabile consultare un professionista ben informato della medicina naturale prima di intraprendere tale programma.

Succhi Freschi e Germogli

I readings di Cayce sostennero anche l'uso frequente di succhi di frutta e verdure appena spremute come parte di una dieta sana. Sul menu della prima colazione figuravano spesso gli agrumi e i loro succhi, ricchi di vitamina C e di bioflavonoidi, che però non devono mai essere combinati con i cereali, eccetto con il toast integrale. I succhi ricchi di enzimi delle verdure come carote, bietole, sedano e prezzemolo costituiscono un cocktail delizioso di vitamine e minerali le cui sostanze nutrienti vengono prontamente assimilate dal corpo.

Per assicurarsi per tutto l'anno una disponibilità di ingredienti freschi, nutrienti per l'insalata non c'è niente di meglio che i germogli. La ricerca ha dimostrato che germogli di semi come alfalfa, crescione e ravanella, nonché lenticchie e fagioli aumentano enormemente il proprio valore nutritivo, mentre gli enzimi presenti nei germogli migliorano l'assimilazione. Con un po' di pratica e con il minimo sforzo, i germogli possono essere coltivati nella vostra cucina o in dispensa, anche se molti tipi di germogli pronti per l'uso sono ora disponibili nei negozi per i cibi naturali.

Accrescere il nostro consumo di frutta e verdura fresca e cruda è una delle cose migliori che possiamo fare per prevenire deficienze di enzimi e per un mantenimento della salute a lungo termine.

Cucinare i Pasti Secondo il Modo di Cayce

Dai tempi di Cayce, la tecnologia ha sottolineato l'importanza dei modi in cui cuciniamo i nostri cibi e prepariamo i nostri pasti. I nostri stili di vita sempre più frenetici hanno creato una richiesta di attrezzi di cucina per risparmiare tempo, nonché di cibi preparati e di pasti "solo-riscaldare-e-servire" nei nostri supermercati. Questa esigenza di convenienza ci fa spesso perdere di vista una questione importante: come si ripercuote tutto questo sul valore nutritivo dei cibi che consumiamo? Nei readings di Cayce, i metodi preferiti per cucinare sono quelli che tengono al minimo e conservano il più possibile lo stato naturale di ogni cibo. Insieme alla forte enfasi sui cibi crudi nella dieta Cayce, spesso troviamo la raccomandazione di cucinare verdure e carni "nei propri succhi". La bollitura convenzionale delle verdure nell'acqua distrugge le vitamine solubili nell'acqua, specialmente la vitamina C, e dissolve i minerali organici che in seguito vengono spesso scartati con l'acqua di cottura. Per conservare queste sostanze nutrienti importanti Cayce raccomandava che le verdure venissero cotte a vapore oppure, ancora meglio, cotte nella pergamena vegetale Patapar.

Cucinare con la Carta Pergamena

La carta Patapar non è disponibile nei negozi di alimentari o casalinghi, ma ora un numero sempre crescente di negozi per cibi salutari, negli Stati Uniti e in tutto il mondo, offre un'ampia gamma di prodotti di Edgar Cayce. Potete chiedere al vostro negozio per cibi naturali di ordinare la carta Patapar dai Home Health Products (Prodotti Salutari Domestici) a Virginia Beach o potreste ordinarli per posta direttamente da loro - (800)-278-7092 o (804) 468-3130. Se nessuna di queste possibilità va bene per voi, si possono usare altri tipi di carta pergamena (spesso chiamata carta da forno), anche se non sono forti come il Patapar, e si spezzano più facilmente.

Per prepararle, tagliate le verdure come al solito e mettetele su un foglio inumidito di pergamena. Piegare gli angoli della carta in alto intorno alle verdure, formando una sacca, e legatela insieme con una cordicella di cotone naturale. Mettete la sacca in una pentola con dell'acqua bollente (circa 5-8 cm di acqua), coprite e continuate la bollitura a temperatura media. Dopo la cottura, i succhi ricchi di sostanze nutrienti delle verdure che si raccolgono nella sacca dovrebbero essere serviti insieme alla verdura o bevuti immediatamente come cocktail di vitamine. La carta Patapar può essere sciacquata, asciugata all'aria e riutilizzata per molte volte.

Il metodo di bollitura con la pergamena è superiore persino alla cottura a vapore, dato che esclude l'aria e la luce e così previene l'ossidazione. Se cuocete a vapore le vostre verdure assicuratevi di evitare un'esposizione eccessiva all'aria tenendo chiuso il coperchio della pentola, e conservate l'acqua creatasi per usarla in stufati, minestre o salse. Che preferiate la pergamena o la pentola a pressione, bollite le verdure solo fino ad una consistenza tenera-friabile; cuocerle troppo porta alla perdita di sapore e sostanze nutrienti.

Cereali e legumi secchi (fagioli, piselli e lenticchie) devono essere bolliti in quantità appropriate di acqua che essi assorbono durante il processo di cottura. Una volta bolliti, però, possono essere convenientemente riscaldati nella carta Patapar o in una pentola a vapore. Per migliorare la digeribilità e il sapore dei legumi è utile aggiungere all'acqua di cottura un po' di kombu secco, un'alga marina ricca di minerali.

La Cottura al Forno, alla Griglia o allo Spiedo

Per la preparazione di pesce, pollame o altre carni Edgar Cayce diede la preferenza alla cottura al forno, alla griglia e allo spiedo e sconsigliò la frittura. Di nuovo le carni vengono cotte di preferenza nei propri succhi, senza aggiunta di olio di cottura, che si richiede per la frittura. La struttura chimica degli oli vegetali, specialmente quelli che sono altamente poli-insaturi, viene influenzata negativamente dalla cottura a temperature elevate, favorendo la formazione di acidi transgrassi nocivi e di altre sostanze tossiche. La carbonizzazione delle carni, che di solito avviene

durante il processo di frittura, produce inoltre la formazione di agenti cancerogeni. La cottura al forno, alla griglia o allo spiedo è molto meno distruttiva, e i cibi preparati con questi metodi sono più facili da digerire. Il pesce e il pollame possono inoltre essere cucinati nella carta Patapar.

I Condimenti

Il sapore superiore dei cibi cucinati nei propri succhi spesso elimina o riduce il bisogno di condimenti. Se questi sono desiderati, i readings di Cayce suggeriscono di aggiungerli dopo la cottura per evitare perdite di vitamine e minerali. Invece del sale raffinato da tavola che è sprovvisto di sostanze nutrienti e contiene diversi additivi, dovremmo usare il sale marino o il sale di fuco, entrambi disponibili nei negozi per cibi salutari. Il sale marino non raffinato fornisce preziosi oligominerali, come è il caso del fuco secco e in polvere, un'alga marina che è anche una fonte eccellente di iodio facilmente assimilabile.

Gli Utensili per Cucinare

Nei readings ci sono avvertimenti frequenti contro l'uso in cucina di utensili di alluminio. L'alluminio in una pentola da cucina tende ad ossidarsi e combinarsi con i cibi cucinati, particolarmente se questi diventano acidi durante il processo di cottura. Per esempio, i pomodori, che nello loro stato crudo sono di reazione alcalina, diventano acidi quando bolliti. L'alluminio eccessivo è velenoso per il corpo. Tracce di questo metallo trovate nel tessuto cerebrale sono state collegate con il morbo di Alzheimer. Pentole, padelle e macchinette da caffè in alluminio non trovano posto nella cucina di un cuoco cosciente della salute. Bisognerebbe evitare anche pentole ed utensili anti-aderenti, visto che è facile graffiarle, permettendo alle sostanze chimiche di filtrare nel cibo. Le pentole di acciaio inossidabile, vetro o smalto sono scelte molto più sicure.

Cibi in Scatola

I cibi freschi sono sempre i migliori, ma quando la mancanza di tempo e il bisogno di convenienza rendono inevitabile qualche compromesso, la maggior parte delle persone ricorre occasionalmente ai prodotti in scatola. Cayce non era del tutto contrario a questo, a condizione che l'inscatolamento fosse stato fatto senza l'uso di conservanti artificiali. Una delle sostanze chimiche di cui si preoccupava in modo particolare è il benzoato di sodio, che si trova spesso nei cibi in scatola in commercio, insieme a diversi altri additivi. Per fortuna sono disponibili come alternative naturali le scatole smaltate e senza piombo nei negozi di cibi naturali.

I Forni a Microonde

Benché i forni a microonde siano largamente considerati sicuri, il loro uso è spesso sconsigliato dagli esperti nutrizionisti di orientamento olistico. I forni a microonde producono campi magnetici dannosi, e studi recenti hanno inoltre collegato alcuni cambiamenti patogeni al consumo di cibi preparati nel forno a microonde. Cayce non è qui per commentarlo, ma finché non si otterrà una maggiore conoscenza su questo argomento potrebbe essere saggio affidarsi ai metodi di cottura che egli considerava sicuri.

Un'Opzione Vegetariana

Quando venne interrogato se la richiedente, una vegetariana, dovesse continuare a seguire la sua dieta senza carne, Edgar Cayce rispose: “...questa, da un’angolazione materiale, non è una necessità assoluta - ma in ogni buona coscienza mantieni ciò che la tua *anima* (non abbiamo detto cuore) - la tua *anima* - desidera.” (1554-6)

Più di mezzo secolo dopo, una nuova coscienza sembra influenzare le nostre scelte alimentari: secondo indagini recenti, la percentuale di americani che si definiscono vegetariani è quasi raddoppiata dal 3,7% nel 1984 al 7% (nel 1978 fu solo l’1,3%). Incoraggiato dai risultati di ricerche che dimostrano in modo coerente che i vegetariani sono notevolmente meno a rischio di condizioni serie di salute come malattie cardiache, ictus, pressione alta, cancro e diabete, un numero crescente di individui cerca di sostituire le porzioni giornaliere di carne con alternative più salutari. Alimentandosi con cibi più in basso sulla catena alimentare, i vegetariani riducono i pericoli esistenti nell’ingestione di quantità concentrate di sostanze chimiche velenose, ormoni e residui di antibiotici spesso trovati nella carne.

Le considerazioni etiche ed ambientali di uno stile di vita vegetariano sono altrettanto significative. Nella tradizione yoghica, la pratica di “ahimsa” (non-violenza) attraverso una dieta vegetariana è stata a lungo considerata essenziale per la crescita spirituale e l’evoluzione della coscienza. In contrasto, le operazioni di allevamenti di fattoria su larga scala, che spesso sottopongono gli animali a grandi sofferenze durante la loro breve ed infelice vita destinata a finire al mattatoio in modo violento, contribuiscono anche maggiormente all’inquinamento e alla distruzione ambientali. Ci vogliono considerevolmente meno terreno ed acqua per produrre una dieta vegetariana principalmente basata sulle piante che allevare il bestiame per il consumo alimentare. Il futuro del nostro pianeta Terra, nonché le vite di milioni dei suoi abitanti possono dipendere dalla nostra disponibilità a ridurre in modo sostanziale il consumo di carne e così condividere le risorse naturali disponibili con i meno ricchi.

Con la Dieta Cayce Siete a Metà Strada

Raccomandando quantità minime di carne, pollame o pesce, i readings di Cayce già si trovano a buon punto sulla strada per raggiungere questo obiettivo. Le istruzioni dietetiche di Cayce, con la loro forte enfasi su cibi naturali e frutta e verdura fresca, furono di anni in anticipo sui loro tempi e ancora oggi richiedono cambiamenti notevoli nello stile di vita di coloro che fanno il cambiamento provenendo da una dieta tipica a base di carne-e-patate o cibi quasi pronti. Qualcuno di noi, però, che ha avuto la fortuna di sperimentare i benefici su corpo/mente/anima della dieta Cayce può essere pronto a fare il passo successivo eliminando la carne del tutto.

La Questione delle Proteine

Una preoccupazione spesso espressa riguardo alla dieta vegetariana è che essa potrebbe essere mancante di proteine. La proteina è composta di aminoacidi, la maggior parte dei quali il corpo è in grado di produrre da una varietà di materie prime. Vi sono, però, otto aminoacidi “essenziali” che devono essere ottenuti direttamente dalla dieta. Tutti i cibi, compresa la verdura e la frutta, contengono alcuni aminoacidi, ma la combinazione ideale degli otto aminoacidi essenziali è presente solo nella carne, nel pollame o nel pesce, nonché nelle uova e nei latticini. Combinando correttamente certi cibi vegetali, come cereali e legumi, noci o semi, che si integrano reciprocamente per il contenuto di aminoacidi, possiamo ottenere proteine sufficienti anche se evitiamo tutti i cibi di origine animale.

Un cibo vegetale che ha un bilancio quasi perfetto di aminoacidi e quindi offre proteine complete, è la soia, che per molto tempo ha fatto una parte importante nelle diete etniche orientali. Con l’interesse crescente per la cucina vegetariana, il tofu, prodotto dalla giuncata di soia, è diventato molto popolare anche nel nord America. Siccome la sua struttura e il suo sapore si

adattano a varie soluzioni, il tofu può facilmente sostituire la carne o il pollo in quasi tutte le ricette. In molti libri di cucina vegetariana disponibili nei negozi per cibi naturali si possono trovare molte altre idee per cucinare il tofu.

Fintanto che continueremo a seguire le istruzioni di Cayce di includere nella nostra dieta un'ampia varietà di frutta e verdura, cereali integrali, legumi, noci, nonché un po' di latticini e qualche uovo, l'eliminazione delle due o tre porzioni raccomandate alla settimana di agnello, pesce o pollame non ci metterà a rischio di carenza di proteine o altre sostanze nutrienti. Se scegliamo una dieta vegetariana rigida che evita anche uova e latticini dobbiamo fare maggiore assegnamento su prodotti di soia e combinazioni varie di cereali/legumi per assicurarci un'assunzione nutritiva adeguata a lungo termine.

Tutti i Cibi in Equilibrio

Un grave errore da evitare da parte di coloro che considerano il cambiamento verso una dieta vegetariana è quello di un aumento sproporzionato nell'uso di latticini per "sostituire" la carne che hanno eliminato. Sebbene latte e formaggi forniscano quantità generose di proteine e calcio, essi sono fonti molto povere di ferro. Quando nei vegetariani viene diagnosticata un'anemia per carenza di ferro questa è spesso dovuta alla loro forte dipendenza dai latticini, piuttosto che all'assenza di carne nella loro dieta. Mantenere il consumo di latticini al livello suggerito nella dieta Cayce, mentre non si trascura l'enfasi sulle verdure a foglie di color verde scuro, ricche di ferro ed altri minerali, è una strategia di gran lunga migliore. Altre fonti di ferro sono cereali integrali e legumi, specialmente i fagioli bianchi. Per esempio potete cucinare i fagioli insieme ad un'alga marina come il kombu (disponibile nei negozi di cibi naturali) che migliora il sapore e la digeribilità ed aggiunge vitamine preziose, oligominerali ed aminoacidi.

Il Cibo e la Coscienza

Come esseri spirituali ci stiamo evolvendo individualmente nonché collettivamente. Anche se le nostre scelte alimentari potrebbero essere influenzate da aspetti come cultura, abitudine e gusto, questi cambiano e si adeguano rapidamente quando coscientemente scegliamo le sostanze con cui vogliamo costruire il tempio corporeo. I readings ci dicono che "lo Spirito è la vita, la Mente è il costruttore, il Fisico è il risultato." Perciò, se guidati dallo spirito ci sentiamo spinti ad adottare una dieta che si astenga dal sacrificare la vita di un altro essere senziente per sostenere la nostra, il corpo fisico impara prontamente ad ottenere tutto il nutrimento che gli occorre dalle fonti alimentari vegetariani. La ricerca ha dimostrato che, via via che il corpo si adatta ad una dieta vegetariana, esso diventa più efficiente nell'estrarre ed utilizzare le sostanze nutrienti come il ferro di cui i cibi vegetali contengono quantità più piccole della carne.

Che scegliamo uno stile di vita vegetariano o che preferiamo mangiare la carne occasionalmente, i principi della dieta di Edgar Cayce possono assisterci nel preparare il corpo e la mente per lo spostamento maggiore nella coscienza che ci verrà probabilmente richiesto man mano che ci avviciniamo al prossimo millennio.

Cibi Coltivati Nelle Vicinanze e Cibi di Stagione

Chi compra oggi in un negozio alimentare tipico del nord America è abituato a vedere esposta una grande varietà di frutta e verdura fresca durante tutto l'arco dell'anno. Persino in profondo inverno non ci sorprendiamo di trovare fragole o pomodori nel reparto dei cibi freschi, benché sappiamo che in quel periodo quelle cose non crescerebbero nei nostri giardini o nelle fattorie vicine. Ma le fragole che portiamo casa in gennaio hanno forse lo stesso aspetto, profumo e gusto di quelle che compriamo a giugno o luglio da un contadino locale ? Poco probabile. La loro polpa secca, bianca e la mancanza di sapore palesano il fatto che sono state raccolte molto tempo prima di poter maturare, così da poterle immagazzinare e trasportare su lunghe distanze senza il rischio di sciuparle.

Il consiglio dei readings di Cayce ci ricorda che “le verdure trasportate da lontano non sono mai molto buone” (2-14), e che dovremmo invece dare rilievo nella dieta a frutta e verdura localmente coltivata, dato che ciò aiuterebbe ad “acclimatare” il corpo e ad allineare le sue energie con quelle del suo ambiente. Questo concetto affascinante trascende gli aspetti puramente chimici della nutrizione, ma persino da un punto di vista scientifico saremmo saggi se seguissimo il consiglio di Cayce, dato che l'assenza della dolcezza e del basso contenuto di succo che è così tipica dei prodotti trasportati è anche un'indicazione per valori nutritivi significativamente ridotti.

I Benefici dei Cibi Locali

Quando creiamo i nostri pasti con cibi coltivati localmente, abbreviamo il tempo che trascorre fra il raccolto e il consumo del prodotto, riducendo così la perdita di sostanze nutritive. Trarre profitto di ciò che il mercato locale ha da offrire ha senso non solo con rispetto per la nostra salute, ma anche per motivi economici ed ambientali: dando sostegno ai coltivatori e ai mercanti locali riduciamo i costi dei nostri cibi mentre contribuiamo alla salute economica delle nostre comunità, e abbassiamo l'impatto ambientale creato quando i cibi vengono trasportati con navi, camion o aerei da luoghi lontani.

Con i prodotti locali il consumatore gode di un certo grado di influenza sul come il cibo viene coltivato, dato che i coltivatori locali sono maggiormente disposti a rispondere alle richieste dei consumatori per ridurre o eliminare le sostanze chimiche e i fertilizzanti sintetici. Più lontani andiamo per comprare i nostri prodotti, meno sappiamo dei processi che subiscono prima di raggiungere i nostri negozi. Un caso pertinente è la frutta importata dal Sud America, che viene spesso spruzzata di DDT. Benché l'uso di questa sostanza chimica sia bandita nel Nord America, essa viene ancora fabbricata qui per l'esportazione. Ironicamente, una grande parte ci ritorna indietro - senza etichetta, naturalmente - sulla frutta importata.

Mangiare con le Stagioni

I cibi coltivati sul luogo sono anche cibi di stagione, perfettamente destinati dalla natura per fornire proprio il tipo giusto di nutrimento richiesto per sostenerci nei momenti specifici dell'anno: in primavera, le foglie fresche del dente di leone e dell'acetosa ripuliscono il corpo dalle tossine accumulate durante l'inverno; in estate, moltissima frutta, bacche e verdure da insalata ci invitano a mangiare del cibo più leggero; in autunno, un raccolto colorato di frutta e verdura più robusta ispira il cuoco a creare minestre e stufati sostanziosi o a immagazzinare e conservare una parte selezionata per i mesi invernali in arrivo. Accettando con gratitudine le offerte di frutta di ogni stagione sincronizziamo il nostro corpo sul ritmo della natura, un processo che potrebbe essere compreso come un'estensione del concetto di “acclimazione” a cui Cayce si riferì.

L'enfasi sui cibi locali e stagionali non è quella esclusiva di Cayce. Gli antichi sistemi tradizionali di guarigione della medicina cinese e di quella ayurvedica (indiana) insegnano che per mantenere la salute dobbiamo vivere in armonia con la natura ed equilibrare le energie del nostro corpo secondo le stagioni e il clima locale. Per gran parte, questo viene raggiunto attraverso cibi e

erbe con certe qualità stagionali. Anche la dieta macrobiotica diffusamente rispettata prescrive le verdure locali e stagionali ogni volta che ciò è possibile.

Coltivate da Voi i Cibi

Il giardinaggio privato è naturalmente il modo migliore per assicurarsi un continuo rifornimento stagionale di prodotti freschi, locali. Con qualche abilità ed investimento di tempo il giardiniere per hobby che ha accesso ad una cantina può immagazzinare verdure come cavolo, zucca, carote e rape per usarle durante la stagione invernale. Integrate giornalmente con una varietà di germogli freschi coltivati in casa, le verdure e la frutta che sono immagazzinate o conservate in modo naturale possono ridurre la nostra dipendenza dai cibi trasportati, mentre i nostri giardini si godono un periodo ben meritato di riposo e ringiovanimento. I pomodori in particolare sono stati menzionati nei readings come un cibo che è meglio mangiare conservato che fuori stagione. Il reading 135-1 suggerisce di mangiare “i pomodori se sono maturati sulla pianta; altrimenti quelli che sono inscatolati senza conservanti - o specialmente il benzoato di soda.” Se vi piacciono i pomodori e l’inscatolamento dei cibi coltivati da voi non è sulla lista delle vostre priorità sarete felici di sapere che i pomodori in scatola senza conservanti sono disponibili in molti negozi di cibi biologici.

Le Stagioni Interiori

I cicli stagionali non sono rappresentati solo dalle fasi dell’anno, ma anche dai cambiamenti che il nostro corpo subisce continuamente. I nostri bisogni dietetici cambiano con noi; quindi, per restare in buona salute, dobbiamo di conseguenza adeguare il consumo del nostro cibo, con un occhio alla quantità e ai tipi del cibo mangiato. Armonizzando le nostre energie con i ritmi della natura diventiamo più sensibili rispetto alle nostre stesse “stagioni interiori”, permettendo così che la nostra intuizione ci diriga alla dieta più adatta a noi in qualsiasi momento. Però, per sviluppare e rafforzare il processo intuitivo e per assicurarci di non essere sviati da desideri malsani e da papille gustative desensibilizzate, dobbiamo dapprima stabilirci nella salute attraverso il consumo regolare di cibi salutari. Rendere frutta e verdura locale e stagionale parte importante della nostra dieta è un modo delizioso per raggiungere lo scopo.

Integrare la Dieta di Cayce

Nei suoi readings, Edgar Cayce non sostenne l'uso indiscriminato di integratori nutritivi sintetici. Egli sentì che era preferibile ottenere vitamine e minerali dalle fonti alimentari come parte di una dieta naturale ben equilibrata. Solo in casi di gravi carenze o durante periodi di esigenze nutrizionali particolari come la gravidanza si raccomandò un'integrazione, e allora solo per un periodo a breve termine, alternato con periodi regolari di riposo, per evitare che il corpo diventasse fiacco nei suoi sforzi di sintetizzare le sostanze nutritive dai cibi.

Oggi giorno, però, i moderni metodi aggressivi di agricoltura hanno lasciato la maggior parte del nostro terreno agricolo in una grave carenza di minerali, iniziando una catena di squilibri nutrizionali nelle colture commerciali e negli animali e nella gente che le mangia. Quando nella dieta i minerali non vengono forniti nella giusta proporzione, la fabbricazione di enzimi nel corpo è inibita, e le vitamine non sono in grado di funzionare correttamente. L'integrazione diventa quindi un'opzione importante.

Alcuni integratori alimentari raccomandati da Cayce includono l'olio di germe di grano, ricco di vitamina E ed acidi grassi insaturi, e l'olio di fegato di merluzzo, una fonte eccellente di vitamina A, F e D. Calcios, un integratore di calcio a base di farina di ossa facilmente assimilabile e di altri minerali è ancora oggi disponibile. Sfortunatamente altri come per esempio Codiron, Kaldak e Calcidin non vengono più prodotti. Però, spinta dalla richiesta dei consumatori e dalla ricerca illuminata che dimostra che gli estratti da cibi integrali sono molto spesso preferibili all'approccio frammentario di prendere delle sostanze nutritive sintetiche isolate, l'industria dei cibi biologici ora offre vari tipi di integratori concentrati a base di cibi integrali.

Le Verdure del Mare

Uno dei modi più naturali per aggiungere vitamine e minerali supplementari alla dieta è attraverso l'uso di alghe commestibili. Fonte eccellente di sostanze nutritive concentrate, facilmente assimilabili, le verdure marine contengono fra 10 e 20 volte più minerali delle verdure terrestri. Esse sono inoltre ricche di proteine e varie vitamine importanti, specialmente quelle A, B, C ed E. Le alghe commestibili hanno una parte importante nella cucina giapponese tradizionale e sono riconosciute per le loro caratteristiche curative nella dieta macrobiotica.

La maggior parte dei negozi di cibi biologici offre una scelta di verdure marine seccate e spesso può fornire delle istruzioni per la cottura, nonché libri di cucina con ricette per le alghe marine. Alcune alghe, come per esempio il fuco, sono disponibili anche in forma di polvere, pastiglie o come estratto liquido. Spesso i readings raccomandavano il fuco ricco di iodio come condimento alimentare da usare invece del normale sale da tavola.

Concentrati di Cibi Verdi

Non si può enfatizzare troppo l'importanza di includere nella dieta una varietà di verdure verdi. Quasi tutti i giorni sentiamo di un ulteriore studio scientifico che conferma che un consumo incrementato di verdure abbassa i nostri rischi di ammalarsi di cancro, disturbi cardiaci e vari altri malanni degenerativi. Edgar Cayce sottolineava sempre che il tipo di verdura verde a foglie dovrebbe essere una parte importante di una dieta sana. Negli anni recenti, diversi tipi di concentrati di cibo verde, in polvere o sotto forma di pastiglie, sono apparsi sugli scaffali dei negozi di cibi biologici. Questi sono ricchi di clorofilla che agisce come efficace disintossicante ed anti-infiammatorio. Essi contengono anche una vasta gamma di aminoacidi, minerali, vitamine ed enzimi naturali che, grazie alla loro azione sinergica, vengono prontamente assimilati dal corpo. I concentrati di cibi verdi vengono tratti da piante come alfalfa o orzo oppure da alghe di acqua dolce come la spirulina e la clorella. Alcune contengono una combinazione di diversi di tutti questi "super-cibi".

Il Polline d'Api

Grazie al suo bilancio unico dell'intera gamma di sostanze nutrienti richieste per l'alimentazione umana, spesso ci si riferisce al polline d'api come "il cibo perfetto della natura". Esso non solo contiene tutte le vitamine, i minerali, le proteine e gli enzimi essenziali, ma fornisce anche tracce di altre sostanze la cui funzione non è ancora pienamente compresa dalla scienza alimentare. In tutto il mondo, il polline d'api è apprezzato per le sue qualità corroboranti e apportatrici di salute. Gli atleti in particolare apprezzano i benefici di un'integrazione regolare della loro dieta con il polline d'api per mantenere vigore e resistenza. I granelli di polline che si possono acquistare da un apicoltore locale o in un negozio per cibi biologici possono essere presi a cucchiaini o combinati con altri cibi come succo e cereali. Il polline d'api naturale è inoltre disponibile in forma di pastiglie. Anche se secondo qualcuno il polline d'api può causare reazioni allergiche negli individui sensibili, alcuni nutrizionisti credono che i sintomi come un naso che cola, occhi lacrimanti o mal di testa possano essere dovuti ad una reazione di pulizia che di solito si placa una volta che l'aggiustamento nel corpo è stato fatto.

Le Erbe Provenienti dalla Farmacia della Natura

Le erbe mediche sono fra le fonti migliori di sostanze nutrienti concentrate e possono aiutare a correggere carenze vitaminiche e minerali. In aggiunta ad estratti e tinture di singole erbe, molti negozi di cibi biologici offrono una varietà di combinazioni di erbe sinergicamente formulate che mirano a correggere squilibri nutritivi specifici. Alcuni tonici di erbe, che vennero proposti nei readings di Edgar Cayce, sono tuttora disponibili in commercio. Se non riuscite a trovarli nel vostro negozio di cibi biologici chiamate il produttore, Home Health Products a Virginia Beach al numero 1-800-278-7092 o (804) 468-3130.

Gli Integratori non sono Surrogati

E' importante ricordare che gli integratori non sono intesi a sostituire una buona alimentazione. Non possiamo aspettarci che l'assunzione di qualche pillola di vitamine compensi una dieta sbagliata. La nostra fonte principale di sostanze nutrienti deve sempre consistere di cibi integrali e naturali. La dieta Cayce, come descritta in precedenza, fa' in modo che otteniamo un'alimentazione ottimale dai cibi che mangiamo.

Non di Solo Pane

Benché non ci siano Autorizzazioni Giornaliere Raccomandate per la meditazione e la preghiera, queste cose possono in effetti essere più importanti di ogni integratore che possiamo prendere. La serenità e la pace mentale che sono i ricompensi inevitabili di queste pratiche spirituali producono un'assimilazione migliore e una maggiore conservazione di sostanze nutrienti nel corpo, mentre la tensione, lo stress e le preoccupazioni contribuiscono alle difficoltà di digestione e ad una secrezione eccessiva di importanti minerali come il calcio.

L'approccio multidimensionale all'alimentazione e alla salute proposto da Cayce affronta in modo efficace i bisogni di corpo, mente e spirito. Una citazione biblica dal reading 281-31 riassume in modo appropriato la filosofia di Cayce su questo argomento: "Così diventa che come il Maestro diede, 'non dovete vivere di solo pane ma di ogni parola che esce dalla bocca del Padre.'"

(Venture Inward, 1995-96)

LA TABELLA DEI CIBI CHE FORMANO ACIDI ED ALCALI

LA FRUTTA**CHE FORMA ALCALI	LE VERDURE CHE FORMANO ALCALI	LE VERDURE CHE FORMANO ACIDI	VARI CIBI CHE FORMANO ALCALI
<p>mele albicocche avocado banane bacche(tutte eccetto mirtilli e cranberries) meloni cantalupo ciliegie pastorizzati) agrumi(pompelmi, limoni,limette,arance e mandarini)* datteri fichi uva guava(pero dell'India) meloni papaia frutto della passione pesche pere moderazione; ananas melagrana pomodori(pienamente maturati sulla pianta)</p> <p>*Non combinare con cereali eccetto pane integr. in piccole quantità</p> <p>LA FRUTTA CHE FORMA ACIDI</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>mirtilli cranberry(mirtillo palustre) analcoliche susine prugne secche frutta secca solforata</p> <p>CEREALI CHE FORMANO ALCALI</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/>	<p>Alfalfa ed altri germogli carciofi('a palla' e di Gerusalemme) asparagi germogli di bambù fagioli(americani,fagiolini verdi e gialli) barbabietole</p> <p>peperoni broccoli cavolini di Bruxelles cavolo carote cavolfiore sedano bietole cicoria mais dolce cetriolo dente di leone</p> <p>melanzane aglio cavolo verde cavolorapa porro lattuga (tutti i tipi) funghi cipolle pastinaca piselli patate (con la pelle) zucca ravanelli rabarbaro*</p> <p>alghe marine (dulse,fuco,kombu,ecc) navone spinaci zucchini crescione patate dolci</p>	<p>fagioli (secchi)* lenticchie* ceci*</p> <p>*forma alcali quando germogliato</p> <p>LATTICINI CHE FORMANO ALCALI</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>latte acido (fresco) latte(di mucca,capra o umana; crudo, non pastorizzato) siero del latte yogurt (fresco)</p> <p>LATTICINI CHE FORMANO ACIDI</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>burro* panna</p> <p>formaggio fiocchi di latte* latte(pastorizzato,omo- genizzato, bollito, in scatola, in polvere)</p> <p>*Il burro e i formaggi molli da latte biologico crudo sono neutrali o di leggera produzione alcalina</p> <p>NOCI CHE FORMANO ALCALI</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>mandorle</p> <p>castagne* noce di cocco(solo fresca)</p> <p>*Gli esperti sono divisi sulla loro alcalinità quando sono fresche o arrostate)</p> <p>(tutte le altre noci formano acidi)</p> <p>CARNI CHE</p>	<p>Agar-Agar aceto di cidro di mele (crudo, non pastorizz.) caffè(biologico,nero, bevuto col cibo)* il tuorlo dell'uovo succhi di frutta(freschi non</p> <p>gelatina (usata con verdure o frutta) Glyco-Thymoline tè alle erbe erbe(fresche o secche) spezie(quasi tutte) (non irradiate) miele(crudo, non pastor.) acqua minerale(non gasata) miso (pasta di soia fermentata) sale(usato con</p> <p>il sale marino è preferito) *limitate il consumo ad una tazza al giorno</p> <p>VARI CIBI CHE FORMANO ACIDI</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>bibite alcoliche farmaci(la maggior parte, con ricetta e senza) albume gelatina (da sola o con l'acqua) bevande</p> <p>tè (nero) tabacco oli vegetali* (trattati,raffinati) aceto(bianco,trattato) *Alcuni esperti ritengono che olio di ricino, olio</p>

amaranto
alcuni

miglio
freschi,

quinoa
(ogni altro cereale
forma acidi.)

NOTA: far germogliare i
cereali riduce la loro acidità.
E' probabile che alcuni cereali
producano alcali.

*alcuni esperti ritengono
che il rabarbaro produca
acidi.

FORMANO ACIDI

tutte le carni (manzo,
pollame, agnello, maiale,
selvaggina, ecc.)

tutto il pesce(inclusi crostacei)
(NOTA: soltanto il succo, il sangue
e le ossa di bue -p.e. farina di
Ossa producono alcali)

extravergine d'oliva e
oli vegetali e di semi

spremuti a freddo, non raffinati
siano neutrali e produttori
di alcali

**frutta fresca e secca
(non solforata)