

IL CIBO E LO STATO D'ANIMO

di Simone Gabbay



Sappiamo dai readings di Cayce che gli **atteggiamenti** possono influenzare la condizione fisica del corpo. Anche il contrario è vero. Le condizioni fisiche influenzano la **mente** e le **emozioni** e spesso determinano il nostro stato d'animo. Il consiglio di Edgar Cayce fu di "sgomberare il corpo come fate con la mente da quelle cose che sono state di ostacolo." (2524-5)

Quali sono alcuni di questi ostacoli che devono essere sgomberati dal corpo? I materiali di **rifiuto tossico** nel sistema possono causare sintomi di fatica inspiegabile, irritabilità e un modo mentale ed emotivo depresso di vedere le cose. Coloro che hanno fatto una dieta o un **diggiuno di purificazione** spesso dicono che fra i maggiori benefici che hanno sperimentato sono una maggiore chiarezza mentale e maggiore contentezza emotiva.

Mutamenti di umore possono essere dovuti a squilibri alimentari di base e spesso derivano da cambiamenti improvvisi del **livello di zucchero nel sangue** che colpiscono il cervello. Il tessuto cerebrale dipende soprattutto dal glucosio (zucchero del sangue) per la sua energia. Fluttuazioni nei livelli di glucosio influenzano la chimica del cervello e possono produrre ansia, irritabilità e confusione. Il dott. Abram Hoffer, pioniere nella psichiatria orientata alla nutrizione, ha scoperto che circa il 60 % degli schizofrenici ha una grave ipoglicemia (livello basso dello zucchero nel sangue).

L'eliminazione dalla dieta dello **zucchero bianco** e dei **carboidrati raffinati** è il passo più importante nella prevenzione e nel trattamento degli squilibri nel glucosio. I carboidrati raffinati, come per esempio la farina bianca, il riso bianco e la pasta fatta con cereali raffinati inondano il flusso sanguigno di zucchero. Una **dieta naturale** di cibi integrali che consiste di verdure fresche e frutta fresca, di proteine di alta qualità e di cereali integrali, noci e semi può aiutare a regolare i livelli dello zucchero nel sangue. L'alto apporto di fibre di una tale dieta diminuisce la frequenza del passaggio di cibo attraverso il tratto intestinale e risulta in un rilascio più graduale di glucosio nel flusso sanguigno.

Il **minerale cromo** aiuta a regolare il livello dello zucchero nel sangue e può così contribuire a prevenire gli alti e bassi emotivi. Una fonte alimentare eccellente di cromo è il lievito di birra che fornisce anche le vitamine del complesso B, importanti per i nervi calmi. Il dott. Hoffer ha trattato con successo dei casi di lieve schizofrenia con alte dosi di niacina, una sostanza del complesso B. Fra le fonti di vitamina B preferite da Cayce sono l'avena tagliata con l'acciaio, i cereali integrali e verdure e frutta di colore giallo.

Una **deficienza di calcio e magnesio** nel corpo può interrompere la trasmissione degli impulsi nervosi, favorendo una sensazione di nervosismo ed irritabilità. Buone fonti alimentari di questi importanti minerali sono le verdure con foglie verdi, mandorle e verdure dal mare. Il calcio è anche ricavato da tuorli d'uovo, latticini, semi di sesamo, carote e rape, nonché dalla masticazione delle parti morbide delle ossa di pollo, una fonte spesso raccomandata da Cayce. Il cibo della mummia, così chiamato perché la ricetta fu data ad Edgar Cayce in un sogno da una mummia egiziana, procura calcio e magnesio in una proporzione ottimale (2:1). Il **cibo delle mummie** è una mistura di parti uguali di datteri e fichi, bolliti con farina di mais ed acqua fino a formare una consistenza morbida. I readings dicono che il cibo delle mummie, preso con il latte, potrebbe essere considerato "quasi un cibo spirituale . . ." (275-45) Le quantità importanti di calcio e magnesio, nonché di vitamina B che il cibo delle mummie procura, aiutano a rilassare il sistema nervoso e favoriscono la tranquillità mentale ed emotiva, attributi importanti dell'equilibrio spirituale.



La **depressione**, il disordine comportamentale più comune nel mondo, può anche avere delle cause nutrizionali. In aggiunta alla tossicità e alle eliminazioni difettose, che spesso sono associate alla depressione nelle letture di Cayce, potrebbero anche essere coinvolte deficienze di calcio, rame, ferro, magnesio o potassio, nonché di vitamina C e della specifica vitamina B.

Anche **allergie alimentari** e squilibri proteici , accelerati da difficoltà nell'assimilazione di certe sostanze nutrienti, possono avere una parte nella depressione. Per esempio, la produzione dell'importante sostanza chimica serotonina che favorisce il rilassamento e la calma, dipende dall'assunzione e dall'assimilazione adeguate dell'aminoacido triptofano.

Anche una **deficienza del minerale iodio**, una sostanza nutriente per la tiroide, può produrre sintomi di depressione. Il pesce e le verdure del mare, specialmente il kelp, sono buone fonti di iodio. Spesso Cayce raccomandò il kelp in polvere come sostituto per il comune sale da tavola. I readings enfatizzarono che lo squilibrio endocrino potrebbe avere una parte importante nella depressione, accelerata dall'incapacità delle ghiandole di nutrire adeguatamente le cellule del sistema nervoso.

Quando si considera la **salute ghiandolare** è anche importante ricordare che il sistema endocrino viene direttamente influenzato dalla luce solare assorbita attraverso gli occhi. La luce del sole agisce come sostanza nutriente per le ghiandole, inclusa la paratiroide che regola il metabolismo del calcio. Una passeggiata di mezz'ora all'aria aperta ogni giorno, senza occhiali, preferibilmente nella prima mattinata e nel tardo pomeriggio quando il sole è meno intenso, può aiutare a ridare un equilibrio ghiandolare ottimale e una disposizione solare.

(Venture Inward, maggio/giugno 2000)