

## LE UOVA E IL LIQUORE ALL'UOVO

D- Perché lei ha degli attacchi severi di indigestione dopo aver mangiato le uova?

R- La tendenza alla reazione nervosa a quegli elementi in particolare che si trovano prevalentemente nelle uova; come il fosforo e le sostanza che producono il glutine. Questo inconveniente non si avrà se si prepara soltanto il tuorlo dell'uovo – bollito lentamente. 607-1

Usa di più il tuorlo del bianco, ed esso dovrebbe essere preparato o leggermente sbattuto o bollito lentamente. 924-1

L'uovo nel latte, se se ne mangia il bianco questo produce l'acido; se se ne consuma soltanto il tuorlo va bene. 340-20

La cosa migliore è non mangiarle (uova) crude. Se le mangi crude mangiale con qualcos'altro; come nel succo d'arancia o nella birra o qualcosa del genere. 1158-31

Stai alla larga da tutte le bevande che contengano del malto. Però il latte al malto va molto bene. Mangiare una volta al giorno il tuorlo d'uovo crudo nel latte al malto sarà estremamente benefico. (Ulcere Duodenali) 481-4

Sarebbe bene sbattere il tuorlo di un uovo o di due uova o nel latte o nel malto e berlo come pasto del mattino, con la farinata semiliquida di grano integrale o di avena - - ma entrambi dovrebbero essere ben cotti prima di mangiarli. (Anemia) 501-1

Troveremmo una cosa ben fatta usare ogni tipo di cibo che costruisce il corpo e il sangue. Il latte, ma preferibilmente quello al malto con dentro un uovo e un po' di spirito di frumento; preso una o due volte al giorno piuttosto che i cibi solidi. (Debilitazione Generale) 1278-7