

I FRUTTI DI MARE

Mangia grandi quantità di frutti di mare, non il pesce di acqua dolce, bensì i frutti di mare, incluso pesce di mare, ostriche, molluschi, aragosta e cose simili. 3687-1

Mantieni una dieta che costruisca il corpo. Moltissime vitamine A e D; moltissima vitamina B-1 e il complesso B; o moltissimo pesce e volatili. Moltissime carote, come spremuta. 2947-1

Usa spesso per il corpo quelle proprietà che contengano molto iodio e calcio; o spesso dei frutti di mare. 3056-1

(Mangia) dei cibi che costruiscano il corpo. Non troppi grassi, ma cibi che vengono facilmente assimilati; moltissimo pesce sia in scatola sia fresco. 3267-1

(I frutti di mare) sono buoni, sia secchi sia freschi. Quelli freschi contengono di più di quella vitamina che produce il vigore nelle forze vitali di riproduzione di ogni forma di vita ... Ricorda, questo è per le influenze buone e cattive o per i bacilli che possono essere nel corpo. Perciò questi dovrebbero essere scelti con cura, e dovrebbero essere molto freschi e non provenire da acque inquinate. 501-1

Il pesce andrebbe molto bene per fornire più calcio; nonché quelle parti ossee dello stesso che vengono cotte tanto da poterle anche masticare - - cioè, le ossa pesanti, non quelle piccole. Quindi queste parti bollite o alla griglia sarebbero preferibili per il corpo, e delle specie più varie. 1973-1

Mangia le ossa del pesce, come nel pesce in scatola. 5192-1

Le vitamine necessarie nel sistema, e specialmente la vitamina E - - la cui attività nel sistema è per la riproduzione dell'attività attraverso ogni ghiandola del corpo stesso, o quelle forze che sono del silicone, ferro, oro, o le attività per il fosforo - - come dei crostacei. Specialmente molluschi, ostriche, più che ogni altro - - a meno che non sia l'aragosta. Sarebbe un bene consumare questi da due a tre volte alla settimana; ma dovrebbero essere bolliti. (Tendenze di Anemia) 1048-4

Non c'è niente di meglio per l'anemia del fosforo con queste condizioni. La zuppa di conchiglia sarebbe la cosa più efficace. Niente di più efficace nel rifornimento di sangue dell'oro che otteniamo dai frutti di mare; come ostriche, molluschi - - ma non i gamberi, non sostanze come queste. Certi elementi che troviamo nell'aragosta andrebbero bene, ma non l'Aragosta del Maine; preferibilmente quelle delle acque meridionali. 698-1

Nella dieta; mantieni quelli che costruiscano sangue e nervi e il corpo. Una o due volte alla settimana mangia dei crostacei o quelli che sono del tipo a conchiglia - - come le zuppe di conchiglia...Il brodo di conchiglie è eccellentissimo per ogni corpo! poiché contiene una quantità maggiore di fosforo di qualsiasi cibo che possa essere assimilato dall'uomo - - la conchiglia! (Anemia) 1065-1