

LA FRUTTA

D- La frutta cruda è dannosa?

R- Le mele, ma non l'altra frutta. Le pere e tutti gli agrumi sono buoni. L'uva senza gli acini, bene. I fichi sono molto benefici, sia quelle mature sia quelle confezionate. (Indigestione e Neurastenia) 5622-3

Assicurati che tutta la frutta venga consumata fresca, soda e che non sia troppo matura; cioè che la fermentazione non sia già cominciata. 2261-1

(Mangia dei cibi) che vengano facilmente assimilati; meno produttori di acido, ma molti succhi d'arancia e frutta di tutti i tipi. (Tendenza al Diabete) 454-8

Ogni tipo di frutta tende ad aiutare le eliminazioni contenendo anche il tipo giusto di zuccheri. 1188-10

Arance, ananas, pompelmo ... non producono acido. Reagiscono in modo alcalino. 1484-1

Di mattina—agrumi o frutta cotta (come fichi, mele, pesche o cose simili), ma non servire la frutta cotta con i succhi degli agrumi; e non servire neanche i succhi di agrumi con un cereale secco. 623-1

Possono essere date le mele se sono del tipo Jonathan. Nessuna di quelle del tipo più legnoso, come Ben Davis o Winesap o del tipo autunnale o boscoso. Queste non dovrebbero essere date a questo corpo in nessuna maniera. (Neonato di 20 mesi – indigestione) 142-5

Le mele dovrebbero essere mangiate soltanto cotte; preferibilmente arrostiti e con del burro o con qualche salsa forte, con cannella e spezie. 935-1

La frutta, specialmente le mele, contengono del ferro. 4841-1

L'avocado va bene per l'anemia. Contiene il massimo di ferro. Le pere sono utili per chiunque. 504-4

Costruisci il corpo con più ferro, come lo si può avere dalla frutta secca, dai datteri e cose simili. 849-23

Non strapazzare il sistema con le banane, a meno che queste non siano maturate nel loro ambiente naturale... o quelle che sono state raccolte o preparate quando erano pienamente mature possono essere consumate in moderazione. 658-15

Fa' una dieta ... soprattutto di uva—o succo d'uva ... (Gli acini) non dovrebbero mai essere mangiati—non nel succo bevuto. L'uva Concord è la migliore se è possibile ottenerla. Se no usa l'uva violacea ... come l'uva della California, ma non l'uva bianca. (Tendenza alla Colite) 324-7

In particolare usa il mirtillo da giardino (Questa è una proprietà che qualcuno, un giorno, userà nel suo giusto posto!). Questi dovrebbero essere stufati, ma con i propri succhi, poco zucchero. (Anemia e Sclerosi Multipla) 3118-1

(Mangia) verdure o frutta che siano specialmente di colore giallo; come il melopopone (solo il tipo giallo), le pesche gialle, non bianche. 2277-1

D- Che tipo di frutta in particolare aiuterebbe nelle eliminazioni?

R- Fichi, prugne secche, pere, arance, datteri e simili. Fichi che verrebbero seccati e poi cotti, vedi – il fico nero e quello normale. 849-55

(Per) eliminazioni migliori – fichi, uvetta, uva, pere. 69-4

La base del cibo degli abitanti di Atlantide e degli egizi .. farine di grano con fichi e datteri preparati insieme al latte di capra. 5257-1

Per questo particolare corpo parti uguali di fichi neri o fichi assiri e datteri assiri – questi macinati insieme o tagliati molto fini – e ad una pinta di tale combinazione aggiungi mezza manciata di farina di grano o segale schiacciata. Questi cotti insieme—bè, è il cibo per un corpo spiritualmente sviluppato come questo. 275-45

Niente carne o troppi dolci, bensì verdure e frutta - - niente pomodori o fragole—qualsiasi altri cibo dal gusto acido. (Cancro) 3751-6

Nella dieta—vivi per lo più, per un po' di tempo, di anguria. L'anguria è per l'attività del fegato e dei reni. (Cancro) 3121-1