

Queste Cose Fanno Bene a Tutti

Le letture menzionano che certi suggerimenti o consigli dati per la salute di un determinato individuo farebbero bene a tutti. Eccone alcuni.



Olio d'Oliva

Spesso raccomandato come lubrificante per il massaggio, l'olio d'oliva - in questo caso - doveva essere assunto in piccole dosi.

"Sarebbe ottimo per tutti assumere dell'olio d'oliva ... Prendilo ogni due o tre ore, in piccole quantità, per due o tre giorni, poi smetti completamente per due o tre giorni!" (644-1)

"L'olio d'oliva fa bene a tutti... Prendi semplicemente quello che il corpo assimila. Alcune gocce quattro o cinque volte al giorno è eccellente, perché è un cibo che fa particolarmente bene all'intestino" (348-17)

Inoltre le letture hanno riconosciuto il suo valore come aiuto per la digestione.

L'Esercizio Fisico

Non sorprende che le letture concordino con la maggior parte dei piani di salute nell'appoggiare l'esercizio regolare. Quando un uomo chiese se doveva fare esercizi fisici oltre all'esercizio-di-testa-e-collo ricevette questa risposta:

"E' un bene che ogni corpo faccia esercizi per contrastare l'attività di routine quotidiana, in modo da produrre riposo." La lettura continuò constatando che "camminare è l'esercizio migliore per questo corpo; preferibilmente di sera." (416-3)

Quelle letture che consigliavano di fare esercizio fisico spesso descrivevano la sequenza specifica da eseguire.

Bagni di Vapore e Massaggi

L'idroterapia era una parte importantissima del regime salutistico di Cayce. L'ordine solitamente usato era un bagno a vapore seguito da un massaggio. Questi trattamenti avrebbero "aiutato nella stimolazione" e sarebbero "ottimi per chiunque, almeno una volta al mese o più spesso." (2533-3) Un'altra lettura descrisse con maggiori dettagli ciò che questa combinazione implicava:

"...i fumi nascono dalle proprietà immesse nell'acqua che deve essere scaldata o bollita, e il vapore si deposita su tutto il corpo e causa perspirazione. Vedi, il cambiamento che si instaura avviene nel sistema respiratorio o in quello perspiratorio e respiratorio. I bagni di fumi fatti in questa maniera NON hanno effetto sulla circolazione più profonda bensì sulla circolazione superficiale, chiaro? E questo aiuta nel rimuovere le scorie; mentre il massaggio stesso del corpo, con le scorie eliminate, aiuta a mantenere il corpo più in forma fisicamente.

“Si può continuare con questi ...una volta alla settimana, due volte al mese o qualcosa del genere, interrompendoli per certi periodi e riprendendoli - e ciò fa bene a chiunque...” (601-22)

Eccetto qualche rara eccezione per la maggior parte dei casi nelle letture si raccomandava l'uso di una cabina di vapore, un contenitore chiuso dove si stava con la testa fuori, mantenendo il viso a temperatura ambiente. Si aggiungeva all'acqua una sostanza come amamelide, Atomidine, sassafrasso, olio di pino o altre; questa lo designava un bagno di fumi - piuttosto che un bagno a vapore (solo acqua).

Sudare copiosamente nella cabina aiuta a rimuovere le tossine dal corpo e a stimolare la circolazione superficiale. Dato che un bagno a vapore procura un po' di stress al cuore e alle reni si raccomanda a chi soffre di pressione alta, problemi circolatori, cardiaci o renali di consultare un medico sull'opportunità di farlo.

Dopo una breve doccia con l'applicazione di acqua fredda alla fine per pochi secondi si somministra il massaggio, in questo momento la pelle e i muscoli sono caldi e più flessibili.

Le Attività all'Aria Aperta

Una donna domandò: “Il tipo di lavoro al chiuso che sto facendo è dannoso per la mia salute?” La risposta: “Non dannoso per la salute generale del corpo, sebbene, se è fattibile, le attività all'aria aperta sono, naturalmente, opportuni, come per chiunque.” (3497-1)

Un uomo chiese se, in considerazione delle sue condizioni fisiche attuali, egli doveva traslocare alla sua fattoria. La lettura rispose: “Dovunque il corpo può stare di più all'aria aperta è preferibile. Tutti dovrebbero stare vicino alla terra.” (4007-1)

Trattenersi all'aria aperta, specialmente in un ambiente naturale, era un regime terapeutico spesso suggerito nelle letture di Cayce.

Il Sonno

Molti esperti sostengono che gli adulti hanno bisogno di un minimo da sette a nove ore di sonno ogni notte. Che cosa dicono le letture sulla quantità migliore di tempo per tutti ? Una donna domandò quante ore doveva dormire, e la risposta fu: “Da sei a sette ore bastano per chiunque, ma sotto stress e fatica qualcuno può richiedere da dieci a dodici ore.” (5449-49)

Il Tónico di Primavera

La formula seguente raccomandata nelle letture per il benessere generale richiama la saggezza delle nostre nonne e aiuterebbe “a ripulire tutto il sistema” e “sarebbe ottima per tutti ... come un tónico di primavera...” (5450-3)

Vengono forniti gli ingredienti e le istruzioni per prepararlo:

Ad un gallone di acqua distillata si aggiungono radice di salsapariglia, corteccia di ciliegio selvatico, camomilla mezzana, radice di romice gialla, corteccia di sanguinello e corteccia di frassino spinoso. Dopo

aver fatto bollire il tutto fino a ridurlo a metà volume, lo si filtra e si aggiungono i seguenti ingredienti: alcol di grano, balsamo di tolù, olio di sassafrasso e tintura di capsico. Della soluzione, agitata bene prima dell'uso, si doveva assumere mezzo cucchiaino per quattro volte al giorno (prima di ogni pasto e prima di andare a dormire). Per fortuna questo prodotto è già sul mercato ed è venduto in tutto il mondo come 'Herbal Tonic' 545 (tonico alle erbe 545, secondo il numero della lettura) dal fornitore ufficiale dell'A.R.E.



La Lattuga

Una delle verdure più raccomandate nelle letture, la lattuga ci fornisce di vitamina A,C e acido folico, più potassio e ferro. Dato che è ricca di clorofilla, ci aiuta a disintossicare il corpo.

Una lettura su consigli dietetici per una bambina di sette anni affermò: "Naturalmente la lattuga dovrebbe sempre far parte delle diete di tutti, perché esuma ciò che previene le forze infettive per ogni corpo in via di sviluppo." (1179-1) Un gran numero di verdure, per il loro effetto altamente alcalinizzante nel corpo, aiuta a rendere immuni contro le malattie contagiose coloro che le mangiano regolarmente; forse la lettura si stava riferendo a questo come prevenzione alle "forze infettive".

Un'altra notizia interessante su questa verdura: ad una bambina di tre anni affetta da ossiuri (vermi) la lettura disse: "Questi saranno eliminati se mangerà regolarmente un po' di lattuga [nonché verdure verdi crude, carote crude e frutta cruda] ... fate mangiare alla bambina lattuga e sedano e carote - anche in piccole quantità. Una foglia di lattuga distruggerà mille vermi." (2015-10)

In un'altra lettura si offrono ulteriori informazioni sul valore nutritivo della lattuga: "Quasi ogni corpo dovrebbe sempre mangiare moltissima lattuga; perché essa fornisce un effluvio nel flusso sanguigno stesso che è una forza distruttiva per la maggior parte di quelle influenze che attaccano il flusso sanguigno. E' purificante." (404-6)

Correzioni Vertebrali

Nella terapia di Cayce viene data molta importanza alla cura della colonna vertebrale. Le correzioni osteopatiche "fanno bene a tutti, occasionalmente, e - senza dubbio - sono estremamente consigliabili durante i periodi di gravidanza." (1523-12)

Un'altra lettura affermò: "Per mantenere la coordinazione appropriata, è ottimale fare le correzioni dovunque ... le correzioni di tutte le parti del sistema cerebrospinale tengono in migliore sintonia quei segmenti e quelle cavità o plessi da cui l'attività radiale va a tutto il sistema nervoso, o dal sistema nervoso a tutti gli organi del corpo. Quindi ... le correzioni sono benefici per il corpo - per tutti!" (5609-5)

Il Rilassamento

Ad un osteopata, che aveva chiesto come poteva espandere la sua attività pur conservando la sua energia, la lettura disse: "...non si dovrebbe pretendere troppo dal corpo; e ci dovrebbero essere dei periodi di rilassamento, come ce ne devono essere nell'esperienza di chiunque." (1334-2)

Bere dell'Acqua

Per aiutare a lavare e ripulire internamente il corpo si consigliava spesso bere fino a otto bicchieri d'acqua al giorno - e tutti dovrebbero farlo. In risposta alla domanda di un adulto sulla quantità e la frequenza di assunzione dell'acqua, la lettura disse: "Tutti dovrebbero bere almeno otto tazze di acqua al giorno. Si dovrebbe bere un bicchiere d'acqua per volta." (5619-1)

Masticare il Cibo

Spesso le letture menzionavano l'importanza di prendersi del tempo per masticare bene ogni boccone di cibo. Ecco una spiegazione: "... per ogni singolo corpo ci dovrebbe essere la masticazione accurata. Perché, se questo viene fatto, l'attività delle ghiandole nella bocca e delle ghiandole salivari è tale da tenere la gola e i bronchi in una condizione molto più sana. Trangugiare il cibo o buttarlo già per mezzo di liquidi produce più raffreddori di qualsiasi altra attività di una dieta! Persino il latte e l'acqua dovrebbero essere masticati per due o tre volte prima di arrivare nello stomaco, perché ciò produce la giusta assimilazione dell'attività lattea nel sistema; e quando il flusso gastrico dei cloridrici nell'area del duodeno agisce sui cibi, essi sono assimilati meglio e danno più valore in tutto il corpo." (803-3)

Meglio mastichiamo il nostro cibo, meno lavoro significa per il nostro sistema digerente che deve ridurre il cibo in particelle più piccole. Mangiare lentamente e masticare bene aiuta anche a diventare più consapevoli del gusto del nostro cibo.

L'Olio di Germe di Grano - per la Menopausa

Il germe di grano è l'embrione del chicco di grano, e piccole quantità di un liquido grasso (olio di germe di grano) vi sono naturalmente presenti. L'olio viene prodotto quando la vitalità della pianta è al suo massimo, quando vitamine, enzimi, proteine e carboidrati sono presenti in grandi quantità. A seconda del tipo di grano, l'olio può contenere fra 200 e 400 mg per 100 g di vitamina E naturale, facendone praticamente il prodotto naturale più ricco di questa vitamina.

In un gran numero di casi nelle letture veniva raccomandato il germe di grano come integratore dietetico da usarsi sui cereali o l'olio di germe di grano da prendersi via bocca in gocce o in capsule o pastiglie. Però in un caso - lettura 538-53 - venne offerta questa informazione: "...sarebbe ottimo per chiunque quando c'è il periodo vicino alla menopausa o aggiustamenti di ogni tipo - [prendere] l'Olio di Germe

[Olio di germe di Grano].” Questa donna cinquantanovenne aveva chiesto in precedenza che cosa si intendesse con “olio di germe” e la risposta fu: “Significa Olio di Germe - germe di grano!” La lettura menzionò anche che l’olio avrebbe “contrastato l’eccesso di [vitamina] D e prodotto una rigenerazione migliore delle attività del sistema...”

Sostanze che Aiutano le Eliminazioni

L’insistenza sulle eliminazioni, una componente standard, comune della farmacopea di salute di Cayce, viene riflessa abilmente in questo scambio di domande e risposte:

“(D) Consigliate l’uso di irrigazioni intestinali o bagni con sali inglesi per il corpo?

“(R) Quando sono necessari, sì. Perché ognuno - chiunque - dovrebbe occasionalmente fare un bagno interno, e dopo uno esterno. Tutti starebbero meglio se lo facessero!” (440-2)

Nelle letture si suggeriscono diversi tipi di “bagni interni”. Menzionate nella domanda come sopra, le irrigazioni del colon producono una pulizia più accurata rispetto ai clisteri.

Un’altra lettura suggerì questi ultimi:

“Mantieni le eliminazioni nel sistema (cioè in tutto il tratto intestinale) normali e corrette, anche se si fa ricorso a clisteri e pulizia del colon - cosa ottima per tutti perché attraverso queste molte infezioni ripetute hanno luogo quando il sistema viene invaso dalle scorie da parte della fermentazione che ha luogo nel colon ascendente.” (5712-1)

I clisteri sono stati descritti come un processo che allieva, ripulendo l’intestino inferiore o retto, mentre le irrigazioni del colon sono un processo di pulizia nel quale l’acqua calda, filtrata circola più in alto nell’intestino dissolvendo e rimuovendo le scorie.

Un’altra lettura offrì questa informazione: “Una sola irrigazione del colon vale circa da quattro a sei clisteri.” (3570-1)

Nella lettura 3053-1 venivano fornite le istruzioni per preparare “un’ottima sostanza che aiuta le eliminazioni” che “può essere usata da tutti: bambini, neonati e adulti”. La ricetta richiede una fusione fatta da gusci di senna e una fusione da semi schiacciati di zucca a cui si aggiunge del sale di Rochelle e quindi dell’alcol come conservante. Anche la dose fu consigliata: “...per un adulto in media ... un cucchiaino. Per i neonati usate da una minima fino a quindici gocce, dipende dall’età, capite.” (3053-1)

Per evitare una dipendenza dai lassativi le letture suggerivano in genere di alternare i tipi di sostanze eliminanti nonché l’uso di dieta ed altre terapie come massaggio, manipolazioni vertebrali e idroterapia.



La Fitolacca

L'uva selvatica, un altro nome della fitolacca, è una pianta erbacea perenne nativa dell'America e un vegetale selvatico ben noto e molto usato.

Il consiglio dietetico di una lettura richiese la fitolacca come un "aiuto per purificare il sistema" e offrì queste istruzioni:

"Per preparare questo mettetela nell'acqua, diciamo, tutto quello che si riesce a mettere in un contenitore da 20 litri in 40 litri d'acqua. Portate a ebollizione, quindi mettetelo in un colatoio e filtrate. Questa acqua sarà verde, di un verde intenso. Quindi aggiungete dell'acqua fresca e fatela bollire... Questo farebbe bene a chiunque... specialmente all'inizio della primavera..." (5300-1)

Sollievo per i Piedi

Le letture consideravano due rimedi per i piedi, particolarmente benefici per chiunque. Uno sarebbe stato "ottimo per chiunque abbia calli o escrescenze sui piedi; perché li rimuoverà del tutto!" (276-4) Il rimedio è bicarbonato di sodio inumidito con soluzione acquosa di canfora che doveva essere massaggiato sulla zona interessata. I risultati seguiti a questa lettura hanno avuto successo non solo con i calli ma anche l'eliminazione di contusioni e la riduzione di infiammazioni.

Il secondo rimedio contiene Olio Bianco Russo (olio minerale), amamelide, olio per massaggi e olio di sassafra, miscelati. Questo composto può essere applicato dalle anche ai piedi, usando una piccola quantità. "Questo sarebbe ottimo per tutti quelli che stanno molto in piedi o che hanno dolori a piedi, anca, ginocchia o tendini." (555-5)

La Cura della Pelle

Nelle letture viene raccomandato un detergente per le mani che sarebbe "ottimo per chiunque abbia un esantema o un'infiammazione cutanea: a 2 onces di acqua di rose aggiungete: glicerina ... 30 minime, 10% di soluzione di calcio... 1/2 oncia. Questo dovrebbe essere miscelato e ben agitato e frizionato su mani, polsi o quelle parti del corpo che sono disturbate." (555-8) Un uomo di 38 anni aveva chiesto: "Che cosa causa l'eruzione cutanea sui polsi, e si dovrebbe fare qualcosa di specifico in merito?" La lettura suggerì dapprima di migliorare le sue eliminazioni, quindi di usare la formula come sopra dopo il bagno dato che "il bagno tende a creare maggiori irritazioni." La posta ricevuta da lui in seguito parla di un miglioramento del suo problema.

Una sarta quarantaduenne chiese come "ricostruire i tessuti" sul lato sinistro del suo viso. Dopo aver suggerito un massaggio con un vibratore elettrico la lettura raccomandò un composto da "massaggiare su collo, lato del viso, occhi, tempia e lungo i centri vaghi proprio all'ingresso della gola o all'ingresso della scapola o angolo della scapola con lo sterno su entrambi i lati." (1061-1).

Doveva essere preparato in questo modo:

"Ad un cucchiaio di burro di cacao fuso aggiungete - mentre è liquido: acqua di rose... 1 cucchiaio, tintura composta di benzoino... 1 cucchiaio. Con questo massaggiate questi tessuti. L'attività di questi ingredienti sarà di animare e di produrre - bé, questo sarebbe un detergente e costruttore epidermico molto, molto buono per tutti!"

Il Tassobarbasso

Il tassobarbasso il cui valore come erba medicinale provata è ora sostenuto da prove scientifiche, è stato usato per secoli come medicina alternativa. Come compressa e tè è stato spesso raccomandato per le vene varicose, come indica questo estratto da una lettura: "Quando ci sono problemi con le vene varicose o la tendenza di una condizione idropica [edema] nelle zone pelviche. Questo tè bevuto occasionalmente non fa male a nessuno..."(457-14) In una domanda fatta in seguito una donna trentaseienne domandò se il tassobarbasso dovrebbe essere secco o fresco: La risposta fu: "Dovrebbe essere fresco davvero... le piante usate per scopi medicinali, più sono fresche, più sono attive, meglio è."

Da: True Health, febbraio e marzo 2006

Disclaimer: Le informazioni contenute in questa sezione sono destinate alla crescita e allo sviluppo personali e non devono essere considerate come guida all'autodiagnosi o all'autotrattamento. Per qualsiasi problema medico Vi preghiamo di consultare un medico.