

**SECRETS DES ANCIENS – POUR CONQUERIR TOUT LES MALADI,
INCLUS, LES VIRUS COMME SAR ET COVID , ET PANDÉMIES ENCORE
À VENIR**

Les informations contenues dans ces documents sont une compilation des enseignements des êtres angéliques comme prévu à Edgar Cayce 1877-1945 et de son esprit a moi mem sans interruption depuis 2014.

On m'a confié la tâche de créer un ensemble de documents qui serviraient de base à une connaissance parfaite sur la santé générale, la nutrition et le développement du corps, mental et de l'esprit qui sont nécessaires en ce moment pour donner à l'humanité une chance de combattre et survivre à l'énergie négative qui contrôle ce 3em et 4em densité en transition que nous appelons la Terre, notre maison. Ces documents sont d'abord disponibles en anglais, français, et en portugais, au format Word document puisque tout le monde peut modifier ou de les traduire dans leur langue préférée.

Si vous suivez les informations et utilisez ne serait-ce que quelques-unes des suggestions, votre corps sera suffisamment changé pour être au niveau de PH alcalin presque parfait, là où un rhume ou un virus ou autre, ne peut pas et n'existera pas, et votre l'immunité sera beaucoup plus forte.

Veillez utiliser les touches suivantes pour parcourir ce document :

NON-Gras - Informations générales. **GRAS** - utilisé pour mettre l'accent. **INCLINÉ** - indique une affection ou une maladie spécifique. Tous ne sont qu'un déséquilibre énergétique.

L'humanité et en fait toute la création sont une fractale d'énergie qui est le Créateur infini qui a une expérience physique ici sur cette planète.

Je vous laisse dans l'Amour et la Lumière qui est le Créateur Unique Infini.
Je suis Larry ~ Le Connection du Corps, le Mental et L'esprit et un conduit de l'Amour et de la Lumière qui est le Créateur Unique Infini.
larry.k.fisher@gmail.com www.bmsc4unity.net

LA CAUSE DES RHUME

Un corps est plus sensible au froid avec un excès d'acidité ou d'alcalinité, **mais plus sensible en cas d'excès d'acidité . Car, un effet alcalinisant est destructeur, pour le germe rhume ...**

Cela laisse de nombreuses questions qui pourraient être posées:

Les courants d'air provoquent-ils un rhume ? Un changement inhabituel de vêtements ? Est-ce que la température change ? Est-ce que les vêtements ou les pieds sont humides ? etc.

Tout cela, bien sûr, affecte la circulation par l'épuisement de l'équilibre corporel, le corps. Température ou équilibre corporel. Ensuite, à de tels moments, si le corps est fatigué, usé, trop acide ou trop alcalin, il est plus sensible au froid - même par les changements mêmes produits par le déséquilibre soudain de la circulation, comme par une pièce chaude surchauffée. Naturellement, en cas de surchauffe, il y a moins d'oxygène, ce qui affaiblit la circulation dans les forces vitales qui sont destructrices pour tout germe_

L'utilisation d'un apport abondant de vitamines est bénéfique, de tous les caractères ; A, B, B-1, D, E, G et K.

Quand une fois, le froid a attaqué le corps ... n'essayez pas d'y aller
Sûr, mais repos ! ... (et) généralement le régime liquide est le meilleur.

Il faudrait des volumes pour donner ce qui empêcherait quiconque d'avoir le rhume ! pour tous les t conditions de tuyau que le rhume produisent devraient - il considéré ; l'alimentation, les éliminations, les courants d'air, les changements de température, et tout du genre. Mais si un corps est suffisamment équilibré pour faire de la résistance, H avant sera suffisante dans le globules blancs approvisionnement en sang à étouffer un rhume à mort immédiatement ! Mais maintenir une telle résistance, c'est maintenir un corps normalement équilibré ... Car, les rhumes sont des plasmes qui trouvent leur réaction dans l'approvisionnement en sang lui-même, et se nourrissent du blanc plus que du sang rouge, jusqu'à ce qu'ils deviennent une forme de la nature streptococcique. Ensuite, ils travaillent à travers les organes du système.

Boulonner de la nourriture ou l'avalier en utilisant des liquides produit plus
Rhumes que n'importe quelle activité d'un régime.

ÉVITEZ LES DROGUES ET LES SÉDATIFS

Les sédatifs et les hypnotiques sont des forces destructrices pour le cerveau et les nerfs
Les

hypnotiques ou les narcotiques ... produisent une réaction à l'ensemble du système d'élimination qui obstrue plutôt qu'il ne s'efface.

Un bromure de toute nature doit finir par devenir destructeur.

Gardez aussi loin de ceux (poudre de sommeil possible ... Mais soyez sûr chaque fois qu'un tel) est prise qu'il y est pris après quelque chose à Augmenter les éliminations à travers le système.

Q-Les injections contre le rhume des foins étaient-elles en quelque sorte responsables de ce problème ?

R-Tous les injections sont responsables de presque tous.

L'UTILISATION ET L'ABUS DU TABAC

Q-Fumer serait-il nuisible ou bénéfique pour moi ?

R-Cela dépend beaucoup de soi. Avec modération, fumer n'est pas

Nocif ; mais à un corps qui tient comme étant en ligne avec son

Meilleur développement mental ou spirituel, ne fumez pas.

Quel est ton idéal ? Prépareriez-vous ces produits (tabac et alcool) pour lesquels vous adoreriez en tant que créateur ? Si vous le souhaitez, utilisez-les :

Il y a un relâchement de la nicotine pour le système qui ne fait pas de mal à personne, si elles sont prises modérément.

Le tabac avec modération, comme tous les stimulants, n'est pas si nocif. Cependant, une sur-acidité ou une alcalinité excessive les rend nuisibles.

Q-Quelles sont les meilleures marques de tabac ?

R- Just le tabac et non de marque, est le meilleur ! Dans son état naturel, il est préférable-

De tout habituellement mis sur le marché en tabac en emballage.

Les meilleures marques, nous trouverions, sont celles qui sont du tabac plus pur qui ne sont ni grillées ni embourbées par des conditions étrangères.

Le tabac pur est toujours meilleur que toute concoction de compilation d'autres choses avec le même. S'il doit être utilisé du tout, utilisez la feuille naturelle

Ensuite, vous ne pourrez pas utiliser beaucoup de deux.

CHOIX ET PRÉPARATION DES ALIMENTS

PROPRE ASSEZ DE TERRAINS POUR SE SOUTENIR

Chaque individu doit posséder suffisamment de la terre pour être auto-suffisant. Car la terre est la mère de tout : de même que Dieu est le père dans le spirituel, la terre est la mère dans le matériel.

Q-Des informations peuvent-elles provenir de ce canal sur les méthodes d'élevage appropriées qui assureraient la production de produits de la meilleure valeur alimentaire possible et d'un contenu équilibré ?

S'il y a à assurer la production du caractère de Fertile nécessaire, ou la fabrication de l'engrais ne dépasse bon, bien sûr, la valeur des engrais de poulet, en particulier pour certains légumes. Par conséquent, cela devrait être utilisé plutôt en abondance, non pas excessivement mais dans de grandes mesures ; ainsi que celle produite par les méthodes d'ajout telles que la chaux et la potasse avec des portions de terre, ou des portions de matière végétale ou des déchets de vignes ou d'herbes dans certains caractères de végétation - mais toujours mélangées avec les excréments du poulet, - car c'est le meilleur de tout ce que l'on peut avoir pour les légumes ...

C'est beaucoup dans les théories qui sont propagées par certains groupes, que ce qu'il y a dans les légumes et les fruits a beaucoup à voir avec le caractère. Si l'homme qui les élève et prend soin d'eux le fait avec

Fournis l'amour, ça fait toute la différence.

Toute personne qui peut acheter une ferme est la chance, et acheter i t si vous voulez développer quelque chose et ne veulent pas avoir faim dans quelques jours à venir.

Tenez la superficie ; car cela peut être la base des périodes extrêmes

Par lequel toutes les parties du pays doivent passer.

Q-L 'agriculture devrait-elle compléter la profession actuelle ou la supplanter ?

A-Supplément, pas supplanter, Le caractère de l'agriculture devrait être, non pas tant l'activité principale, mais suffisant pour répondre aux besoins de son propre ménage, et en même temps plus que de subvenir aux besoins de son entretien, voyez-vous ? et les produits qui doivent être conservés, mis en conserve ou transformés de manière à fournir non seulement pour le moment, mais de saison en saison. Fruits, petits fruits, légumes, viandes, poissons et similaires.

ALIMENTS RÉACTIFS ACIDES ET ALCALINS

Q-Quels sont les aliments acidifiants pour ce corps ?

R-Tous ceux qui combinent des graisses avec des sucres. Les amidons sont naturellement enclins à la réaction acide. Mais une alimentation normale est d'environ vingt pour cent d'acide à quatre-vingt pour cent de production alcaline.

Gardez une tendance à l'alcalinité dans l'alimentation. Cela ne signifie pas qu'il ne devrait jamais y avoir d'aliments acidifiants dans le régime alimentaire, car une sur alcalinité est beaucoup plus nocive qu'une petite tendance à l'acidité occasionnelle. Mais rappelez-vous qu'il y a des tendances dans ce système vers le rhume et la congestion ... et le rhume ne peut pas, n'existe pas en alcalin.

Dans tous les corps, les activités moins il y a dans le physique *exercice* ou activité manuelle, plus devrait être les aliments réaction alcaline prises. Les énergies ou activités peuvent brûler les acides; mais ceux qui mènent la vie sédentaire ou la vie non active ne peut pas prendre beaucoup de sucre ou trop de amidons.

Le corps ne doit pas prendre des choses qui produisent de l'acide. Nous avons des choses qui ne sont pas acides elles-mêmes, mais qui se transforment en acide lorsqu'elles sont prises dans la bouche. Normalement il y a des glandes dans la gorge qui produisent de liquide lactique ou pepsine, ce corps ne produit pas suffisamment de liquide lactique, de sorte que ce qui est déjà Il existe des propriétés qui ne sont pas acides elles-mêmes mais qui sont transformées en acides lorsqu'elles sont prises dans la bouche ; et des propriétés qui sont des acides qui ne sont pas des acides lorsqu'ils sont pris dans la bouche. Il faut faire attention au régime alimentaire, le gibier de chat qui se nourrit de la nature, le gibier apprivoisé mange ce qu'il est nourri. La poire, qui est acide, se transforme en fer et perd son acide, certaines pommes sont acides, d'autres non.

Il y a des aliments qui nécessitent (comme les viandes) acides pour leur bonne fermentation ; tandis que la plupart des forces végétales, en particulier de la nature feuillue, nécessitent davantage la combinaison lente de la réaction des lactiques ou la plus grande quantité de la combinaison d'acide et d'alcaline. Ensuite, si les aliments sont pris en quantités qui nécessitent un alcalin pour leur digestion et qu'un acide se trouve dans le système, cela produit une mauvaise fermentation.

Le régime devrait être plus de musculation ; c'est-à-dire des aliments moins acides et plus d'aliments à réaction alcaline. Le lait et tous ses produits devraient maintenant faire partie du régime alimentaire du corps ; aussi ces valeurs alimentaires qui permettent une assimilation facile du fer, du silicium et de ces éléments ou produits chimiques - comme toutes

les formes de baies, presque toutes les formes de légumes qui poussent sous le sol, la plupart des légumes à feuilles. Fruits et légumes, noix.

Q-La vaccination contre (les maladies contagieuses) peut-elle être mise en place autrement que par des inoculations ?

A-Comme indiqué, si une alcalinité est maintenue dans le système - en particulier avec la laitue, les carottes et le céleri, ceux-ci dans l'approvisionnement en sang maintiendront une condition telle qu'elle immunise une personne.

ALIMENTS RÉACTIFS ACIDES ET ALCALINS

Q-Quel régime faut-il prendre ?

R-Il pourrait y avoir un régime pour aujourd'hui, puis la semaine prochaine, vous en auriez un autre. Ce qui maintient le crachat salivaire alcaline. Celui qui maintient la réaction sanguine, par test, négative. Celui qui maintient les éliminations urinaires en équilibre à vingt quarté sans albumine, sans sédiment, et à tendance alcaline, mais pas trop forte . Ce qui fait les éliminations appropriées.

Testez l'alcalinité ou l'acidité du corps à travers les glandes salivaires ou à travers les membranes des glandes salivaires, ou en prenant le papier de tournesol dans la bouche. Cela peut également être indiqué par l'urine .

N'oubliez pas que les aliments consommés sont ceux des produits non acides dans le système. Méfiez - vous donc des viandes dans une grande mesure - et espescillement de ces légumes de la nature tubéreuse. Ensuite, les feuilles ou celles de la nature gousse se retrouveront les meilleures pour le corps, de même que celles des agrumes ou celles issues de la vigne. Méfiez-vous, cependant, de ceux qui portent trop de la graine elle-même.

Les oranges, les citrons, les citrons verts, les pamplemousses sont bien et sont alcalins dans leur réaction - à moins que les amidons, en particulier les céréales, soient pris au même repas. Ensuite, ils deviennent producteurs d'acide pour ce corps et dans quatre-vingt- dix-neuf cas sur cent le deviennent pour n'importe quel corps. Les sucres sont principalement associés aux amidons et produisent de l'acide.

Gardez les aliments les plus alcalins ; autrement dit, ne ratissez pas les viandes rouges, comme le rôti de bœuf ou les rôtis lourds qui contiennent beaucoup de graisse et de graisses. Pas d'aliments frits.

La tomate ne forme pas l'acide.

Chaque fois qu'il y a une grande anxiété ou stress, ne mangez surtout pas de pommes crues ni de bananes, utilisez plutôt les aliments facilement assimilables. Pas trop de pain blanc, pas trop de viandes - et jamais d'aliments frits.

Ne prenez pas dans le système d'aliments qui produisent une sur acidité dans l'extrémité inférieure de l'estomac - tels que les cornichons, ou tout aliment transportant une quantité d'acide ou de vinaigre ou d'acide acétique, et jamais de conserves contenant du benzoate de soude. Cela inclut les saveurs.

COMBINAISONS ALIMENTAIRES À ÉVITER

Q - Quels aliments dois-je éviter ?

R - Ce sont plutôt les combinaisons d'aliments qui perturbent la plupart des corps physiques ...

Ceux qui tendent vers une réaction alcaline plus élevée sont préférables. Par conséquent, évitez les combinaisons où le maïs, les pommes de terre, le riz, les spaghettis ou similaires sont pris tous au même repas. Certaines combinaisons de ceux-ci au repas sont très bonnes, mais toutes ont tendance à produire une trop grande quantité d'amidon, surtout si de la viande est prise à un tel repas. Si aucune viande n'est consommée, cela fait toute la différence. Pour les activités du flux gastrique du système digestif sont les exigences d'une réaction dans le flux gastro pour l'amidon et une autre pour les protéines ... Ensuite, dans la combinaison, ne mangez pas de grandes quantités d'amidon avec des protéines ou des viandes. Si les sucreries et les viandes sont prises au même repas, elles sont préférables aux amidons. Bien sûr, de petites quantités de pains avec des bonbons conviennent. Ensuite, ne combinez pas également les fruits acides (alcalins) réagissant avec des amidons, autres que du pain de blé entier) qui sont des agrumes, des oranges, des pommes, des pamplemousses, des limes ou des citrons ou même des jus de tomates. Et ne pas avoir de céréales (qui contiennent la plus grande quantité d'amidon que la plupart) au même repas avec des agrumes.

Évitez t o combinaisons beaucoup d'amidons. Ne prenez pas une combinaisons de pommes de terre, la viande, le pain blanc, pâtes alimentaires ou de fromage, au même repas ; pas de deux d' entre eux à une repas ... Ne pas prendre les oignons et les radis au même repas avec le céleri et la laitue.

Prenez 80 pourcent alcaline-production à 20 pourcent des aliments producteurs d'acide dans l'alimentation ... Ne pas prendre pas de fruit d'agrumes et des céréales au même repas. Ne prenez pas de lait ou de crème dans le café ou le thé.

Lorsque vous prenez des céréales ou des féculents, ne consommez pas d'agrumes au même repas - ni même le même jour; pour une telle combinaison a la mémé foi dans le système produit et devient acides.

Les sucres sont principalement combinés avec les amidons, producteurs d'acide ... Ce sont les combinaisons de ceux-ci qui deviennent plutôt les obstacles que les propriétés individuelles elles-mêmes, vous voyez ?

Les féculents et les sucreries ne doivent pas être pris au même repas, ou autant ensemble « c'est pourquoi la glace est tellement meilleure que la tarte, pour le corps !>. Les viandes ou autres ne devraient pas être prises avec des amidons qui poussent au-dessus du tour. Par conséquent, les pommes de terre ou les pelures de même avec de la viande sont préférables à manger du pain avec de la viande, voir ?

Le jus d'orange et le lait sont utiles, mais ils doivent être pris à des fins opposées de la journée ; pas ensemble.

COMBINAISONS ALIMENTAIRES À ÉVITER

Il sera beaucoup mieux si vous ajoutez un peu de citron vert (jus) avec le jus d'orange, et un peu de citron (jus) avec le pamplemousse (jus). Pas trop, mais un peu ... Pour beaucoup de ces hybrides, voyez-vous.

N'ajoutez pas de citron ou de citron vert au pamplemousse, pas à l'ananas ou jus de raisin ; mais ajoutez la même chose au jus d'orange.

(Les tomates) ne doivent pas être consommées avec de la viande, des sucres ou des vinaigres.

Q-Les tomates sont-elles bonnes ?

R-Cela dépend aussi de quelle combinaison. S'ils sont pris avec beaucoup d'amidon, non. Si pris avec du vinaigre ou des additifs acétiques, ou une telle combinaison, non. S'ils sont pris avec de la laitue en salade, dans le cadre du repas, très bon. Si pris seul avec un peu de sel, très bon.

Les carottes, les betteraves, le cresson ... ne doivent jamais être combinés avec du vinaigre ou de l'acide acétique.

Les huîtres ne doivent jamais être prises avec du whisky.

Méfiez-vous de certaines combinaisons, en particulier des crustacés de toute nature avec des influences alcooliques pour le système à peu près au même moment.

CAFÉ ET THÉ

(La caféine) n'est pas digestible dans le système, et doit nécessairement être ensuite éliminée. Lorsque ces derniers sont autorisés à rester dans le côlon, les mêmes poisons sont rejetés. Éliminé... le café est une valeur alimentaire, et est préférable à de nombreux stimulants qui pourraient être pris, vous voyez?

Le café est un aliment si elle est prise sans crème ou de sucre, et surtout sans crème ; et si pris sans la caféine - comme Kafa Hag.

Le thé est plus nocif que le café. Toute réaction nerveuse est plus susceptible au caractère de thé qui se trouve généralement dans ce pays.

Le thé est plutôt dur pour la plupart des corps. S'il est pris avec du citron, c'est préférable.

N'ayez pas ces combinaisons qui produisent un grand acide. Ne prenez pas de café ou de thé avec du lait en même temps. Un peu de sucre n'est pas aussi mauvais.

Le café vieux ou rassis, ou exagéré, est mauvais pour tout le monde !

Q-Quelle boisson pour le petit-déjeuner en plus d'Ovaltine serait bien ?

R - Les jus d'agrumes ... (et) le café décaféiné est très bon.

SEL, VINAIGRE ET HUILE D'OLIVE

Utilisez du sel de santé huileux ou du sel de varech ou du sel de haute mer. Tous ces éléments sont des mêmes caractères. Mais ils valent mieux que ce qui a été purifié, pour la santé générale de beaucoup.

Q - Le sel est-il nocif ?

A-En excès, nocif.

Le sel de mer doit être de préférence utilisé à partir du varech plutôt que celle de l'eau de mer.

Le sel de table - agit uniquement comme un condiment, ou rend agréable au goût ceux des sucs gastriques des canaux qui produisent la salive tandis que le ' Veg-Sal (Nu-Veg-Sal) agit avec les sucs gastriques de l'estomac soit même, et le rend plus savoureux grâce à la digestion de l'estomac.

Soie prudente de stimuli, en particulier de nature alcool : condiments non, doit être prise ; pas d'aliments très assaisonnés - ni d'épices ou de poivrons de toute nature. Pas de cornichon ni de choucroute ou autre.

(Ulcère duodénal)

Aucun acide acétique ou vinaigre ou similaire avec le même (légumes crus) - mais des huiles, des huiles d'olive ou végétales, peuvent être utilisées.

L'huile d'olive en petites quantités est toujours bonne pour l'ensemble du système intestinal. Les quantités ne sont pas souhaitables, à moins que pris comme un nettoyant du côlon, alors), la posologie doit être d'environ un demi - deux trois à quatre heures d'intervalle cuillerée à café, tout autant que le corps assimilera.

Q- Combien d'huile d'olive sur une salade lors d'un repas ?

R- Une cuillère à café.

(L'huile d'olive) agit comme un irritant pour l'estomac et les sucs des intestins et de la digestion, lorsqu'elle n'est pas assimilée.

ÉVITEZ LES BOISSONS CARBONÉES

Q-Les boissons gazeuses conviennent-elles à ce corps?

R-Pour chaque corps . Ne pas prendre toute forme de boissons qui transportent les eaux gazeuses, les gazes de ceux - ci ainsi que toutes ces choses, sont nuisibles. Les bases de ces derniers , ainsi que toutes ces choses, sont nuisibles.

Prenez du Coca-Cola de temps en temps comme boisson ... mais ne le prenez pas avec de l'eau gazeuse. Achetez ou faites préparer un sirop et ajoutez-y de l'eau ordinaire. Prenez environ une demi-once ou une once de sirop et ajoutez de l'eau ordinaire. Ceci à prendre environ tous les deux jours, avec ou sans glace. Cela aidera à purifier l'activité rénale et la vessie.

RÈGLES DE BASE POUR LA SÉLECTION DES ALIMENTS

Ne consommez pas de grandes quantités de fruits, légumes, viandes qui ne sont pas cultivés ou ne viennent pas dans la zone où se trouve le corps au moment où il prend de tels aliments. Cela sera considéré comme une bonne règle à suivre par tous. Cela prépare le système à s'acclimater à n'importe quel endroit donné.

Ayez des légumes frais et surtout ceux cultivés dans les environs où réside le corps. Les légumes expédiés ne sont jamais très bons.

Le café perd sa valeur en quinze à vingt à vingt-cinq jours après avoir été torréfié, de même que les aliments ou les légumes perdent leur valeur alimentaire après avoir été cueillis dans la même proportion en heures que le café en jours.

Ayez beaucoup de légumes au-dessus du sol ; au moins trois d'entre eux à un sous le sol. Avoir au moins un légume à feuilles pour chacun des légumes closeaux pris.

Fruits et légumes pas ceux qui ont été gelés, mais ceux qui sont conservés soit dans leur propre sirop ou dans le sirop de canne ordinaire et non ceux préparés avec du benzoate ou tout agent de conservation.

Méfiez-vous des graisses de toutes sortes et des graisses. Aucune viande, sauf le poisson, la volaille ou l'agneau. Pas d'aliments frits. Pas de pain blanc. Pas trop m UCH de pâtisseries.

Pas de grandes quantités de pain blanc, mais utilisez plutôt du seigle où Blé entier ou similaire - ce sont les plus préférables.

Fournir les vitamines BI, ainsi que A, B et O - par le biais des céréales ... Le blé entier concassé à un moment, l'avoine coupée en acier à un autre moment, et le blé et l'orge à un autre moment. Ceux-ci seraient pris avec de la crème ou du lait, et pas trop de sucre! Utilisez le miel comme édulcorant pour la plupart des choses. Le lait, que ce soit la de la pasteurisés ou crus, est proche de la combinaison parfaite des forces pour la consommation humaine. Ne prenez aucune forme de boissons contenant de l'eau gazeuse. Les œufs peuvent être pris,

De tous les légumes, les tomates portent la plupart des vitamines dans un bien équilibré de manier assimilatrice. Pourtant, peuvent devenir très destructeur à un organisme physique si elles mûrissent après avoir été tiré.

Utiliser fruits qui sont pas artificiellement mûris, même si il faut utiliser ceux qui sont mis en conserve.

Les pommes ne doivent être mangées qu'une fois cuites; préférable torréfié.

Les avelines et les amandes sont préférables dans les noix.

HABITUDES ALIMENTAIRES SAINES

Ne prenez jamais de nourriture, de viande ou de boisson si vous êtes inquiet, physiquement fatigué ou en colère.

Avaler de la nourriture ou l'avalier en utilisant des liquides produit plus de rhumes que n'importe quelle activité d'un régime. Même le lait ou l'eau doivent être mâchés deux à trois fois avant d'être introduits dans l'estomac.

Buvez toujours beaucoup d'eau, avant les repas et après les repas - comme cela a souvent été donné, lorsqu'une valeur alimentaire entre immédiatement dans l'estomac, l'estomac devient un entrepôt, ou une pharmacie, qui peut créer tous les éléments nécessaires à une bonne digestion ... Si ce premier est agi par aqua ronronnement, les réactions sont plus proches de la normale. Eh bien, chaque matin au premier lever, prendre un demi à trois quarts de verre d'eau tiède . Cela clarifiera le système des poisons.

Q-Combien d'eau le corps doit-il boire quotidiennement?

A-Six à huit verres ou verres pleins.

Que tu mange , le voir faire que tu aurait le faire ... Donnez une dose d'eau claire, avec l'impression qu'il agira comme salts- h OW souvent t - il agir de cette façon? ...

Ne mangez pas comme un canari et attendez-vous à faire un travail manuel. Ne mangez pas comme un séparateur de rails et attendez-vous à faire le travail d'un lecteur d'esprit ou d'un professeur d'université ...

Tout aussi grand péché de trop manger que de trop boire; trop penser comme trop agir !

VIN, LIQUE ET BIÈRE

L'alcool avec modération convient à la plupart des corps. Mais pas trop. une quantité prise pour provoquer une congestion lente dans la région du foie. Mais les alcools sont pris le soir - très bien.

Le vin est bon pour tous, s'il est pris seul ou avec du pain noir ou brun. Pas tant avec les repas qu'avec juste du pain. Cela peut être pris entre la viande " ou comme repas; mais pas trop, -et - une fois par jour. Vin rouge seulement.

Le vin pris en excès - bien sûr - est nocif; le vin pris avec du pain seul est la construction du corps, du sang, des nerfs et du cerveau .

VIN, LI QUOR ET BIÈRE

Lorsqu'il est pris comme un aliment, pas comme une boisson. Une once et demie à deux onces de vin rouge l'après-midi, après que le corps se soit épuisé ... Pas de bière ou de bière, ni aucune des boissons fortes - mais **du vin rouge** !

Q- Qu'entend-on par vin rouge?

A-signifie vin rouge ! Pas de vin blanc, pas de vin aigre; non pas que ce soit trop sucré mais n'importe lequel de ceux qui sont dans la nature d'ajouter au corps l'effet du sucre de raisin ... L'ajout de vin rouge est porteur ont un effet tartrique sur les forces actives du corps, c'est correct ; tandis que ceux qui sont acides ou faire sortir du système une r eaction sur les hydrochlorics deviennent nuisibles.

Vin rouge dans l'après - midi avec du pain noir ou brun est aide FUL, pas pris, cependant, à l' heure des repas. Ceci, comme nous le constatons, apporte une stimulation qui est laxative dans sa réaction; seulement le vin rouge, pas le vin blanc. Si le sauterne ou les vins légers sont pris, ceux-ci doivent soyez toujours avec les repas, pas séparés. (Neurasthénie)

Les vins légers ou les champagnes ou similaires sont pour la stimulation, tandis que les vins rouges se renforcent.

Les fo o ds produisent dans le système ce qui est la même fermentation que l'on appelle vins, ou bière, ou liqueur, ou ales, ou autre pour que la digestion soit appropriée dans un corps .

Faites particulièrement attention à la bière crue ou nouvelle.

Ne buvez pas de bière ou de produits issus de la fermentation du malt, à moins qu'ils ne soient pris comme médicament. La bière qui serait préparée - un verre par jour avec un œuf cru dans le même - le jaune de l'œuf mis dedans - serait très bien - mais pas seule . (Anémie)

Ce serait bien qu'on prenne du lait malté avec le jaune d'un œuf, et un peu de frumenty de spiritueux ou d'eau-de-vie de pomme pure ... environ une cuillerée pour le jaune d'un œuf; ce bien battu ensemble, puis ajouté à la mi lk maltée, mais cela aussi serait pris en gorgées, un verre pris pendant une journée entière. (**Asthénie**)

PRÉPARATION ET CONSERVATION DES ALIMENTS

Méfiez-vous de tous les aliments frits. Pas de pommes de terre frites, de viandes frites, de steaks frits, de poisson frit ou quoi que ce soit de cette nature.

Pas d'aliments frits n'empêche le type. Cuit au four, grillé ou bouilli, ou de préférence les légumes cuits dans leur propre jus - comme dans le papier Patapar (papier parchemin végétal) ou cuits à la vapeur de manière à conserver leurs propres sels, leurs propres vitamines, et à ne pas les combiner. Tous les assaisonnements doivent être faits avec du beurre et du sel ou du paprika (ou tout ce qui peut être utilisé comme assaisonnement) après la cuisson des aliments.

(Avoir) des légumes cuits dans leur propre jus non combinés avec d'autres - chacun cuit seul. Les sels et le jus de ces (légumes cuits dans du papier Patapar) doivent être pris autant ou plus que le corps ou les légumes eux-mêmes. (*Mauvaise assimilation*)

Ne faites pas cuire les légumes avec de la viande pour les assaisonner; utilisez seulement un peu de beurre, avec du poivre ou du sel ou autre. Et il est préférable d'utiliser entièrement le sel de mer ou le sel iodé - c'est préférable.

Préparez de tels jus (de légumes) ... dans le papier Patapar ou dans un cuiseur vapeur, afin que le jus des légumes puisse être obtenu et qu'aucune eau ne soit ajoutée dans la cuisson ...

Un peu plus tard, le corps peut commencer par du poulet cuit, ou du poulet grillé ou du poisson grillé - Le poulet ou le poisson serait mieux cuit dans le papier Patapar ou dans un cuiseur à vapeur. (*Rhumatisme et colite*)

Q- Est-ce que cuisiner détruit le calcium dans les aliments?

A-Pour être sûr. Parfois, mais si la cuisson est faite dans du papier Patapar, pour que tous les jus soient conservés avec le même, alors ceux-ci sont tout aussi bien - et, comme indiqué - parfois plus préférables, ou ils sont plus facilement assimilables pendant la grossesse .

(Ont) des fruits et des légumes, pas ceux qui ont été congelés .

Q-Compte tenu des aliments surgelés, en particulier les légumes et les fruits qui sont sur le marché aujourd'hui (1942) - la congélation a-t-elle tué de quelque manière que ce soit certaines vitamines et comment se comparent-elles aux fraîches?

A -. Certains ont été touchés plus que d'autres. Jusqu'à présent, les fruits sont concernés, ceux-ci n'ont jamais perdu de la teneur en vitamine. Pourtant, certains d'entre eux sont affectés par le gel. légumes - une grande partie de la teneur en vitamines de ceux-ci est prise à moins qu'il n'y ait de renforcement lorsque ceux-ci sont préparés pour la nourriture ou congelés.

PRÉPARATION ET PRESERVEACION TOUT ALIMENTS

Éloignez-vous de trop de graisses ou de trop d'aliments cuits dans des quantités de graisse - que ce soit la graisse de porc, de mouton, de bœuf ou de volaille. Mais plutôt (viandes) qui feront du body-building des forces partout. Le poisson et la volaille sont les préfèrent les viandes, capables de viande crue, et très peu de viande jamais de porc. Seulement du bacon.

Les graisses sont les plus néfastes pour tous les nourrissons à ce stade de développement.

Et la colère ! Le bebe vas Gardez de la colère ! (**Homme Bebe de 5 jours**)

L'huître ou la palourde doit être prise crue autant que possible; tandis que les autres (crevettes, homard), préparés en les rôissant ou en les faisant bouillir avec le beurre, seraient mieux que préparés d'autres manières.

(Les aliments) qui sont acides prendront des particules d'aluminium dans le corps. Cuire en granit (ferraille émaillée), ou mieux en papier Patapar.

Celui (acier inoxydable) est le meilleur, sauf l'émail.

Le blanc d'œuf, à moins qu'il ne soit préparé sous la forme d'un œuf choyé, donne

Pour une formation d'acide. _____

Laissez l'eau atteint une ébullition difficile, puis déposez un œuf et mettre immédiatement l'eau au large de la chaleur ; et quand il est possible de sortir l'œuf avec la main (sans cuillère), alors il est prêt à le donner à l'enfant (**cinq mois**) - mais seulement le jaune ... C'est la manière de

Préparation, et c'est ce que nous appellerions un œuf choyé.

PAINS ET CÉRÉALES

Le blé ... devrait être la plus grande partie de ce qui doit fournir non seulement la chaleur corporelle, mais aussi le développement corporel pour un équilibre égal les influences mentales sur les forces physiques de l'homme.

Pas trop de féculents, pas de pain blanc. Les pains d'arche Pumpernickel ou seigle ou blé entier.

Les céréales doivent contenir une plus grande quantité de vitamines E, D, A et B, E et D en particulier.

Ayez des céréales qui portent le cœur du grain.

Fournir des vitamines B-1, ainsi que A, B et G -par les céréales-Celles-ci devraient-il cuire des céréales. Le blé entier concassé à un moment, les avirons coupés en acier à un autre moment, et le blé et l'orge à un autre. Ceux-ci doivent être pris avec de la crème ou du lait, et pas trop de sucre !

Lorsque des céréales cuites sont utilisées, utilisez de préférence uniquement le blé entier. Cela peut être simplement roulé, écrasé ou moulu - mais tout le grain doit être pris - et cuire pendant au moins trois heures - mais ne le faites pas cuire dans une bouilloire ouverte ni dans une bouilloire en aluminium. Utilisez du verre ou de la vaisselle en émail avec le dessus en tout temps.

(Prenez) la farine d'avoine qui est cuite longtemps, pas l'avoine cuite seulement quelques minutes - ce n'est bon pour personne. Celles-ci sont bien meilleures si elles sont à grains entiers et non roulées ou traitées chimiquement de manière à les faire cuire facilement.

Donnez la farine d'avoine filtrée, mais utilisez l'avoine coupée en acier et non l'avoine roulée ; et cuire longtemps, au bain-marie, bien sûr. Lorsqu'il est tendu, les cosse seront bien sûr sorties, mais il « conservera une grande partie de la vitamine B et de la thiamine qui seront utiles dans le développement des nerfs, ainsi que la résistance au froid. (Soins bébé)

Le matin, utilisez de la farine d'avoine, mais l'avoine coupée en acier, pas l'avoine roulée. Les flocons d'avoine donnent trop d'acidité.

NOIX ET L'AMANDE PUISSANTE

Cancer et arthrite - Santé générale

Une amande par jour est beaucoup plus en accord avec le fait d'éloigner le médecin ... que des pommes. Car la pomme était l'automne, pas l'amande - car l'amande fleurissait quand tout le reste mourait. Rappelez-vous que c'est la vie !

L'amande transporte plus de phosphore et de fer en combinaison facilement assimilable que n'importe quelle autre noix.

Ceux qui mangent de deux à trois amandes par jour n'ont jamais à craindre le cancer. Ceux qui prendraient un massage à l'huile d'arachide chaque semaine n'ont jamais à craindre l'arthrite.

Si vous prenez chaque jour, grâce à votre expérience, deux amandes, vous n'aurez jamais de taches cutanées, vous ne serez jamais tenté, même dans votre corps, de combattre le cancer.

Pas tant ceux qui portent trop la graisse ou des huiles dans la même que le noix Brazilian; mais en particulier les amandes parmi les avelines seront utiles.

Utilisez le régime de fruits et légumes. Les graisses devraient provenir davantage de noix que de viandes; pour ceux - ci, comme nous trouvons, serait le plus utile et surtout noix de cajou n uts, les amandes, les noisettes.

(Ayez) ces aliments qui ont tendance à une réaction alcaline, mais laissez les protéines être prises plutôt sous forme de noix et de fruits - pour les graisses et les huiles.

Les noix sont bonnes, mais ne se combinent pas . même chose avec les viandes. Laissez-les prendre la place de la même chose. Les avelines et les amandes sont préférables dans les noix. Il devrait y avoir une friandise presque entièrement de noix et les huiles de noix. (Arthrite)

SUCRE, MIEL ET SUCRERIES

Les sucres de betterave sont meilleurs pour tous, ou les sucres de canne qui sont pas clarifié. (Sucre Mascavado).

La saccharine peut être utilisée. Le sucre brun n'est pas nocif. Le mieux serait d'utiliser du sucre de betterave pour édulcorer.

(Avoir) suffisamment de bonbons pour former suffisamment d'alcool pour le système ... Les chocolats qui sont nature, pas ceux de toute marque qui transportent des amidons de maïs devraient être pris - ou ceux qui contiennent trop de sucre de canne Sucre, de raisin ou de betterave, ou de cette nature peuvent être prises.

Faut - il le désir de le sucre, utilisez le sucres - en petites quantités, pour être sûr.

Ne combinez aucun des amidons avec des quantités de bonbons.

Avoir des bonbons naturels, comme des fruits-ou les sels de m des légumes fournissant les hydrates de carbone. (Anémie) Les protéines ar e fait, plus dangereux quand ils sont pris souvent avec des bonbons.

Laissez les bonbons qu'il a pris sous des formes telles que du miel, du maïs comme du sirop Karo. Ce sont de la musculation, qui fournissent également des énergies qui conviennent à un corps en croissance et en développement.

Utilisez le miel comme édulcorant pour la plupart des choses, que ce soit avec les céréales, sur les gâteaux ou dans n'importe quelle pâtisserie préparée - faites de même partiellement avec du miel.

**Q-Quels bonbons peuvent être pris ou sont les meilleurs pour le corps ?
R-Miel, ou ceux faits avec du miel. Pas de sucres de canne, pas de gâteaux, de tartes nettes ! Ceux - ci devraient être prises très rarement. (Arthrite)**

**Q-Combien de miel peut-on prendre par argile?
Une demi-once à deux onces ne serait pas une trop grande quantité.
Mais seulement cela dans le nid d'abeille, avec le nid d'abeille.**

De petites quantités (miel) peuvent être prises en toute impunité, mais la plus grande partie ... doit être peignée à partir de trèfle et de sarrasin. (Diabète)

Parfois, on peut prendre des galettes de riz, avec du miel, mais le miel ne doit pas être autre que celui avec le nid d'abeille. Pas forcé mon chéri. (Lacérations d'estomac)

Dissoudre une cuillère à café pleine de miel filtré dans un verre de lait chauffé. Prenant cela environ vingt à trente minutes avant de se coucher sera jugée très utile. (Hypertension)

SUCRE, MIEL ET SUCRERIES

(Chocolat) devrait être très, très rarement donné. Mais après ces conditions (anémie) sont améliorés ou supprimés, ce sera utile dans la forme d'une boisson au chocolat, plutôt que dans les bonbons.

Les glaces, les glaces aux fruits, sont très bonnes pour le système, en particulier les glaces à l' ananas et à l'orange, vous voyez? (Tendance au paludisme).

Pas beaucoup de crème glacée devrait - il prendre; mais les glaces - sous forme de glaces aux fruits ou de sorbet - peuvent être prises. (Obésité)

En ce qui concerne le régime alimentaire, sachez qu'au début, il s'agit en grande partie d'aliments prédigérées les choses de cette nature seraient les premiers caractères de la nourriture. (Asthénie)

Hélianthes Tubéreuse/L'ARTICHAUT DE JÉRUSALEM/TOPINAMBUOUR ET LE DIABÈTE

Au lieu d'utiliser autant d'insuline ; ceci peut être graduellement diminué et finalement éliminé complètement s'il est utilisé dans le régime un topinambour tous les deux jours. Cela ne doit être cuit que dans du papier Patapar, en préservant les jus ont tendance à se mélanger avec la majeure partie de l'artichaut, en l'assaisonnant selon le goût. La prise de l'insuline est LA FORMACION de l' habitude . L'artichaut ne crée pas d'accoutumance, ne produit pas de sédatifs dans le corps au point de provoquer des accumulations de poisons comme le font les sédatifs ; mais il sera b e nécessaire de prendre un sédatif quand il y a des attaques, mais prendre un hypnotique plutôt qu'un stupéfiant - uniquement sous la direction d'un médecin

Plant de L'huître, l' artichaut Jérusalem de temps en temps - une fois par semaine suffit pour cela; cela ajoute de l'adrénaline et c'est ce qui réduira les accumulations et préparera l'activité des glandes - en particulier la rate, le foie, le pancréas - et fonctionnera bien avec l'équilibre de la teneur en sucre pour le système. (Diabète)

Mangez de l' artichaut Jérusalem une fois par semaine, environ la taille d'un œuf de poule. Faites cuire ceci dans du papier Patapar, en conservant tous les jus pour mélanger avec la majeure partie de l'artichaut. Assaisonner selon l'envie. Cela contribuera également au trouble de la circulation entre le foie et les reins, le pancréas et les reins, et soulagera ces tensions du désir de sucreries. (Diabète)

Conservez ces frais de Jérusalem, non pas par (leur) être mis INTHE réfrigérateur, mais en les gardant dans le sol.

LAIT

Le lait, qu'il soit sec, pasteurisé ou cru, est proche de la combinaison parfaite de forces pour la consommation humaine .

Q-Comment est né le problème des oxyures ? Qu'est-ce qui l'a causé ?

R-lait! Vous voyez, dans chaque individu, il y a dans le tractus intestinal cette matière qui produit une forme de ver intestinal. C'est dans tout le monde. Mais avec un régime particulier où le lait contient des bacilles, cela entraînera progressivement une augmentation de ceux-ci et ils se développent ou se multiplient souvent rapidement; et puis ils peuvent disparaître, s'il ya de la nourriture crue et verte.

Si peu de laits sont exempts de tubercule; si peu sont exempts de ces influences qui causent beaucoup plus d'irritation que d'aide, **à moins d'utiliser du lait irradié ou séché. Ceux-ci dans leur ensemble sont beaucoup plus sains pour la plupart des individus que le lait cru.**

Cela devrait être le lait de chèvre ou de lait de jument et si cela ne peut pas être obtenu, nous préférons ceux de Dryco , ou malt é de lait ces aurait - il beaucoup préférable à ceux du lait cru. (General débilitation)

YAOURT, BABEURRE, BEURRE

Ajoutez du yogourt à votre alimentation en tant que nettoyant actif dans le côlon et le système intestinal. Ce serait très bénéfique, non seulement pour purifier le tube digestif, mais aussi pour ajouter les forces vitales nécessaires pour permettre à ces parties du système de fonctionner de manière plus proche de la normale.

Lait - cela, d'une certaine manière, est tabou pour le corps, mais excellent dans d'autres. Ceux du lait bulgare (yaourt?), Ou du babeurre seraient les meilleurs pour le système. Ceci est l' acide dans la réaction, pour être sûr, dans certains cas. Pas si ici! Car les bacilles, tels qu'ils sont créés dans le système, produiront des effets tels que nous aurons un colon nettoyé par l'utilisation de ceux-ci .

Puis pour le renforcement du corps, pour la construction progressive de la vitalité, utilisez du yaourt. Commencez par un régime lacté presque entièrement bulgare . (Ulcères d' estomac

Aucune graisse, aucune graisse ne doit être prise. Bien sûr, le beurre peut être pris. Et les légumes doivent être préparés de préférence avec du beurre si un assaisonnement doit être utilisé.

Une grande quantité de graisses aura du mal sur le corps ... Les graisses de beurre et les fromages et autres sont à consommer avec modération.

OEUFS ET EGGNOG

Q -Pourquoi a-t-elle de graves crises d'indigestion après avoir mangé des œufs?

R-La tendance à la réaction nerveuse à ces éléments surtout que l'on trouve plus répandus dans les œufs; comme le phosphore et les natures qui font le gluten. Ce problème ne sera pas connu si seulement le jaune de l'œuf est préparé - choyé.

Utilisez plus de jaune que de blanc et ils doivent être préparés soit sous forme de soft brouillé ou dorloté, _____

L'œuf dans le lait si le blanc est pris dans le même produit de l'acide; si seulement le jaune est pris c'est bon.

Il est préférable qu'ils (œufs) ne soient pas pris crus. S'ils sont pris crus, prenez-les avec autre chose; comme dans le jus d'orange ou la bière ou similaire.

Tenir à l'écart de toute boisson contenant du malt. Cependant, le lait malté est très bien. Si le jaune d'oeuf cru est pris dans du lait malté une fois jour ce sera le plus bénéfique. (Ulcères duodénaux)

Eh bien que le jaune d'un ou deux œufs soit battu dans du lait ou du malt et bu comme le repas du matin, avec du carburant de blé entier ou du gruau d'avoine- mais l'un ou l'autre ou les deux doivent être bien cuits avant d'être pris. (Anémie)

FRUIT DE MER

Ne pas manger des quantités de produits de la mer, pas de poisson d'eau douce, mais produits de la mer, y compris les poissons d'eau salée, huîtres, palourdes, homards et autres.

Gardez les régimes de musculation. Beaucoup de vitamines A et D; beaucoup de B-1 et le complexe B; ou beaucoup de poisson et de volaille. Beaucoup de carottes, de courges.

Ont souvent pour le corps ces propriétés qui transportent beaucoup d'iode et de calcium; ou des fruits de mer souvent.

(Avoir) des aliments pour la musculation. Pas trop de matières grasses, mais des aliments facilement assimilables; beaucoup de poisson en conserve et frais.

(Fruit de mer) sont bons, que ce soit dans sèches ou frais. Le report frais plus de cette vitamine comme marques pour l'endurance dans les forces vitales de la reproduction de toute forme de vie .. Rappelez - vous , cela est pour une bonne et eu une influence ou bacilles comme peut être dans (le) corps. Par conséquent, ceux-ci doivent être soigneusement sélectionnés et dépendre de la fraîcheur et non des eaux polluées.

Le poisson ferait très bien de fournir plus de calcium; ainsi que ces portions d'arrêt et os qui sont cuites à un tel point qu'elles peuvent être mastiquées aussi - c'est-à-dire les os lourds, pas les petits. Par conséquent, ceux-ci bouillis ou grillés ou rôtis seraient préférables pour le corps et des variétés plus grandes.

Mangez des arêtes de poisson, comme dans le poisson en conserve.

Les vitamines nécessaires au système, et en particulier la vitamine E- dont l'activité dans le système est la reproduction de l'activité à travers chaque glande du corps lui-même, ou les forces qui proviennent du silicium, du fer, de l'or ou des activités du phosphore - comme des crustacés. Surtout les palourdes, les huîtres, plus que tous les autres - à moins que ce ne soit du homard. Celles-ci sont bien à prendre deux à trois fois par semaine; mais ceux-ci doivent être bouillis. (*Anemia Tendencias*)

Il n'y a rien de mieux pour l'anémie que le phosphore avec ces conditions. La soupe de conque serait-il la plus efficace. Rien de plus efficace dans l'approvisionnement en sang que l'or, que nous obtenons des fruits de mer; comme les huîtres, les palourdes - mais pas les crabes, pas des natures comme celles-ci. Certains éléments commenus trouverions dans le homard seraient bien, mais pas le homard du l'états de Maine Etas Uni; de préférence ceux des eaux du sud.

Dans le régime; gardez ceux qui sont du sang, des nerfs et de la musculation. Une à deux fois par semaine, prenez des crustacés, ou ceux qui sont de la conque naturepas des soupes de conque ... Le bouillon de l'entraîneur est le plus excellent pour tous les corps ! car elle porte la plus grande quantité de phosphore que toute nourriture assimilable par l'homme: la conque! (*Anémie*)

LES VIANDES DOIVENT ÊTRE DE LA VOLAILLE, DU POISSON ET DE L'AGNEAU

Les viandes prises seraient de préférence du poisson, de la volaille et de l'agneau; d'autres pas souvent. Le bacon du petit déjeuner, croustillant, peut être pris occasionnellement.

Les viandes doivent être de préférence de la volaille, du poisson, de l'agneau, plutôt que du bœuf ou d' autres viandes. Les oiseaux sauvages sont, bien sûr, les meilleurs.

Les viandes doivent être de préférence de la volaille, du poisson, de l'agneau, plutôt que du bœuf ou d' autres viandes. Les oiseaux sauvages sont, bien sûr, les meilleurs.
Les viandes doivent être de préférence de la volaille, du poisson, de l'agneau, plutôt que du bœuf ou d' autres viandes. Les oiseaux sauvages sont, bien sûr, les meilleurs.
Les viandes doivent être de préférence de la volaille, du poisson, de l'agneau, plutôt que du bœuf ou d' autres viandes. Les oiseaux sauvages sont, bien sûr, les meilleurs.
Mangez le gibier sauvage qui mange de la nature, Eats jeu apprivoisés ce qu'il est alimenté. (Anémie)

Tout gibier sauvage est préférable même à d' autres viandes si celles - ci sont préparés correctement. Lapin - il est sûr que le tendon des deux jambes est enlevé, ou cela pourrait causer de la fièvre.

Ayez des écureuils, des lapins ou tout autre gibier sauvage. Tout cela est bon pour le corps. Mâchez les os lors de la mastication, car cela augmentera la force de construction du capot et la résistance du corps. (Tuberculose)

Le poisson, la volaille et l'agneau sont ceux qui fournissent les éléments nécessaires au développement du cerveau, des muscles et des nerfs.

Pour cela nous pensons, comme cela nous nous assimilons dans nos corps, que nous grandissons progressivement pour être. (Es ce que ont peu remplir son corps avec des porcs et non finir par devenir goinfre ou goinfre dans ses relations avec les autres ?

En particulier , ont les aliments qui transportent plus de calcium et VITA min A, D, B-1 et d' autres 13 complexes. Par conséquent, nous aurions beaucoup de poisson, volaille, agneau et foie.

Pour ce corps il devrait y avoir peu ou pas de tapis de graisse ou d'un animal ter. Car la forme de l'activité de l'infection (arthrite) est celle qui est créée par la matière animale ou qui vit sur elle.

Aucune viande, s'il y en a, seulement les bouillons de volaille; en particulier les parties du cou, les pieds, le dos ou similaires, cuites pendant une longue période et les bouillons fabriqués à partir de ceux- ci. A partir des portions que nous trouvons du calcium dans une forme assimilée , aiderait à renforcer la circulation sanguine.

Avec les rôtis, ne mangez pas la graisse de l'agneau ou de la volaille. Les volailles mangent de préférence beaucoup de parties du corps, comme la cuisse, l'aile, le cou, la tête. C h ew ceux-ci afin que le jus de celui-ci puisse être avalé ... le calcium gèle même sera bénéfique. (Tendance à l'arthrite)

LE POUVOIR DU JUS DE BOEUF - Anémie

Lorsqu'une faiblesse est indiquée (car le corps tend vers l'anémie), donnez au corps beaucoup de jus de bœuf. Cela doit être pris comme médicament. Donnez une cuillerée à café à la fois, mais beaucoup le corps il au moins deux minutes en sirotant cette quantité. Laissez-le plutôt être absorbé qu'avalé. Laissez-le simplement couler avec les glandes salivaires et être absorbé par la force du corps par la déglutition douce. Il y aura peu ou pas à Digeste, mais seront absorbés.

Q-Comment préparer les jus de bœuf?

A-Prenez une livre pour une livre et demie de bœuf - bœuf maigre, pas gras! Coupez-le en petits morceaux de la taille d'un marbre de bonne taille - ou du pouce. Mettez dans un bocal en verre. Scellez le pot, pas d'eau dedans. Mettez-le dans l'eau, avec un chiffon ou quelque chose pour éviter de casser ou de fissurer le pot. Laissez bouillir pendant deux à trois heures. Extraire le jus. Jetez la viande. Assaisonnez le jus et prenez-le comme indiqué. Il y en aura assez dans une livre pour deux ou trois jours. Gardez- le dans un endroit frais. Pas de bouillon de bœuf, mais du jus de bœuf! (Anémie)

Assurez-vous qu'il (jus de bœuf) est conservé plutôt frais; ou faites-le frais chaque jour. Sirotez-le deux, trois, quatre, cinq, six fois par jour. Une cuillère à café de cela vaut bien plus qu'un quart de livre de steak. Cela vaut beaucoup plus que cinq livres de pommes de terre. Cela vaut beaucoup plus qu'une tête entière de chou, à moins que le chou ne soit mangé cru. (Anémie)

Il y a plus de force et de musculature dans une cuillerée de jus de bœuf qu'une livre de viande crue ou rare ou cuite!

Les jus contiennent du fer. Les viandes en contiennent peu.

(Pour faire du jus de bœuf) utiliser de préférence bifteck de ronde ou steak romp

Les jus de bœuf, sans vrac, agissent directement avec le duodénum et les forces actives du pancréas et de la rate, donnant du sang neuf.

Le jus de bœuf s'assimile s'il est pris en petites quantités, pris en quantité pour agir sur ou par les sucs gastriques, il devient astringent.

Le jus de foie est préparé de la même manière et de la même manière que le jus de bœuf.

Utilisez ces (aliments) qui renforcent le corps comme le jus de bœuf, le bouillon de bœuf, le foie, le poisson, l'agneau ... Inclure le beurre et le lait. Également des légumes crus puis préparés avec de la gélatine. Seul le jaune d'oeuf, les légumes à feuilles, le chou cru, le chou rouge cuit. épinards, haricots verts.

Aliments pour la construction du sang; comme le blé entier, les jus de bœuf, le foie grillé, les pattes de porc, etc. Ceux-ci transportent les hormones et le gluten qui fournissent au système d'assimilation le meilleur renforcement du corps.

ALIMENTS POUR LA CONSTRUCTION DU SANG - Cerveau, muscles et nerfs

Laissez le régime qui est le nerf et le sang. Que ce soit com posé de - au moins une fois par semaine tripes, foie, foie de morue , foie de poisson, foie de porc, foie de porc, veau foie - l' un de ceux, au moins une ou deux fois par semaine , et les légumes et fruits, comme beaucoup de céleri et les légumes à feuilles. Si le chou est pris, laissez-le être cru plutôt que cuit. Lentilles, haricots, pois, épinards, céleri, laitue et similaires. Fruits-poirs; pas de pommes; cerises, baies - à condition qu'elles poussent hors du sol, pas sur le sol. (Anémie , débilitation générale et neurasthénie)

Q-Que doit manger le corps pour augmenter l'apport sanguin?

A- boudin, ceux des jointures de porc, sousé, oeufs (jaune de idem) lait, lait en poudre, etc. Beaucoup de pruneaux.

(Prenez) un peu de tripes ou de pattes de porc pour la gélatine dans le même actif dans la fabrication de coagulations dans la musculature.

Gardez plus de ces aliments qui ont tendance à faire des muscles, des tendons, tissu nerveux et gélatine similaire, voir.

Mangez du foie - le foie de veaux - non frit - il peut être grillé ou étuvé - au moins trois fois par semaine. Utilisez des œufs, pas avec le blanc, bien mélangés au malt, comme l'un des repas; avec celles du gluten de blé entier ... Au moins deux fois par semaine, étaient les tripes de boeuf ou h og tripe pris comme un régime, ce sera la valeur réelle dans la construction de sang.

Les plus grandes variétés (de poissons) portent une grande quantité de ces propriétés pour le corps et la construction du sang.

Les légumes construisent de la matière grise plus rapidement que la viande ou les sucreries.

(Ont) en particulier des forces de renforcement des nerfs dans le sang. Viandes uniquement celles de gibier sauvage ou de poisson. Matière végétale qui pousse au-dessus du sol et céréales avec fruits, en particulier les poires.

(Les poires à l'avocat) sont bonnes pour l'anémie. Ils contiennent la plupart du fer. Les poires sont utiles à tout le monde, en particulier où le corps et la construction de sang INFLU rences sont nécessaires; car ils seront absorbés. Il est préférable de les prendre matin et soir; pas à travers les parties actives de la journée.

Celles qui construiront du sang neuf - comme le foie, les tripes, les jointures de porc ou autres, ou celles qui sont du sang qui s'accumule dans les légumes - comme les carottes cuites, les pois, les haricots, les lentilles, la laitue, les asperges , salsifis, etc. Ceux du chou.

Le poisson, la volaille et l'agneau sont ceux qui fournissent les éléments nécessaires à la construction du cerveau, des muscles et des nerfs ... Les pourritures de voiture , le céleri et la laitue sont particulièrement nerveuses et fournissent les vitamines appelées complexes B et B.

POUR TOUS - AVOIR BEAUCOUP DE FEUILLES VERTS

Avoir au moins un repas par jour qui comprend une quantité de vege premières tables, comme le chou, la laitue, le céleri, les carottes, les oignons et autres. Les tomates peuvent être utilisées dans leur saison. Ayez beaucoup de légumes au-dessus du sol., Au moins trois d'entre eux à un sous le sol. Avoir au moins un légume à feuilles pour chacun des légumes à cosse .

Ayez au moins trois des légumes à feuilles à un sous le sol, ou avec les légumes à feuilles, il peut y avoir un ou deux de la nature bulbeuse - comme la courge, les ourlets, les pois, etc., et les oignons (bien cuits). (Acidité)

(Avoir) vert, frais, croustillant (légumes); jamais aucun des feuilles fanées ou flétries, mais utilisé plus de feuilles à l'extérieur qu'à l'intérieur. _____

(Avoir) deux des légumes le afy à l'un des gousses , et trois des feuillus à l'un des tubéreux. _____

(Ayez) des légumes bien cuits qui poussent au-dessus du sol et qui poussent sous le sol - aucun! Ceux qui sont de l'activité pour produire des forces tubéreuses et des amidons lourds (comme tous ceux-ci) produisent une lourdeur difficile à éliminer. (Éliminations médiocres)

Les légumes à feuilles permettront de meilleures éliminations. _____

Au repas du soir, ceux des légumes bien cuits , mais uniquement ceux de la nature feuillue - ou qui poussent en gousses; pas la nature de l'ampoule. Pas de pommes de terre, pas de carottes, pas de betteraves. pas de navets, rien de cette nature. Les sommets de ceux-ci peuvent être pris ... mais pas la nature de l'ampoule. (Ulcères d' estomac) _____

Beaucoup de laitue devrait toujours être mangée par presque tout le monde; ce sup plis d' un effluve dans le sang qui est une force destructrice à la plupart de ces influences qui attaquent le flux sanguin. Il i s un sang purificateur.

Les oxyures () seront éliminés si on prendra plutôt regul LARL y laitue et certains de nature des légumes crus verts, les carottes crues, les fruits crus ... manger la laitue et le céleri et les carottes, même une petite quantité. Une feuille de laitue détruira mille vers.

(Ayez) beaucoup de laitue, beaucoup de céleri, beaucoup d'asperges, et tels ... légumes verts; surtout de la laitue qui ne se dirige pas vers ce corps, plus soporifère que celui de l'iceberg (variété).

Lorsque le céleri est sélectionné, utiliser la partie verte plutôt que celle qui a abeille n blanchie. Ces portions contiennent de vingt à quarante pour cent de plus de vitamines.

LÉGUMES ET LEURS JUS - BON POUR TOUS _____

Q - Que peut-on faire pour une nervosité extrême?

A- Prendre ou avoir dans le régime beaucoup de jus de céleri, soupes de céleri , céleri cru, céleri cuit. _____

Utilisez du pain de blé entier et des légumes à fort pourcentage de carbones tels que asperges, céleri, salsifis. (Anémie) _____

(Avoir) beaucoup de chou dans la salade de chou, bien râpé et utilisé avec le caractère de vinaigrette souhaité. (Ulcères duodénaux)

Tout un mémoire pourrait être donné sur l'effet des tomates sur le système humain. De tous les légumes, les tomates transportent la plupart des vitamines d'une manière assimilatrice bien équilibrée pour les activités du système. Pourtant, si ceux-ci ne sont pas correctement entretenus , ils peuvent devenir très destructeurs pour un organisme physique; c'est-à-dire s'ils mûrissent après avoir été tirés, ou s'il y a contamination par d'autres influences ...

La tomate est un légume que je n la plupart des cas (en raison de l'activité plus uniforme) est préférable à être consommés après avoir été en conserve, car il est alors beaucoup plus uniforme. _____

(Aliments) qui sont faciles à digérer. Jus de tomate spécialement celui des tomates en conserve, qui sont bonnes en conserve. Du jus de tomate comme des soupes qui sont avec des haricots, des pois, des tomates, des pommes de terre ... Eh bien pour le corps de se couper les dents sur les carottes, ou les panais (crus, voyez?). (Bébé d'un an)

Les sels qui sont identiques (pomme de terre) à proximité de la peau fournira l' amidon et les glucides de manière à ce que les activités des vitamines A et D sont dans des proportions telles que pour améliorer la force et V italité , et ne pas construire graisse. (Tendance à l'obésité)

Gardez les pommes de terre blanches loin de ce corps! Les patates douces ou pue etre pris de temps en temps. (Anémie) _____

(Avoir de la pomme de terre) des vestes au milieu de la petite partie qui adhère à la veste - car cette partie de la pomme de terre a des propriétés qui ne produisent pas d'acide et pas trop d'amidon; mais ne mangez pas la majeure partie de la pomme de terre. _____

Les ignames rôties ou les patates douces sont très bonnes si beaucoup de beurre est pris avec sa me . _____

Q-Quelle est la meilleure source d'acide nicotinique?

R-Bien sûr, courges, citrouilles, et surtout dans ce qu'on appelle plant de l' huître (salsifis). _____

LÉGUMES ET LEURS JUS

(Avoir) des légumes qui ont une influence directe sur les forces optiques ... comme les carottes, les pois verts, les haricots verts, les oignons, les betteraves. (Glaucome)

Cette portion particulièrement proche du sommet (de la carotte) porte les énergies vitales, stimulant les réactions optiques.

ce n'est certainement pas une tentative de dire au corps (un végétarien) de recommencer à manger de la viande. Mais fournissez alors, par les forces du corps, des suppléments, soit en vitamines, soit en substituts de viande. Ceci est nécessaire pour ceux qui tiennent à ces influences végétariennes.

Que le régime ne soit que des forces végétales, n'abaissez pas le plan de développement par les vibrations animales.

Une ou deux fois par semaine, prenez des jus de légumes qui seraient préparés par un presse- fruits à légumes , mais en utilisant uniquement les légumes pour ceux qui se combineraient bien. Ils peuvent être combinés ou pris séparément; les jus de laitue, céleri, betteraves, épinards, moutarde, carottes, radis et un petit peu de poireau ou d'oignon - pas plus d'un très petit oignon.

Il y a des périodes où ils (carottes) sont mieux assimilées que cuites brutes, mais les jus sont la source de la vitamine et que, de cours, près de t - il la peau.

COMBINAISONS DE LÉGUMES ET DE GÉLATINE

(Avoir) beaucoup de crudités , en particulier mélangées à de la gélatine. Jus de légumes , même pris avec de la gélatine serait b bien e; pas pris, cependant, mais pris dès que la gélatine y est agitée.

Les légumes crus comme le cresson, le céleri, la laitue, les tomates et les carottes ... peuvent être préparés assez souvent avec de la gélatine, comme la gélatine de citron vert ou de citron, ou J ello . «Ceux-ci auront non seulement bon goût, mais seront bons pour vous.

Chaque jour, prenez une demi-cuillère à café de gélatine Knox agitée dans deux onces d'eau, buvez-la avant qu'elle ne commence à gélifier. (Anémie)

(Ont) une de la gélatine produits, mais ils peuvent porter sucre ceux - ci sont, à eu souvent dans le régime alimentaire. (Anémie)

Q-veuillez expliquer la teneur en vitamines de la gélatine.

R-Ce n'est pas la teneur en vitamines, mais c'est la capacité de travailler avec les activités des glandes, ce qui fait que les glandes absorbent ou digèrent les vitamines qui ne seraient pas actives s'il n'y avait pas suffisamment de gélatine dans le corps.

FRUIT

Q-Les fruits crus sont-ils nocifs ?

R- La pomme, mais pas d'autres fruits. Les poires et tous les agrumes sont bons.

Raisins sans graines, bien. Les figués sont très bénéfiques, mûres ou emballé (Indigestion et neurasthénie)

Assurez - vous que tous les (fruits) sont prises frais, fermes et ne qui est trop mûr; c'est-à-dire que la fermentation n'a pas déjà commencé.

(Avoir des aliments) facilement assimilables; moins acide, bien que beaucoup de jus d'orange et de fruits de toutes sortes. (Tendance au diabète)

Chaque caractère de fruit a tendance à faciliter les éliminations, portant également le caractère correct des sucres. Les oranges, ananas, pamplemousses ... ne produisent pas d'acide. Ils réagissent alcaline ment.

Le matin - agrumes ou compote de fruits (figues, pommes, pêches ou similaires), mais ne servez pas les fruits cuits avec les agrumes jus de fruits; ni servir les agrumes avec une céréale sèche.

Des pommes cuites , si elles sont de la variété jenneting (Jonathan?), Peuvent être données. Aucun de ceux de la variété plus ligneuse , comme ceux de Ben Davis ou de Winesap ou de variété d'automne ou de bois. Ceux - ci ne devraient pas lui donné à ce corps de quelque manière. (Bébé de 20 mois - indigestion)

Les pommes ne doivent être mangées qu'une fois cuites; de préférence torrifié et avec du beurre ou de la sauce dure sur le même, avec de la cannelle et des épices.

Les fruits, en particulier les pommes, contiennent du fer. (Les poires) sont bonnes pour l'anémie. Ils contiennent la plupart du fer. Poires sont utiles à tout le monde. Construisez le corps avec plus de fer, comme peut-être les fruits secs ,les dattes et autres.

Ne surchargez pas le système avec des bananes, à moins que celles-ci ne soient mûries dans leur état naturel ... ou qui aient été cueillies ou préparées alors qu'elles étaient complètement mûres peuvent être consommées avec modération.

Ayez un régime ... principalement à base de raisins - ou de jus de raisin ... (Les graines) ne doivent jamais être consommés - pas dans le jus pris. Les raisins Concord sont les meilleurs, s'il est possible de les obtenir. Sinon, utilisez les raisins violets ... comme raisins de Californie, mais pas les raisins blancs. (Tendance à la colite), utilisez surtout la myrtille du jardin. (C'est une propriété que quelqu'un, un jour , utilisera à sa place!) Celles-ci devraient être cuites, mais avec leur propre jus, peu de sucre. (Anémie et sclérose en plaques)

FRUIT

(Avoir) des légumes ou des fruits particulièrement jaunes; comme la courge (seulement le caractère jaune), les pêches jaunes et non blanches.

Q-Quel type de fruits aiderait particulièrement aux *éliminations*?

A-Figues, pruneaux, poires, oranges, dattes et autres. Des figues qui seraient en conserve puis cuites, voyez-vous, à la fois noires et régulières.

(Pour) de meilleures éliminations - figues, raisins secs, raisins, poires.

La base de la nourriture des Atlantes et des Egyptiens - repas de maïs avec figues et dattes préparés avec du lait de chèvre.

Pour ce corps particulier, des portions égales de figues noires ou de figues assyriennes et de dattes assyriennes - celles-ci sont broyées ensemble ou coupées très finement - et à une pinte d'une telle combinaison, mettez une demi-poignée de semoule de maïs ou de blé broyé. Ceux-ci sont cuits ensemble, c'est de la nourriture pour un corps aussi développé spirituellement.

Pas de viande ou trop de bonbons, mais de v par exemple Etables tables et fruits-pas de tomates ou des fraises -Any- les autres fruits du goût acide . (*Cancer*)

Dans l'alimentation - vivent principalement, pendant un certain temps, sur la pastèque est pour l'activité du foie et du rein. (*Cancer*)

LE RÉGIME DE POMMES CRUES DE TROIS JOURS

éliminerons toutes les forces toxiques devant n'importe quel système!

Pas de pommes crues; ou si des pommes crues sont prises, prenez-les et rien d'autre - trois jours de pommes crues seulement, puis de l'huile d'olive, et nous éliminerons toutes les forces toxiques devant n'importe quel système! Les pommes crues ne sont pas bonnes à moins qu'elles ne soient la variété jenneting . Les pommes cuites, les pommes rôties, sont bonnes.

De temps en temps, pas trop souvent - prenez les périodes de nettoyage du système avec l'utilisation du régime de pomme; c'est-à-dire: au moins pendant trois jours- deux ou trois jours - ne prenez rien d'autre que des pommes - des pommes crues! Bien sûr, le café peut être pris si vous le souhaitez, mais pas d'autres aliments que les pommes crues. Et après le dernier repas de pommes du troisième jour, ou en vous retirant le soir suivant le dernier repas de pommes, buvez une demi- tasse d'huile d'olive. Cela aura tendance à nettoyer le système.

(Le régime de la pomme) éliminerait les matières fécales qui n'ont pas été éliminées depuis un certain temps! Mais cela indiquera certainement qu'il n'y a pas de ténia.

(Pour le régime de pomme, utilisez) le Jonathan . ou le jenneting ; le Black Arkansas, le Oregon Red, .. le Sheeprtose , le Delicious, le Arkansas Russet;

allié de ceux qui sont de la variété jenneting . C'est-à-dire les pommes avec les quatre bosses sur le en sous.

LE JUS DE RAISIN PEUT RÉDUIRE UN APPÉTIT EXCESSIF

Q- Puis -je réduire le poids pour me sentir mieux?

R - Ces massages et sueurs le plus souvent, comme indiqué, auront tendance à diminuer. Aussi pour cet organisme, nous constatons que les régimes à base de jus de raisin et de fruits de raisin seraient bénéfiques. Prenez deux onces de jus de raisin (Welch est de préférence, Sem, raisins frais sont utilisés) agités dans une once d'eau pure (eau non gazéifiée), h alf une heure avant chaque repas et à l' heure du coucher. Le jus de raisin doit être une boisson à prendre une ou deux fois par jour.

Prenez du jus de raisin quatre fois par jour; une once d'eau plate et trois onces de jus de raisin, pris une demi-heure avant chaque repas et à la retraite. Ensuite, en ce qui concerne le régime, il prendra presque soin de lui-même et prendra les choses que l'appétit demande, sauf les bonbons, le chocolat ou autres; pas de grandes quantités de sucres, ni de pâtisseries; mais tous les autres aliments, légumes ou viandes, pourvu qu'ils ne soient pas gras, peuvent être pris selon l'appétit; mais nous trouverons l'appétit va beaucoup changer. (Obésité) _____

Q-Le jus de raisin Welch est-il préparé sans benzoate de soude? (1937) A- Préparé sans benzoate de soude. Jus de raisin pur ...

Si le q r jus de singe est prise , elle fournit un sucre, le genre de sucre mais qui fonctionne avec le système ce qui est nécessaire, voir? et puis cela empêche le système de désirer des amidons et des bonbons en excès.

Q-Un type spécial de jus de raisin?

R-Jus de raisin-Pure; pas que cela soit fermenté.

LA FONCTION DES VITAMINES

Q-Quelle relation les vitamines ont-elles avec les glandes? Donner des vitamines spécifiques affectant des glandes spécifiques.

R-Vous voulez un livre écrit dessus! Ils (les vitamines) sont de la même nourriture. Vita m ins sont ce dont les glandes prennent les INFLU nécessaires rences pour fournir les énergies pour permettre aux organes variés du corps à se reproduire. Serait-il jamais considéré que nos ongles d'orteils seraient reproduits par la même (glande) que celle qui alimenterait le sein, la tête ou le visage? ou que la cuticule serait fourni fro m le même (source) que fournirait l'organe du cœur lui - même? Ces (substances de construction) sont prélevées dans les glandes qui contrôlent les aliments assimilés, et donc (nécessitent) les éléments de vitamines nécessaires pour fournir les différentes forces permettant à chaque organe, à chaque fonctionnement du corps, de continuer dans sa création ou forces génératives, vous voyez?

Celle-ci commencerons par la lettre A qui fournit des portions aux nerfs, aux os, à la force cérébrale elle-même; pas (être) la totalité de (la fourniture à) cette (zone), mais cela fait partie de (la fonction).

LA FONCTION DES VITAMINES

B et B -1 fournissent la capacité des énergies, ou les forces de mouvement du nerf et de l'approvisionnement en sang blanc, ainsi que l'énergie du nerf blanc dans la force nerveuse elle-même, le cerveau (force) lui-même et (approvisionnement) la capacité des réflexes sympathiques ou factuels à travers le corps. Maintenant, cela inclut tous (cette énergie), que vous soyez entrain de bouger vos orteils ou vos oreilles ou cligner vos yeux ou quoi! Dans ces (vitamines B) nous (aussi) a ce (qui est) fournir au chyle cette capacité pour elle de contrôler l'influence des graisses, ce qui est nécessaire (et ce corps n'a jamais eu assez!) Exploiter la reproduction des huiles qui empêchent la tension des articulations, ou qui empêchent les articulations de s'atrophier ou de s'assécher, ou (de paraître) de craquer. Et parfois le corps a quelques craquements!

En C, nous trouvons ce qui fournit les influences nécessaires aux fléchissements de toute nature dans tout le corps, qu'ils soient de nature musculaire ou tendineuse, ou une réaction cardiaque, ou une contraction rénale, ou la contraction hépatique, ou l'ouverture ou la fermeture de votre bouche le battement de l'œil, ou l'apport de salive et les forces musculaires dans (le) visage. C'est celle à partir de laquelle l'alimentation nécessaire pour les parties structurelles du corps est prélevée et stockée et puisée lorsque cela est nécessaire.

G fournit les énergies générales ou les forces sympathiques du corps lui-même. Ce sont les principes.

N'avez-vous pas lu qu'en Lui vous vivez, vous vous déplacez et avez votre être (Actes 17:28)? Quels sont ces éléments dans les aliments ou les boissons qui donnent croissance ou force au corps? Des vitamines? Que sont les vitamines? Les Forces Créatives travaillant avec les énergies corporelles pour le renouvellement du corps.

SOURCES DE VITAMINE NATURELLE

(Les vitamines) sont plus efficaces si elles sont administrées pendant des périodes, interrompues pendant des périodes et recommencées. Car si le système en vient à s'appuyer entièrement sur ces influences, il cesse de produire les vitamines même si les valeurs alimentaires peuvent être maintenues normalement équilibrées. Et c'est bien mieux que ceux-ci soient produits dans le corps à partir du développement normal que fournis mécaniquement, car la nature est bien meilleure encore que la science!

Si elles (les vitamines) ne sont pas mises en œuvre par les activités du système, qu'elles soient physiques ou mentales, elles deviennent des tissus destructeurs.

Q-Quels aliments sont les meilleures sources de vitamine B?

R- B-1. Tous ceux qui sont de la variété jaune, dans les fruits et légumes ... C'est une vitamine qui n'est pas stockée comme A, D, C ou G mais doit être fourni chaque jour.

Gardez un excès d'aliments qui contiennent en particulier de la vitamine f3, du fer et autres. Pas la forme concentrée, voyez-vous, mais les obtiennent souvent à partir des aliments. Ceux-ci incluraient tous les fruits, tous les légumes qui sont jaunes dans leur nature. Ainsi, - jus de citron et d'orange combinés, tous les jus d'agrumes; ananas ainsi que pamplemousse ...

Courge, - en particulier le jaune; carottes cuites et crues; pêches jaunes; pommes jaunes (de préférence les pommes cuites, cependant) ...

Mais jaune, semoule de maïs jaune, sarrasin. 1968-7 (B-1 se trouve) dans toutes les céréales et dans le pain; et en particulier le gramme le Aves de lettuces pas tant dans les belles pièces blanches.

Fournissez les vitamines B-1, A, B et (3 par le biais des céréales.

(Avoir) BI en particulier, l'exercice ou la vitamine énergétique. Ceux-ci se retrouvent dans les pains, bien sûr, les céréales renforcées, tous les aliments jaunes, et surtout le soleil.

B et B- 1 , avec également G et M (sont dans les légumes jaunes). B, B-1, A, C et D. .. (sont dans) les jus d'agrumes, beaucoup de légumes crus - comme les carottes, les épinards, le céleri, la laitue.

Avoir en particulier les aliments qui contiennent plus de calcium et de vitamines A, D, B-1 et autres complexes B. Par conséquent, nous aurions beaucoup de poisson, de volaille, d'agneau et de foie. W blé trou grain, - comme blé concassé, avoine coupé ou écrasé en acier, et beaucoup de fruits d'agrumes.

Gardez la musculation des régimes. Beaucoup de vitamines A et D; beaucoup de B-1 et du complexe B ou beaucoup de poisson, de volaille ... de carottes, d'épinards (crus). Comme nous le constatons, nous utiliserions souvent dans l'alimentation les vitamines supplémentaires, en particulier le E ou l'huile de germe de blé, vous voyez?

SOURCES MINÉRALES NATURELLES

Peu de minéraux ne devrait jamais être les propriétés du système, de sauvegarde qui peuvent être prises par les forces de légumes, sauf si individ UALs se sont donc paresse à exiger ou besoin ce qui willmake un équilibre même de même.

Q - Quels aliments contiennent de l'or, du silicium et du phosphore?

R ... Ceux-ci sont plus contenus dans ceux du légume, du poisson ... du chou, des carottes, de la laitue, du céleri - tout cela. Poissons, huîtres, aubergines parfois ... une grande partie de ceux-ci dépendent de l'endroit où la végétation est cultivée ... Les jaunes d'œufs ... Le chou cru a parfois ces propriétés - en particulier le chou rouge. Ceux des fruits et des noix.

(Avoir) une grande partie de ce qui ajoutera plus de phosphore et d'or au système; comme nous le trouverons dans certains légumes - comme les carottes, les salsifis, les courges, la peau des pommes de terre irlandaises (pas la pulpe), le gombo. (Anémie)

Les aliments formant phosphore sont principalement les carottes, la laitue (plutôt la laitue frisée, qui a plus Sopo ri activité fic que la laitue pommée), les crustacés, salsifis, les épluchures de pommes de terre irlandaises (si elles ne sont pas o grand) .. frais du lait chaud avec la chaleur animale.

Le jaune d'oeuf, aucun des blancs « ceux dans les carottes, le céleri, les navets, tous portent une forme de phosphore qui sont, des additions, et soluble dans le système. Lait également, s'il est chaud avec la chaleur animale. Ce qui a été pasteurisé ne porte pas la même chose.

Carottes, salsifis, navets, panais (transportent du phosphore).

Le bouillon de la conque ... transporte la plus grande quantité de phosphore que toute nourriture assimilable par l'homme.

Ajoutez tous les aliments qui contiennent du silicium et les sels ... comme aliments de la nature tubéreuse de chaque caractère - l'huître (salsifis), toute forme de navet ou de pommes de terre ou le ya m ou l'artichaut moulu.

Silicium, citron vert, sels - ceux-ci, comme nous le trouvons, seront dans les légumes verts ... Y compris beaucoup de céleri.

Prenez comme valeur alimentaire tout ce qui contient du fer, du silicium ... comme on en trouve dans certains légumes, comme les betteraves, le céleri, les radis; toutes ces natures qui donnent les forces de nettoyage au système. Épinards et œufs.

Des jus de légumes à feuilles ou des légumes à feuilles peuvent être pris; comme les lentilles, le brocoli et tels qui contiennent suffisamment de fer et de silicium.

(Ayez) tous ceux qui transportent beaucoup de fer et de silicium ... c'est-à-dire les navets, les feuilles de navet, tous ceux qui poussent sous le sol pendant l'hiver - comme les panais, les carottes, les betteraves et les huîtres.

MINÉRAL NATUREL. SOURCES

Deux ou trois poires chaque jour seront les plus utiles pour fournir du fer, du silicium.

Le fer peut provenir de fruits secs et de dattes. Les fruits, en particulier les pommes, contiennent du fer.

Q -Veuillez donner des aliments qui fournissent du fer, du calcium et du phosphore.

A-Céréales qui portent le cœur du grain; légumes à feuilles, fruits et noix. L'amande contient plus de phosphore et de fer dans une combinaison facilement assimilable que toute autre noix.

Nous trouverions (calcium) , en particulier dans les carottes crues, les navets cuits, et les feuilles de navet, tous les caractères de salades - surtout à partir de l' eau de cresson, la moutarde, etc.. Ceux-ci sont particulièrement utiles pris crus, bien que les navets doivent être cuits - mais cuits dans leur propre jus.

Q-Quelles sont les meilleures sources de calcium dans les aliments?

A-Les extrémités de b Oney morceaux de volaille ou similaire, cartilages, pi g de » pieds, souse (têtes de porc mariné, les oreilles et les pieds). Des légumes comme les navets, les panais et tous ceux qui poussent sous le sol.

Préparer les morceaux (de volaille) comme le cou, la tête, l'aile, les pieds et le b Oney morceaux, de sorte que les petits os Qu'Il très bien mastiquée par le corps, ou le jus mâché de ceux - ci. Car, les jus avant ceux-ci transportent plus de calcium nécessaire. Ce calcium, ne peuvent pas être fournis aussi bien par d' autres moyens comme il peut être en prenant des quantités supplémentaires de (Seafoods qui portent beaucoup d'e iode e ainsi que le calcium) et b Oney morceaux de volaille ou de poulet.

En particulier , l'os plus grand dans le dos du poisson cuit au four - devrait b e ea dix pour le calcium qui est en même.

Le calcium est nécessaire (paralysé par l'arthrite), d'une manière qui peut être assimilée ... Ceci que nous ajouterions sous la forme que nous avons indiquée comme la meilleure - la mastication des os ou des extrémités des os de la volaille (b oney pieces de volaille, bien cuit, jusqu'à tendreté). Si cela est répugnant ou en désaccord pouvoir, prendre alors c alcios (os de poulet pulvérisées), environ trois fois par semaine, tout ce qui couvrirait un Cracker prime que le beurre

L'ajout de ces aliments qui transportent de grandes quantités de calcium améliorera les conditions dans cette direction (crêtes profondes en vignette). Prenez souvent du cou de poulet, mâchez-le. Faites bien cuire ce produit, les pattes et ces portions de la volaille, et nous verrons que cela ajoutera du calcium au corps. Mangez également des arêtes de poisson, comme dans le poisson en conserve. Aussi panais et huître; tout cela, bien sûr dans leur saison régulière . Gibier sauvage de toute sorte, mais mâcher les os de même