

SEGREDOS DOS ANTIGOS - VENCER A DOENÇA, SAR E COVID E PANDEMIAS FUTURAS

As informações contidas nestes documentos são uma compilação dos ensinamentos de seres angélicos fornecidos a Edgar Cayce 1877-1945 e de seu espírito a mim, continuamente desde 2014.

Recebi a tarefa de criar um conjunto de documentos que serviriam como base para um conhecimento perfeito sobre saúde geral, nutrição e o desenvolvimento do Corpo, Mente e Espírito, que é necessário neste momento para dar à humanidade uma hipótese de lutar para sobreviver à energia negativa que controla esta 3ª e 4ª densidade de transição que chamamos de Terra, nosso Lar. Esses documentos estão inicialmente disponíveis em inglês, francês e português, em formato de documento Word para que qualquer pessoa possa modificá-los ou traduzi-los para seu idioma preferido.

Se você seguir as informações e usar apenas algumas das sugestões, seu corpo será alterado o suficiente para estar no nível de PH Alcalino quase perfeito, onde um resfriado, vírus ou qualquer outra coisa, não pode e não existirá, e sua imunidade será muito mais forte.

Use as seguintes teclas para navegar pelos documentos:

NON-Bold - Informações gerais. NEGRITO - usado para dar ênfase. SLANTED - indica uma doença ou doença específica. Todos são apenas um desequilíbrio de energia.

A humanidade e, de fato, toda a criação são um fractal de energia que é o Criador Infinito Único, tendo uma experiência física aqui neste planeta.

Eu os deixo no Amor e na Luz que é o Criador Infinito Único.

Eu sou Larry ~ Corpo, Mente, Conexão Espiritual e um Condutor de Amor e Luz que é o Criador Infinito Único.

larry.k.fisher@gmail.com

www.bmsc4unity.net

A CAUSA DOS RESFRIADOS E COSTPAÇÕES

Um corpo é mais suscetível ao frio com excesso de acidez ou alcalinidade, mas mais suscetível em caso de excesso de acidez. Pois, um efeito alcalinizante é destrutivo, para o germe do frio ...

Isso deixa muitas perguntas que podem ser feitas:

A corrente de ar causa resfriado? vestir pouca roupa? A mudança de temperatura? Deixar a roupa ou os pés húmidos? etc.

Tudo isso, com certeza, afeta a circulação pelo esgotamento do equilíbrio corporal, o corpo. temperatura ou equilíbrio corporal. Então, nessas ocasiões, se o corpo está cansado, desgastado, excessivamente ácido ou alcalino, ele fica mais suscetível ao frio - até mesmo pelas próprias mudanças produzidas pelo súbito desequilíbrio da circulação, como em um quarto quente superaquecido. Naturalmente, quando superaquecido, há menos oxigênio, o que enfraquece a circulação das forças vitais que são destrutivas para qualquer germe.

O uso de um suprimento abundante de vitaminas é benéfico, de todos os caracteres; A, B, B-1, D, E, G e K.

Quando uma vez, o frio ataca o corpo ... Não resista, descanse apenas!... (e) geralmente a dieta líquida é a melhor pra fazer.

Isso exigiria volumes para dar o que impediria qualquer um de uma constipação! Pois todas aquelas condições que produzem resfriados deveriam ser consideradas; dieta, eliminações, correntes de ar, mudanças de temperatura. Mas se um corpo é suficientemente equilibrado para oferecer resistência, aqui haverá leucócitos suficientes no suprimento de sangue para sufocar um resfriado

imediatamente! Mas manter tal resistência é manter um corpo normalmente equilibrado ... pois, resfriados são plasmas que encontram sua reação no próprio suprimento de sangue, e se alimentam do sangue branco mais do que do sangue vermelho, até que se tornem alguma forma de a natureza estreptocócica.

Comer e engolir comida com o uso de líquidos produz mais resfriados do que qualquer atividade de uma dieta.

EVITAR DROGAS E SEDATIVOS

Sedativos e hipnóticos são forças destrutivas para o cérebro e os nervos

Hipnóticos ou narcóticos ... produzem uma reação a todo o sistema de eliminação que entope em vez de limpar.

Um brometo de qualquer natureza deve eventualmente se tornar destrutivo.

Mantenha o mais longe possível destes (pó para dormir) ... Mas certifique-se sempre que for tomado, que o leve depois ... algo para aumentar as eliminações através do sistema.

P-As vacinas contra a febre do feno foram de alguma forma responsáveis por este problema?

A-Quaisquer tiros são responsáveis por quase tudo.

O USO E ABUSO DE TABACO

P-Fumar seria prejudicial para mim ou benéfico?

R-Issso depende muito de si mesmo. Com moderação, fumar não é

prejudicial; mas para um corpo que mantém tal como estando em linha com o seu

melhor desenvolvimento mental ou espiritual, não fume.

Qual é o seu ideal? Você os prepararia (fumo e álcool) para adorar como seu Criador? Se você quiser, use-os: Caso contrário, eles são prejudiciais,

Existe um relaxamento da nicotina para o sistema que não é prejudicial a ninguém, se tomado com moderação.

O tabaco com moderação, como todos os estimulantes, não é tão prejudicial. No entanto, o excesso de acidez ou alcalinidade faz com que o mesmo se torne prejudicial.

P-Quais são as melhores marcas de tabaco?

Apenas tabaco, e não uma marca, é o melhor! Em seu estado natural, é preferível

capaz de qualquer ... normalmente colocado no mercado de tabaco de embalagem.

As melhores marcas, nós descobriríamos, são aquelas que são de tabaco mais puro, que não são torradas ou atoladas em condições estranhas.

O tabaco puro é sempre melhor do que qualquer mistura da compilação de outras coisas com o mesmo. Se for para ser usado, use o natural folha. Então você também não vai usar muito.

SELEÇÃO E PREPARAÇÃO DE ALIMENTOS

TERRA SUFICIENTE PARA SE AUTOSUSTENTAR

Cada indivíduo deve possuir o suficiente da terra para ser autossustentável. Pois a terra é a mãe de todos: assim como Deus é o pai no espiritual, a terra é a mãe no material.

P-Pode-se obter informações através deste canal sobre os métodos adequados de cultivo que assegurariam a produção de produtos com o melhor valor alimentar e conteúdo equilibrado possível?

Se for para ser assegurado a produção do caráter de fertilização necessária, ou a fabricação do fertilizante adequado - nada excede, é claro, o valor do fertilizante para galinhas, especialmente para alguns vegetais. Portanto, isso deve ser usado em abundância, não excessivamente, mas em grandes medidas; bem como aquele produzido pelos métodos de adição, como cal e potássio com porções do solo, ou porções de matéria vegetal ou resíduos de videiras ou gramíneas em certos caracteres da vegetação - mas sempre misturado com as fezes da galinha, -- pois este é o melhor de qualquer um que se possa ter para os vegetais ...

Isso é muito importante nas teorias que são propagadas por alguns grupos de que o que está nos vegetais e nas frutas tem muito a ver com o caráter. Se o homem que os cria e cuida deles, o faz com amor faz toda a diferença

Quem pode comprar uma fazenda tem sorte e compra-a se quiser cultivar alguma coisa e não tiver fome nos próximos dias.

Segure a área cultivada; pois isso pode ser a base para os períodos extremos através do qual todas as partes do país devem passar.

Q- A agricultura deve complementar a ocupação atual ou suplantá-la?

Suplemento A, não suplantar, O caráter da lavoura deve ser, não tanto a atividade principal, mas suficiente para atender às necessidades de sua própria casa, e na mesma mais do que suprir as necessidades para mantê-la, entendeu? e os produtos que devem ser conservados, enlatados ou transformados de modo a fornecer não apenas momentaneamente, mas de uma estação para outra. Frutas, pequenas frutas, vegetais, carnes, peixes e semelhantes.

ALIMENTOS QUE REAGEM - ÁCIDO E ALCALINO

Q-Que alimentos são formadores de ácido para este corpo?

A-todos aqueles que estão combinando gorduras com açúcares. Os amidos são naturalmente propensos à reação ácida. Mas uma dieta normal é cerca de vinte por cento de produção de ácido a oitenta por cento de produção alcalina.

Mantenha a tendência à alcalinidade na dieta. 'isso não significa que nunca deva haver qualquer alimento formador de ácido na dieta - pois o excesso de alcalinidade é muito mais prejudicial do que uma pequena tendência à acidez ocasionalmente. Mas lembre-se de que há tendências neste sistema para o frio e a congestão ... e o frio não pode, não existe no alcalino.

Em todos os corpos, quanto menos atividades houver em exercícios físicos ou atividades manuais, maiores devem ser os alimentos que reagem com alcalinidade. Energias ou atividades podem queimar ácidos; mas aqueles que levam a vida sedentária ou a vida não ativa não podem comer doces ou amidos em excesso.

O corpo não deve ingerir coisas que produzam ácido. Temos coisas que não são ácidas em si, mas se transformam em ácido quando colocadas na boca. Normalmente existem glândulas na garganta que produzem fluido láctico ou pepsina; este corpo não está produzindo fluido láctico suficiente, de modo que tudo o que é ingerido é levado para o ácido. Existem propriedades que não são em si mesmas ácidas, mas se transformam em ácidos quando administradas pela boca; e propriedades que são ácidos que não são ácidos quando tomados pela boca. Deve-se ter cuidado com a dieta, a caça do gato selvagem que se alimenta da natureza, a caça domesticada come o que se alimenta. A pêra, que é ácida, se transforma em ferro e perde seu ácido, certas maçãs são ácidas, outras não.

Existem alimentos que requerem (como carnes) ácidos para sua adequada fermentação; enquanto a maioria das ... forças vegetais, especialmente da natureza folhosa, requerem mais da lenta combinação da reação dos lacteais ou da maior quantidade da combinação de ácido e alcalino. 'Então, se os alimentos são ingeridos

em quantidades que requerem um alcalino para sua digestão e um ácido está no sistema, isso produz fermentação inadequada.

A dieta deve ser mais fortalecedora; isto é, menos alimentos ácidos e mais dos que reagem aos alcalinos (alimentos) ... Leite e todos os seus produtos deveriam fazer parte da dieta do corpo agora; também aqueles valores alimentares que carregam uma fácil assimilação de ferro, silício e esses elementos ou produtos químicos - como todas as formas de bagas, quase todas as formas de vegetais que crescem sob o solo, a maioria dos vegetais de natureza frondosa. Frutas e vegetais, nozes.

P-A imunização contra (doenças contagiosas) pode ser configurada de outra forma que não por inoculação?

R-Como indicado, se uma alcalinidade for mantida no sistema - especialmente com alface, cenoura e aipo, estes no suprimento de sangue manterão uma condição de imunizar uma pessoa.

ALIMENTOS QUE REAGEM ÁCIDO E ALCALINO

Q-Qual dieta deve ser tomada?

R-Pode haver dieta para braços dada hoje e na próxima semana você teria outra. Aquilo que mantém a saliva ou reação salivar, alcalina. Aquilo que mantém a reação sanguínea, por teste, negativa. Aquilo que mantém as eliminações de urina em equilíbrio em vinte. Quatro sem albumina, sem sedimento e com tendência alcalina, mas não muito grande. Aquilo que contribui para as eliminações adequadas.

Teste a alcalinidade ou acidez do corpo através das glândulas salivares ou através das membranas das glândulas salivares, ou tomando o papel de tornassol na boca Isso também pode ser indicado pela urina.

Esteja ciente de que os alimentos ingeridos são aqueles que não produzem ácido no organismo. Cuidado, então, com as carnes em grande medida - e especialmente com os vegetais de natureza tuberosa. Então, as folhas ou as da vagem serão as melhores para o corpo, assim como as dos cítricos ou as que brotam da videira. Cuidado, porém, com aqueles que carregam muito da própria semente.

Laranjas, limões, limas e toranjas estão bem e são alcalinos em sua reação - a menos que os amidos, especialmente os cereais, sejam

ingeridos na mesma refeição. Então eles se tornam ácidos produtores para este corpo e em noventa e nove casos em cem o tornam para qualquer pessoa. Os açúcares são, principalmente combinados com os amidos, produtores de ácidos.

Mantenha os alimentos que são mais alcalinos; isto é, não misture carnes vermelhas - como rosbife ou assados pesados que carregam uma grande quantidade de gordura e gordura. Sem alimentos fritos.

O tomate não é formador de ácido.

Sempre que houver grande ansiedade ou estresse, não coma principalmente maçãs crus nem bananas, mas use alimentos de fácil assimilação. Não muito pão branco, nem muita carne - e nunca frituras.

Não ingerir no sistema nenhum alimento que produza acidez excessiva na parte inferior do estômago - como picles, ou qualquer alimento que contenha ácido ou vinagre, ou ácido acético, e nunca enlatados contendo benzoato de refrigerante . Isso inclui condimentos.

COMBINAÇÕES DE ALIMENTOS A EVITAR

Q-Que alimentos devo evitar?

Em vez disso, são as combinações de alimentos que causam perturbação na maioria dos corpos físicos ...

Aqueles que tendem para a maior reação alcalina são preferíveis. Portanto, evite combinações onde milho, batata, arroz, espaguete ou similares são consumidos na mesma refeição. Algumas combinações dessas na refeição são muito boas, mas todas tendem a produzir uma quantidade muito grande de amido - especialmente se a carne for consumida nessa refeição. Se nenhuma carne for consumida, isso fará uma grande diferença. Para as atividades do fluxo gástrico do sistema digestivo estão os requisitos de uma reação no fluxo gastro para amido e outra para proteínas ... Então, na combinação, não coma grandes quantidades de amido com proteínas ou carnes. Se doces e carnes forem consumidos na mesma refeição, eles são preferíveis aos amidos. Claro, pequenas quantidades de pães com doces estão bem.

Então, não combine também as frutas ácidas (alcalinas) com amidos, exceto pão de trigo integral) que são frutas cítricas, laranjas, maçãs, toranjas, limas ou limões ou mesmo sucos de tomate. E não coma cereais (que contêm a maior quantidade de amido do que a maioria) na mesma refeição com frutas cítricas.

Evite muitas combinações de amidos. Não tome combinações de batatas, carnes, pão branco, macarrão ou queijo, na mesma refeição; não há dois em uma refeição ... Não coma cebolas e rabanetes na mesma refeição com aipo e alface.

Tenha 80% de alimentos alcalinos a 20% ácidos na dieta ... Não tome sucos de frutas cítricas e cereais na mesma refeição. Não tome leite ou creme no café ou chá.

Quando cereais ou amidos são ingeridos, não coma frutas cítricas na mesma refeição - ou mesmo no mesmo dia; pois tal combinação no sistema ao mesmo tempo torna-se produtora de ácido.

Os açúcares são principalmente combinados com amidos, produtores de ácidos ... São as combinações destes que se tornam mais os obstáculos do que as propriedades individuais em si, vê?

Amidos e doces não devem ser tomados na mesma refeição, ou tantos juntos (eis porque aquele gelado é tão melhor do que uma torta, para o corpo!). Carnes ou similares não devem ser consumidos com amidos que cresçam acima do resto - portanto, batatas ou suas cascas com carnes são preferíveis a comer pão com carnes, vê?

O sumo de laranja e o leite são úteis, mas devem ser tomados no final do dia; Não juntos.

COMBINAÇÕES DE ALIMENTOS A EVITAR

Será muito melhor se você adicionar um pouco de limão (suco) com o suco de laranja e um pouco de limão (suco) com a toranja (suco). Não muito, mas um pouco ... Pois muitos desses são híbridos, entende.

Não adicione limão ou lima à toranja, não ao abacaxi ou sumo de uva; mas adicione o mesmo ao sumo de laranja.

(Tomates) não devem ser consumidos com carnes, açúcares ou vinagres.

P-Os tomates são bons?

R-Isso depende também de qual combinação. Se forem ingeridos com muito amido, não. Se tomado com vinagre ou suplementos acéticos, ou qualquer combinação, não. se for comido com alface na salada, na refeição, muito bom. se tomado sozinho com um pouco de sal, muito bom.

Cenouras, beterrabas, agriões ... nunca devem ser misturados com vinagre ou ácido acético.

As ostras nunca devem ser acompanhadas de whisky.

Cuidado com algumas combinações - especialmente com moluscos de qualquer natureza com influências alcoólicas para o organismo quase ao mesmo tempo.

CAFÉ E CHÁ

(Cafeína) não é digerível no sistema e deve ser necessariamente eliminada. Quando estes permanecem no cólon, são expelidos dos mesmos venenos. Eliminado ... o café é um valor alimentar, e é preferível a muitos estimulantes que podem tomar, entendeu?

O café é um alimento se for tomado sem creme ou açúcar e, principalmente, sem creme; e se ingerido sem a cafeína - como Kafa Hag.

O chá é mais prejudicial do que o café. Qualquer reação nervosa é mais suscetível ao caráter do chá normalmente encontrado neste país.

O chá é bastante difícil para a maioria dos corpos. Se for tomado com limão, é preferível.

Não tenha aquelas combinações que produzem um ótimo ácido. Não tome café ou chá com leite no mesmo. Um pouco de açúcar não é tão ruim.

Café velho ou torrado, ou passado demais, faz mal para qualquer pessoa!

Q-Qual a bebida de café da manhã além de Ovomaltine seria adequada?

A-sumos de frutas cítricas... (e) Café descafeinado é muito bom.

SAL, VINAGRE E AZEITE

Use sal de saúde oleoso, sal de algas ou sal marinho. Todos esses são dos mesmos personagens. Mas eles são melhores do que apenas o que foi purificado, para a saúde geral de muitos.

P-O sal é prejudicial?

Em excesso, prejudicial.

O sal marinho deve ser usado preferencialmente das algas em vez de isso da água do mar.

Sal de mesa - atua apenas como um condimento, ou tornando palatável para os sucos gástricos dos dutos que produzem a saliva, enquanto o 'Veg-Sal (Nu-Veg-Sal) atua com os sucos gástricos do próprio estômago , e o torna mais saboroso por meio da digestão estomacal.

Cuidado com estímulos, especialmente de natureza alcoólica: nenhum condimento deve ser tomado; nada de alimentos muito temperados - ou especiarias ou pimentas de qualquer natureza. Sem pickles, nem kraut ou algo assim. (Úlcera duodenal)

Nunca qualquer ácido acético ou vinagre ou similar com o mesmo (vegetais crus) - mas óleos, azeite ou óleos vegetais, podem ser usados.

O azeite de oliva em pequenas quantidades é sempre bom para todo o sistema intestinal. Quantidades não são aconselháveis, a menos que sejam tomadas como um limpador de cólon, então) a dosagem deve ser de cerca de meia colher de chá com intervalo de duas a três a quatro horas, tanto quanto o corpo irá assimilar.

Q- muito azeite em uma salada em uma refeição?

Uma colher de chá cheia.

(O azeite) atua como irritante para o estômago e para os sucos do intestino e da digestão, quando não assimilado.

EVITAR BEBIDAS CARBONADAS

P-Os refrigerantes são bons para este corpo?

A-para cada corpo. Não tome nenhuma forma de bebida que contenha águas gaseificadas. Os gases destas, assim como de todas as outras, são prejudiciais. Os gases destes, bem como de todos esses, são prejudiciais.

Tome Coca-Cola ocasionalmente como bebida ... mas não tome com água gaseificada. Compre ou mande preparar um xarope e adicione água pura. Pegue cerca de meia onça ou uma onça de xarope e adicione água pura. Esta deve ser tirada em dias alternados, com ou sem gelo. Isso ajudará a purificar a atividade dos rins e da bexiga.

REGRAS BÁSICAS PARA SELEÇÃO DE ALIMENTOS

Não coma grandes quantidades de frutas, vegetais, carnes que não sejam cultivadas ou que não venham para a área onde o corpo está

no momento em que ingerir tais alimentos. Esta será uma boa regra a ser seguida por todos. Isso prepara o sistema para se aclimatar a qualquer local.

Consuma vegetais frescos e especialmente aqueles cultivados nas proximidades onde o corpo reside. Legumes enviados nunca são muito bons.

O café perde seu valor em quinze a vinte a vinte e cinco dias após ser torrado, assim os alimentos ou vegetais perdem seus valores alimentares depois de serem colhidos na mesma proporção em horas que o café em dias.

Tenha muitos vegetais acima do solo; pelo menos três destes para um abaixo do solo. Tenha pelo menos um vegetal com folhas para cada um dos vegetais de vagem tomadas.

(Têm) frutas e vegetais, mas aqueles que foram congelados, mas aqueles que são conservados em seu próprio xarope ou no xarope de cana comum e não aqueles preparados com benzoato ou qualquer conservante.

Cuidado com gorduras de qualquer tipo e graxas. Sem carnes, exceto peixes, aves ou cordeiro. Sem alimentos fritos. Sem pão branco. Não muito pastéis.

Nunca grandes quantidades de pão branco, mas sim usar centeio ou trigo integral ou similar - estes são os mais preferidos.

Forneça vitaminas B-I, bem como A, B e 0 - por meio dos cereais ... O trigo integral quebrado em um momento, o aço corta a aveia em outro momento, e o trigo e a cevada em outro momento. Isso seria levado com creme ou leite, e sem muito açúcar!

Use o mel como adoçante para a maioria das coisas.

O leite, seja pasteurizado ou fresco, está perto da combinação perfeita de forças para o consumo humano.

Não tome nenhuma forma de bebida que contenha águas gaseificadas.

Ovos podem ser ingeridos, mas use mais gema do que clara.

De todos os vegetais, o tomate carrega a maior parte das vitaminas de uma maneira assimilativa bem equilibrada ... No entanto, ... eles

podem se tornar muito destrutivos para um organismo físico se amadurecerem após serem puxados.

Use frutas que não amadurecem artificialmente, embora seja necessário usar aquelas que são enlatadas.

As Maçãs devem ser consumidas somente quando cozidas.

Avelãs e amêndoas são preferíveis entre os variados frutos secos.

HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

Nunca ingira comida, carne ou bebida quando estiver preocupado, fisicamente cansado ou agitado.

Comer ou engolir comida com o uso de líquidos produz mais resfriados do que qualquer atividade da dieta. Mesmo o leite ou a água devem ser mastigados duas a três vezes antes de serem ingeridos.

Beba sempre bastante água, antes das refeições e depois das refeições - como muitas vezes tem sido dado, quando qualquer valor alimentar entra no estômago imediatamente, o estômago se torna um depósito, ou uma caixa de remédios, que pode criar todos os elementos necessários para uma digestão adequada ... Se este primeiro for afetado por um ronronar aquático, as reações serão mais próximas do normal. Bem, então, todas as manhãs ao acordar pela primeira vez, tomar meio a três quartos de um copo de água morna. Isso irá esclarecer o sistema de venenos.

P-Quanta água o corpo deve beber diariamente?

A- Seis a oito copos.

O que comemos este relacionado com o que também fazemos veja o que quer fazer.

Não coma como um canário e espere fazer trabalho manual. Não coma como um divisor de águas e espere fazer o trabalho de um leitor de mentes ou de um professor universitário ...

É um pecado tão grande comer demais quanto beber demais; pensar demais como para agir demais!

VINHO, LICOR E CERVEJA

O álcool com moderação é bom para a maioria dos corpos. Mas não muito bom. uma quantidade tomada de modo a causar uma congestão lenta na área do fígado. Mas o álcool tomados à noite - muito bem.

O vinho é bom para todos, se tomado sozinho ou com pão preto ou escuro. Não com as refeições, mas apenas com o pão. Isso pode ser tomado entre a carne ", ou como uma refeição; mas não muito, - e - uma vez por dia. Vinho tinto apenas.

O vinho consumido em excesso - é claro - é prejudicial; o vinho tomado apenas com o pão é a construção do corpo, do sangue, dos nervos e do cérebro.

VINHO, LICOR E CERVEJA

Quando tomado como alimento, não como bebida. De meia a duas onças de vinho tinto à tarde, depois que o corpo se exauriu ... Não é cerveja ou cerveja, nem qualquer uma das bebidas fortes - mas vinho tinto!

P-O que se entende por vinho tinto?

A-significa vinho tinto! Nem vinho branco, nem vinho azedo; não que seja muito doce, mas qualquer um daqueles que têm a natureza de adicionar ao corpo o efeito do açúcar da uva ... A adição de vinho tinto tem um efeito tartárico sobre as forças ativas do corpo, está correto ; enquanto aqueles que são azedos ou retiram do sistema uma reação aos cloridratos tornam-se prejudiciais.

Vinho tinto no final da tarde com pão preto ou marrom ajuda, mas não é tomado na hora das refeições. Isso, como descobrimos, traz uma estimulação que é laxante em sua reação; apenas o vinho tinto, não o vinho branco. Se os vinhos leves forem tomados, estes devem estar sempre com as refeições, não separar. (Neurastenia)

Os vinhos leves ou os champanhes ou similares são para estimulação, enquanto os vinhos tintos são fortalecedores.

Os alimentos produzem aquilo dentro do sistema que é a mesma fermentação que é chamada de vinhos, ou cerveja, ou licor, ou ales, ou algo semelhante para que a digestão seja adequada em um corpo.

Esteja especialmente atento a cerveja crua ou nova.

Não beba cerveja ou coisas que fermentam malte, a menos que seja tomado como remédio. A cerveja que seria preparada - um copo por dia com um ovo cru - a gema do ovo colocada nela - ficaria muito bem - mas não sozinha. (Anemia)

Seria bom tomar leite maltado com gema de ovo e um pouco de aguardente com pasta ou conhaque de maçã pura ... cerca de uma colher para a gema de um ovo; este batido bem junto, depois adicionado ao leite maltado, mas este também seria tomado em goles, um copo tomado durante um dia inteiro. (Astenia)

PREPARANDO E CONSERVANDO ALIMENTOS

Cuidado com todos os alimentos fritos. Nada de batatas fritas, carnes fritas, bifos fritos, peixe frito ou qualquer coisa dessa natureza.

Sem alimentos fritos de qualquer tipo. Assados, grelhados ou fervidos, ou preferivelmente os vegetais cozidos em seus próprios sucos - como no papel Patapar (papel vegetal) ou cozidos no vapor de forma a reter seus próprios sais, suas próprias vitaminas, e não combiná-los. Todo tempero deve ser feito com manteiga e sal ou pimento (ou o que quer que possa ser usado como tempero) depois que os alimentos forem cozidos

(Ter) vegetais que são cozidos em seus próprios sucos e não combinados com outros - cada um cozido sozinho. '

Os sais e sucos destes (vegetais cozidos em papel Patapar) devem ser ingeridos tanto ou mais do que o corpo dos próprios vegetais. (Má assimilação)

Não cozinhe os vegetais com carnes para temperá-los; use apenas um pouco de manteiga, com pimenta ou sal ou algo parecido. E preferível usar o sal marinho inteiramente, ou sal iodado - este é preferível,

Prepare esses sucos (vegetais) ... No papel Patapar ou no vaporizador, para que se obtenha o sumo dos vegetais e não se acrescente água no cozimento...

Um pouco mais tarde, o corpo pode começar com frango estufado, ou frango grelhado ou peixe grelhado - o frango ou peixe seria melhor cozido no papel Patapar ou na panela a vapor. (Reumatismo e colite)

P-Cozinhar destrói o cálcio dos alimentos?

A-para ter certeza. Às vezes, mas se o cozimento é feito em papel Patapar, para que todos os sucos sejam guardados com o mesmo, então estes são tão bem - e, como indicado - às vezes mais preferíveis, pois são mais facilmente assimilados durante a gravidez.

(Ter) frutas e vegetais, não aqueles que foram congelados "

P-Considerando os alimentos congelados, especialmente vegetais e frutas que estão no mercado hoje (1942) - o congelamento matou de alguma forma certas vitaminas e como elas se comparam com as frescas?

A -. Alguns são mais afetados do que outros. No que diz respeito às frutas, elas não perdem muito do conteúdo vitamínico. No entanto, alguns deles são afetados pelo congelamento. **Vegetais** - grande parte do conteúdo vitamínico destes é ingerido, a menos que haja reforço nos mesmos quando forem preparados para comida ou congelados.

PREPARANDO E CONSERVANDO ALIMENTOS

Mantenha-se afastado de muitas graxas ou de qualquer alimento cozido em grandes quantidades - seja gordura de porco, carneiro, boi ou ave. Mas ao invés (carnes) que vai construir o corpo forças por toda parte. Peixes e aves são as carnes preferidas. Sem carne crua e muito pouco sempre com carne de porco. Apenas bacon.

As gorduras são as mais prejudiciais para todos os bebês neste estágio de desenvolvimento.

A ostra ou marisco deve ser ingerido cru tanto quanto possível; enquanto os outros (camarão, lagosta), preparados na torrefação ou fervura com a manteiga, seriam melhores do que preparados de outras maneiras.

(Alimentos) que são ácidos absorvem partículas de alumínio no corpo. Cozinhe em granito (ferro esmaltado), ou melhor, em papel Patapar.

Este (aço inoxidável) é o melhor, exceto esmalte.

Clara de ovo, a menos que seja preparada na forma de um ovo cozido, faz para a formação de ácido.

Deixe a água ferver, coloque um ovo e imediatamente tire a água do fogo; e quando dá para tirar o ovo com a mão (sem colher), então está pronto para dar à criança (cinco meses) - mas só a gema ... É assim a preparação, e é o que chamaríamos de ovo mimado.

~

PÃES E CEREAIS

O trigo ... deve ser a maior parte daquilo que deve fornecer não apenas o calor do corpo, mas também o desenvolvimento do corpo para um equilíbrio igual em as influências mentais sobre as forças físicas do homem.

Não é uma quantidade muito grande de amidos, nada de pão branco. Os pães escuros ou centeio ou trigo integral estão bem.

Os cereais devem conter uma quantidade maior de vitaminas E, D, A e B, E e D especialmente.

Tenha cereais que carreguem o coração do grão.

Forneça vitaminas B-1, bem como A, B e G - por meio dos cereais - eles devem cozinhar os cereais. O trigo integral partido de uma vez, o aço corta os remos noutra, e o trigo e a cevada noutra. Devem ser tomados com natas ou leite e sem muito açúcar!

Quando for usado cereal cozido, use preferencialmente apenas o trigo integral. Este pode ser simplesmente enrolado, triturado ou moído - mas todo o grão deve ser levado - e cozinhe por pelo menos três horas - mas não cozinhe mesmo em uma chaleira aberta nem em uma chaleira de alumínio. Use vidro ou esmalte sempre com a tampa.

(Tome) aveia cozida por muito tempo, não a aveia cozida apenas alguns minutos - isso não é bom para ninguém. Estes são muito melhores se forem de grãos inteiros e não enrolados ou tratados quimicamente de modo a fazer com que cozinhem facilmente.

Dê a aveia coada, mas use a aveia cortada em aço, não a aveia em flocos; e cozinhe muito tempo, em banho-maria, é claro. Quando é tensionada, as cascas naturalmente desaparecem, mas retém muito da vitamina B e da tiamina, que serão úteis no desenvolvimento dos nervos, bem como na resistência ao frio. (Cuidados com o bebê)

De manhã - use aveia, mas o aço corta a aveia - não a aveia em flocos. A aveia em flocos dá acidez em excesso.

NOZES E A AMÊNDOA PODEROSA

Câncer e Artrite - Saúde Geral

Uma amêndoa por dia é muito mais adequada para manter o médico longe ... do que maçãs. Pois a maçã provém da queda, mas não a amêndoa - pois a amêndoa florescia quando tudo o mais morria. Lembre-se de que isso é vida!

A amêndoa carrega mais fósforo e ferro em uma combinação facilmente assimilado do que qualquer outra noz ou fruto.

Aqueles que comem de duas a três amêndoas por dia nunca precisam temer o câncer. Aqueles que fazem uma massagem com óleo de amendoim todas as semanas nunca precisam temer a artrite.

Se você tomar a cada dia, através de sua experiência, duas amêndoas, você nunca terá manchas na pele, você nunca será tentado, mesmo no corpo, para o câncer.

Nem tanto aquelas que carregam muita graxa ou óleos nas castanhas do Brasil; mas particularmente amêndoas em meio a avelãs serão úteis.

Use a dieta de frutas e vegetais. As gorduras devem ser mais de nozes do que de carnes; pois estes, como descobrimos, seriam muito úteis, especialmente castanhas de caju, amêndoas e avelãs.

(Ter) aqueles alimentos que têm tendência a uma reação alcalina, mas deixe as proteínas serem tomadas na forma de nozes e frutas - para as gorduras e óleos, você vê.

Nozes são boas, mas não combinam. mesmo com carnes. Deixe-os ocupar o lugar deles. Avelãs e amêndoas são preferíveis nas nozes. Deve haver um tratamento quase inteiramente de nozes e os óleos de nozes. (Artrite)

AÇÚCAR, MEL E DOCES

Açúcares de beterraba são os melhores para todos, ou os açúcares de cana que são não esclarecidos. (Turbinado açúcar?)

A sacarina pode ser usada. O açúcar mascavo não é prejudicial. O melhor seria usar açúcar de beterraba para adoçar.

(Ter) o suficiente de doces para formar álcool suficiente para o sistema ... Chocolates simples, não aqueles de qualquer marca que carreguem amido de milho devem ser tomados - ou aqueles que

carregam muito açúcar de cana Açúcar de uva ou açúcar de beterraba , ou dessa natureza podem ser tomadas.

Se houver desejo pelo açúcar, use o açúcar mascavo ou de bordo - em pequenas quantidades, com certeza.

Não combine amidos com nenhuma quantidade de doces.

Coma mais doces naturais, como frutas - ou os sais de vegetais que fornecem os hidratos de carbono. (Anemia) As proteínas são feitas, mais prejudiciais quando são tomadas muitas vezes com doces.

Deixe os doces que ele tomou em formas como mel, milho como xarope de Karo. Estes são musculação, também fornecem energias que são boas para um corpo em crescimento e desenvolvimento.

Use mel como adoçante para a maioria das coisas, seja com os cereais ou em bolos ou em qualquer massa preparada - faça o mesmo parcialmente com mel.

AÇÚCAR, MEL E DOCES

(Chocolate) deve ser dado muito, muito raramente. Mas depois que essas condições (anemia) forem melhoradas ou removidas, isso será útil na forma de uma bebida de chocolate, em vez de doce.

Gelado, de fruta, faz muito bem o sistema, principalmente de abacaxi e laranja, entendeu? (Tendência à malária)

Não deveria tomar muito sorvete; mas os sorvetes - como gelados de frutas ou sorvetes - podem ser tomados. (Obesidade)

No que diz respeito à dieta alimentar, fique atento, pois no início ela consiste em grande parte de alimentos pré-digeridos. Junket e coisas dessa natureza seriam os primeiros caracteres da comida. (Astenia)

Alcachofra de Jerusalém VS Diabetes

Em vez de usar tanta insulina; isso pode ser diminuído gradualmente e eventualmente eliminado inteiramente se for usada na dieta uma alcachofra de Jerusalém em dias alternados. Esta deve ser cozida apenas em papel Patapar, preservando os sucos, tendendo a misturar-se com o grosso da alcachofra, temperando-a ao gosto. A ingestão da insulina é viciante. A alcachofra não vicia, não produz

sedativos no corpo de forma a causar acúmulos de venenos como os sedativos; embora seja necessário tomar um sedativo quando houver os ataques, mas tome um hipnótico ao invés do que um narcótico - apenas sob a direção, no entanto, de um médico. A planta da ostra, a alcachofra de Jerusalém ocasionalmente - uma vez por semana o suficiente para isso; isso adiciona adrenalina e é o que vai manter os acúmulos baixos e preparar a atividade das glândulas - principalmente do baço, do fígado, do pâncreas - e funciona bem no equilíbrio do conteúdo de açúcar para o organismo. (Diabetes)

Coma alcachofra de Jerusalém uma vez por semana, do tamanho de um ovo de galinha. Cozinhe em papel Patapar, preservando todo o suco para misturar com o grosso da alcachofra. Tempere a gosto. Isso também ajudará na desordem da circulação entre o fígado e os rins, o pâncreas e os rins, e aliviará essas tensões do desejo por doces. (Diabetes)

Mantenha essas alcachofras frescas, não as colocando na geladeira, mas mantendo-as no solo.

P-Quais são os doces que podem ser ingeridos ou são os melhores para o corpo?

A-mel, ou aqueles feitos com mel. Nem açúcar de cana, nem bolos, nem tortas líquidas! Isso deve ser tomado muito, muito raramente. (Artrite)

P-Quanto mel pode ser levado a cada argila?

Meia onça a duas onças não seria uma quantidade muito grande.

Mas só isso no favo de mel, com o favo de mel.

Pequenas quantidades (mel) podem ser tomadas impunemente, mas a maior parte ... deve ser favo de trevo e trigo sarraceno. (Diabetes)

Ocasionalmente, pode-se comer bolos de arroz com mel - mas o mel não deve ser diferente daquele com o favo de mel. Não tenso querida. (Lacerações do estômago)

Dissolva uma colher de chá cheia de mel coado em um copo ou copo de leite aquecido. Tomando isso cerca de vinte a trinta minutos antes aposentar-se será muito útil. (Hipertensão)

LEITE

O leite seja o seco ou pasteurizado ou cru, está perto da combinação perfeita de forças para o consumo humano.

P-1-Como se originou o problema dos vermes, ou o que o causou?

Um leite! Veja, em cada indivíduo existe no trato intestinal aquela matéria que produz uma forma de verme intestinal. Isso está em todos. Mas com uma dieta específica em que o leite contenha qualquer bacilo, isso fará com que esses bacilos aumentem gradualmente e, muitas vezes, se desenvolvam ou se multipliquem rapidamente; e então podem desaparecer, se ingeridos alimentos verdes e crus.

Poucos leites estão livres de tubérculos; tão poucos estão livres dessas influências que causam muito mais irritação do que ajuda - a menos que seja usado leite irradiado ou em pó. Como um todo, são muito mais saudáveis para a maioria das pessoas do que o leite cru.

Deve ser leite de cabra ou leite de égua e se não puder ser obtido - preferiríamos os de Dryco, ou leite maltado - estes seriam muito preferíveis aos do leite cru. (Debilitação Geral)

YOGURT, BUTTERMILK E MANTEIGA

Adicione o iogurte à dieta como um limpador ativo através do cólon e do sistema intestinal. Isso seria muito benéfico, não apenas purificando o canal alimentar, mas acrescentando as forças vitais necessárias para permitir que essas partes do sistema funcionem de maneira mais próxima do normal.

Leite - em alguns aspectos é um tabu para o corpo, mas em outros é excelente. Os do leite búlgaro (iogurte?) Ou do leitelho seriam os melhores para o sistema. Isso é ácido na reação, com certeza, em alguns casos. Não aqui! Pois os bacilos como são criados no sistema através dos mesmos produzirão efeitos tais que teremos um cólon limpo pelo uso dos mesmos.

Então, para o fortalecimento do corpo, para a construção gradual da vitalidade, use iogurte.

Comece com uma dieta de leite quase totalmente búlgara. (Úlceras estomacais)

Sem graxas, sem gorduras devem ser tomadas. Claro, manteiga pode ser tomada. E os vegetais devem ser preparados de preferência com manteiga se algum tempero deve ser usado.

Uma grande quantidade de gorduras é difícil para o corpo... Gorduras de manteiga e queijos e similares devem ser consumidos com moderação.

OVOS E OVO

P-Por que ela tem ataque graves de indigestão depois de comer ovos?

A-a tendência para a reação nervosa aos elementos especialmente encontrados mais prevalentes nos ovos; como o fósforo e as naturezas que fazem para o glúten. Este problema não será experimentado se apenas a gema do ovo é preparada - mimada.

Use mais gema do que clara e devem ser preparadas seja na forma de soft mexidos ou mimados,

O ovo no leite se a clara é ingerida produz ácido; se apenas a gema é levada é bom.

É melhor que eles (ovos) não sejam comidos crus. Se ingerido cru, leve-o com outra coisa; como em suco de laranja ou cerveja ou semelhantes.

Mantenha afastado de quaisquer bebidas que contenham cevada. No entanto, o leite cevado está muito bem. Se a gema de ovo crua for ingerida com leite cevado uma vez por dia será mais benéfico. (Úlceras duodenais)

Bem, que a gema de um ou dois ovos seja batida no leite ou no malte e bebida como a refeição da manhã, com combustível de trigo integral ou mingau de aveia - mas um ou ambos devem ser bem cozidos antes de serem consumidos. (Anemia)

FRUTOS DO MAR

Coma grandes quantidades de frutos do mar, não peixes de água doce, mas alimentos do mar, incluindo peixes de água salgada, ostras, mariscos, lagostas e similares.

Mantenha as dietas de musculação. Muitas vitaminas A e D; muito B-1 e o complexo B; ou muitos peixes e aves. Muitas cenouras, abóbora.

Têm frequentemente para o corpo as propriedades que contêm uma grande quantidade de iodo e cálcio; ou frutos do mar com frequência.

(Ter) alimentos para musculação. Não muita gordura, mas alimentos que são facilmente assimilados; abundância de peixes enlatados e frescos.

(Frutos do mar) são bons, sejam secos ou frescos_ Os frescos carregam mais dessa vitamina, pois contribuem para a resistência nas forças vitais de reprodução de todas as formas de vida. Lembre-se, isso é para sempre e teve influências ou bacilos como pode estar no (o) corpo. Portanto, estes devem ser cuidadosamente selecionados, e devem ser confiados a águas frescas e não poluídas.

Os peixes estariam muito bem em fornecer mais cálcio; bem como as porções do muro que são cozidas a ponto de também poderem ser mastigadas - isto é, os ossos pesados, não os pequenos. Consequentemente, esses cozidos, grelhados ou assados seriam preferíveis para o corpo e para as variedades maiores.

Coma ossos de peixe, como nos peixes enlatados.

As vitaminas necessárias no sistema, e especialmente a vitamina E- cuja atividade no sistema é para a reprodução da atividade através de cada glândula do próprio corpo, ou aquelas forças que são do silício, ferro, ouro ou as atividades de fósforo- -como marisco.

Principalmente mariscos, ostras, mais do que qualquer um dos outros

- a menos que seja lagosta. É bom tomá-los duas a três vezes por semana; mas estes devem ser fervidos. (Tendências de anemia)

Não há nada melhor para a anemia do que o fósforo nessas condições. A sopa de concha seria mais eficaz. Nada mais eficaz no suprimento de sangue do que o ouro, que obtemos dos frutos do mar; tais como ostras, mariscos - mas não caranguejos, não de naturezas como essas. Certos elementos, como encontraríamos na lagosta, estariam bem, mas não a Lagosta do Maine; de preferência as das águas do sul.

Na dieta; mantenha aqueles que são sangue, nervos e construção de corpo. Uma ou duas vezes por semana coma moluscos, ou os que são de concha natural para sopas de concha ... O caldo do treinador é o mais excelente para qualquer corpo! pois carrega a maior quantidade de fósforo do que qualquer alimento que possa ser assimilado pelo homem - a concha! (Anemia)

AS CARNES DEVEM SER GALINHAS, PEIXES E CORDEIROS

As carnes consumidas seriam preferencialmente de peixe, ave e cordeiro; outros nem sempre. O bacon do café da manhã, crocante, pode ser tomado ocasionalmente.

As carnes devem ser preferencialmente de aves, peixes, cordeiro, em vez de bovinos ou outras carnes. As aves selvagens são, naturalmente, as melhores.

As carnes devem ser de caça selvagem, nada que tenha sido morto com sangue ... Coma a caça selvagem que se alimenta da natureza, a caça domada come o que se alimenta. (Anemia)

Qualquer caça selvagem é preferível até mesmo a outras carnes, se estas forem preparadas adequadamente. Coelho - certifique-se de que o tendão de ambas as pernas seja removido, ou que possa causar febre.

Tenha esquilos, coelhos ou qualquer caça selvagem. Qualquer um deles é bom para o corpo. Mastigue os ossos ao mastigar mesmo,

pois isso aumentará a força de construção do capô e a resistência do corpo. (Tuberculose)

Peixes, aves e cordeiro são aqueles que fornecem os elementos necessários para a construção do cérebro, músculos e nervos.

Por isso pensamos, como aquilo que assimilamos em nossos corpos, que gradualmente crescemos para ser. (Alguém pode encher seu corpo de suínos e não eventualmente se tornar um porquinho ou imundo em seus relacionamentos com os outros?)

Coma especialmente aqueles alimentos que contêm mais cálcio e vitaminas A, D, B-1 e outros 13 complexos. Portanto, teríamos muito peixe, aves, cordeiro e fígado.

Para este corpo, deve haver pouca ou nenhuma gordura animal ou matéria animal. Pois a forma de atividade da infecção (artrite) é aquela que é criada pela matéria animal ou que vive dela.

Sem carnes, se houver alguma, apenas caldos de aves; especialmente as partes do pescoço, os pés, as costas ou semelhantes, cozidos por um longo período e caldos feitos com os mesmos. Das porções encontramos cálcio em uma forma assimilada, ajudaria no fortalecimento da corrente sanguínea.

Com assados, não coma a gordura do cordeiro ou da ave. Da ave coma de preferência bastante as porções do corpo, como a coxa, a asa, o pescoço, a cabeça. Mastigue estes para que o sumo deles seja engolido ... as geadas de cálcio mesmo serão benéficas. (Tendência para artrite)

O PODER DO SUMOO DE CARNE - Anemia

Quando houver indicação de fraqueza (pois o corpo tende à anemia), dê ao corpo bastante suco de carne. Isso deve ser tomado como medicamento. Dê uma colher de chá na hora, mas dê ao corpo pelo menos dois minutos em sorver essa quantidade. Deixe-o antes ser absorvido do que engolido. Deixe-o fluir com as glândulas salivares e ser absorvido pela força do corpo pela deglutição suave. Haverá pouco ou nada para digerir, mas será absorvido.

P-Como devem ser preparados os sucos da carne?

R-Tome um quilo para um quilo e meio de carne - carne magra, não gordura! Corte-o em pedaços pequenos do tamanho de uma bola de

gude de bom tamanho - ou o polegar. Coloque em uma jarra de vidro. Sele a jarra, sem água na mesma. Coloque na água, com um pano ou algo assim para evitar quebrar ou quebrar o frasco. Deixe ferver de duas a três horas. Extraia o suco. Jogue a carne fora. Tempere o suco e tome-o como indicado. Haverá o suficiente em uma libra para durar dois ou três dias. Mantenha-o em local fresco. Não caldo de carne, mas suco de carne! (Anemia)

Certifique-se de que ele (suco de carne) seja mantido bem fresco; ou torná-lo fresco a cada dia. Beba duas, três, quatro, cinco, seis vezes ao dia. Uma colher de chá cheia disso vale muito mais do que um bife de 250 gramas. Isso vale muito mais do que cinco libras de batatas. Vale muito mais do que uma cabeça inteira de repolho, a menos que o repolho seja comido cru. (Anemia)

Há mais força e musculação em uma colher de suco de vaca do que em meio quilo de carne crua ou malpassada ou cozida!

Os sucos contêm ferro. As carnes contêm pouco.

(Para fazer suco de carne) use preferencialmente bife redondo ou bife de alcatra

Os sucos da carne, sem volume, atuam diretamente no duodeno e nas forças ativas no pâncreas e no baço, dando novo sangue.

O suco de carne é assimilado se ingerido em pequenas quantidades, tomado em quantidades para atuar sobre ou pelo suco gástrico torna-se um adstringente.

O suco de fígado é feito da mesma maneira que o suco de carne.

Use aqueles (alimentos) que estimulam o corpo, como suco de carne, caldo de carne, fígado, peixe, cordeiro ... Inclua manteiga e leite. Também vegetais crus e depois preparados com gelatina. Apenas a gema de ovos, vegetais folhosos, repolho cru, repolho roxo cozido. Espinafre, vagem.

Alimentos construtores de sangue; como o trigo integral, sucos de carne, fígado grelhado, pés de porco e semelhantes. Eles carregam os hormônios e o glúten que fornecem ao sistema de assimilação a melhor construção do corpo.

ALIMENTOS PARA CONSTRUÇÃO DE SANGUE - Cérebro, Músculo e Nervos 311

Deixe a dieta que constrói nervos e sangue. Que seja composto de - pelo menos uma vez por semana - tripa, fígado, fígado de bacalhau, fígado de peixe, fígado de porco, fígado de porco, fígado de bezerro - qualquer um desses - pelo menos uma ou duas vezes por semana, e vegetais e frutas, como bastante aipo e os vegetais folhosos. Se o repolho for levado, deixe-o cru, em vez de cozido. Lentilhas, feijão, ervilha, espinafre, aipo, alface e semelhantes. Frutas-peras; sem maçãs; cerejas, frutas vermelhas - desde que cresçam fora do solo, não no solo. (Anemia, Debilitação Geral e Neurastenia)

P-O que o corpo deve comer para aumentar o suprimento de sangue?

Pudim de sangue A, de nós de porco, marreca, ovos (gema de mesmo) leite, leite em pó e semelhantes. Muitas ameixas.

(Pega) uma pequena tripa ou pés de porco para a gelatina na mesma que é ativo na preparação de coagulações na construção do corpo.

Conserve mais desses alimentos que tendem a formar músculos, tendões, tecido nervoso e gelatina semelhante.

Coma fígado - fígado de bezerro - não frito - pode ser grelhado pelo menos três vezes por semana. Use ovos, não com a clara, bem mexidos no malte, como uma das refeições; com aqueles do glúten de trigo integral ... Pelo menos duas vezes por semana, se tripas de boi ou de porco forem tomadas como dieta, isso terá um valor real na construção do sangue.

As variedades maiores (de peixes) carregam uma grande quantidade dessas propriedades para a construção do corpo e do sangue.

Os vegetais constroem massa cinzenta mais rapidamente do que a carne ou os doces.

(Tenho) especialmente as forças de construção nervosa no sangue. Carnes apenas de caça selvagem ou peixes. Matéria vegetal que cresce acima do solo e cereais com frutas, especialmente peras.

(Pêras de abacate) são boas para anemia. Eles contêm mais ferro. As peras são úteis para qualquer pessoa, especialmente onde são necessárias influências na construção do corpo e do sangue; pois eles

serão absorvidos. É melhor tomar de manhã e à noite; não através das partes ativas do dia.

Aqueles que se formam para o sangue novo - como o do fígado, tripa, juntas de porco ou semelhantes, ou aqueles que são do sangue se acumulando nos vegetais - como cenouras cozidas, ervilhas, feijões, lentilhas, alface, aspargos, salsify e semelhantes. As do repolho.

Peixes, aves e cordeiro são aqueles que fornecem os elementos necessários para a construção do cérebro, músculos e nervos ... Cenoura, aipo e alface são especialmente construtores de nervos e fornecem as vitaminas chamadas de complexo B e B.

PARA TODOS - TENHA MUITOS VERDES FOLHOSOS

Faça pelo menos uma refeição por dia que inclua uma quantidade de vegetais crus, como repolho, alface, aipo, cenoura, cebola e similares. Os tomates podem ser usados em sua estação. Tenha muitos vegetais acima do solo, pelo menos três deles para um abaixo do solo. Tenha pelo menos uma verdura com folhas para cada uma das vagens.

Coma pelo menos três vegetais folhosos para um abaixo do solo, ou com os vegetais folhosos pode haver um ou dois da natureza bulbosa - como abóbora, bainha, ervilha, etc., e cebolas (bem cozidas).

(Acidez)

(Ter) verdes, frescos, crocantes (vegetais); nunca murcha ou murcha, mas usa mais folhas externas do que internas.

(Ter) duas das verduras com folhas para uma da vagem e três das folhas para uma das tuberosas.

(Ter) vegetais bem cozidos que crescem acima do solo e que crescem abaixo do solo - nenhum! Aqueles que são da atividade de produzir forças tuberosas e amidos pesados (como todos esses) produzem um peso que é difícil de eliminar. (Eliminações pobres)

Os vegetais folhosos farão as melhores eliminações.

Nas refeições da noite, as das verduras bem cozidas, mas só as da folhagem - ou que crescem em vagens; não a natureza do bulbo. Sem batatas, sem cenouras, sem beterraba. sem nabos, nada dessa

natureza. Os topos deles podem ser tomados ... mas não a natureza do bulbo. (Úlceras estomacais)

Muita alface sempre deve ser comida por quase todo mundo; isso fornece um eflúvio na corrente sanguínea que é uma força destrutiva para a maioria das influências que atacam a corrente sanguínea. É um purificador de sangue.

Os (oxiúros) serão eliminados se for ingerido com regularidade alguma alface e um pouco dessa natureza de vegetais verdes crus, cenouras cruas, frutas cruas ... coma alface, aipo e cenoura - mesmo em pequenas quantidades. Uma folha de alface destruirá mil vermes.

(Coma) muita alface, muito aipo, muitos aspargos, e tal ... vegetais verdes; principalmente da alface que não vai para esse corpo, mais soporífera que a do iceberg (variedade).

Quando o aipo for selecionado, use a parte verde em vez da que foi branqueada. Essas porções contêm de vinte a quarenta por cento a mais das vitaminas.

VEGETAIS E SEUS SUCOS - BOM PARA TODOS

Q-O que pode ser feito para nervosismo extremo?

A-Tomando ou tendo na dieta bastante suco de aipo, sopas de aipo, aipo cru, aipo cozido.

Use pão integral e vegetais que contenham uma alta percentagem de carbonos, como aspargos, aipo, salsify. (Anemia)

(Coma) bastante repolho na salada, bem ralado e usado com qualquer tipo de molho desejado. (Úlceras duodenais)

Uma dissertação e tanto pode ser feita sobre o efeito dos tomates no sistema humano. De todos os vegetais, o tomate carrega a maior parte das vitaminas de uma forma assimilativa bem equilibrada para

as atividades do organismo. No entanto, se não forem cuidados adequadamente, eles podem se tornar muito destrutivos para um organismo físico; ou seja, se amadurecem após serem puxados, ou se há contaminação com outras influências ...

O tomate é um vegetal que na maioria dos casos (devido à sua maior atividade uniforme) é preferível comê-lo depois de enlatado, pois é muito mais uniforme.

(Alimentos vivos) de fácil digestão. Suco de tomate especialmente de tomate em lata, que é bom em lata. Suco de tomate na forma de sopas que ficam com feijão, ervilha, tomate, batata ... Bom para o corpo cortar os dentes na cenoura, ou na pastinaga (crua, viu?).
(Bebê de um ano)

Os sais que estão na mesma (batata irlandesa) perto da casca fornecerão amido e hidratos de carbono, maneira que as atividades das vitaminas A e D estejam em proporções que aumentam a força e vitalidade, e não a gordura. (Tendências de obesidade)

Mantenha as batatas brancas longe deste corpo! Batatas-doces ou inhame podem ser consumidos ocasionalmente. (Anemia)

(Tenha batata) jaquetas no meio da pequena porção que adere à jaqueta - pois esta porção da batata possui propriedades que não são produtoras de ácido e não possuem uma quantidade muito grande de amido; mas não coma a maior parte da batata.

Inhame torrado ou batata-doce são muito bons se misturar com muita manteiga.

P-Qual é a melhor fonte de ácido nicotínico?

A-claro, abóbora, abóbora e especialmente no que é chamado de planta ostra (salsify).

VEGETAIS E SEUS SUCOS

(Ter) vegetais que têm uma influência direta sobre as forças ópticas ... como cenoura, ervilha, feijão-verde, cebola, beterraba.
(Glaucoma)

Essa porção especialmente próxima ao topo (da cenoura) carrega as energias vitais, estimulando as reações ópticas.

isso, com certeza, não é uma tentativa de dizer ao corpo (um vegetariano) para voltar a comer carne. Mas forneça então, por meio das forças do corpo, suplementos, seja em vitaminas ou em substitutos da carne. Isso é necessário para aqueles que seguem essas influências vegetarianas.

Deixe a dieta ser apenas forças vegetais, não abaixe o plano de desenvolvimento por vibrações animais.

Uma ou duas vezes por semana tome sucos de vegetais que seriam preparados por um espremedor de vegetais, mas usando apenas os vegetais para os mesmos que combinariam bem. Eles podem ser combinados ou tomados separadamente; os sucos de alface, aipo, beterraba, espinafre, mostarda, cenoura, rabanete e um pouquinho de alho-porro ou cebola - não mais do que uma cebola bem pequena.

Há períodos em que elas (cenouras) são melhor assimiladas cozidas do que cruas, mas os sucos são a fonte da vitamina - e isso, claro, junto à pele.

COMBINAÇÕES DE VEGETAIS E GELATINA

(Ter) uma grande quantidade de vegetais crus, especialmente misturados com gelatina. Mesmo sucos de vegetais tomados com gelatina ficariam bem; não endurece, porém, mas é tomado assim que a gelatina é mexida na mesma.

Vegetais crus como agrião, aipo, alface, tomate e cenoura ... podem ser preparados com bastante frequência com gelatina, como gelatina de limão ou limão, ou gelatina. 'Estes não terão apenas um gosto bom, mas serão bons para você.

Todos os dias, tome meia colher de chá de gelatina Knox misturada com duas onças de água, bebendo antes que comece a gelificar.

(Anemia)

(Ter) qualquer um dos produtos de gelatina, embora às vezes contenham açúcar, estes devem ser ingeridos com frequência.

(Anemia)

Q-explique o conteúdo de vitaminas da gelatina.

R-Não é o teor de vitaminas, mas sim a capacidade de trabalhar com as atividades das glândulas, fazendo com que as glândulas retirem

daquilo que absorveram ou digeriram as vitaminas que não seriam ativas se não houvesse gelatina suficiente no corpo.

FRUTA

P-A fruta crua é prejudicial?

A-maçãs, mas não outras frutas. Peras e todas as frutas cítricas são boas.

Uvas sem sementes, também. Os figos são muito benéficos, sejam os maduros ou os embalados. (Indigestão e neurastenia)

Certifique-se de que todas as (frutas) ingeridas sejam frescas, firmes e nenhuma que seja

excessivamente maduro; ou seja, a fermentação ainda não começou.

(Ter alimentos) de fácil assimilação; menos produção de ácido, embora abundante em sucos de laranja e frutas de todos os tipos. (Tendência de diabetes)

Cada caractere de fruta tende a ajudar nas eliminações, levando também a

caráter correto dos açúcares. Laranjas, abacaxis, toranjas ... não são produtoras de ácido. Eles são alcalinos.

Manhãs - frutas cítricas ou frutas cozidas (figos, maçãs, pêssegos ou semelhantes), mas não sirva as frutas cozidas com as frutas cítricas sucos; nem sirva telha, frutas cítricas com um cereal seco.

Maçãs cozidas, se forem da variedade Jenneting (Jonathan?), Podem ser fornecidas. Nenhum dos de variedade mais lenhosa, como os de Ben Davis ou Winesap ou de outono ou de madeira. Eles não devem ser dados a este corpo de nenhuma maneira. (Bebê de 20 meses - indigestão)

Maçãs devem ser consumidas somente quando cozidas; preferível torrado e com manteiga ou molho duro na mesma, com canela e especiarias.

Frutas, especialmente maçãs, contêm ferro. (Pêras de abacate) são boas para anemia. Eles contêm mais ferro. Peras

são úteis para qualquer pessoa. Construa o corpo com mais ferro, como talvez tivesse feito com frutas secas, tâmaras e coisas semelhantes.

Não sobrecarregue o sistema com bananas, a menos que estas sejam amadurecidas em seu estado natural ... ou que tenham sido colhidas ou preparadas quando estavam totalmente maduras, podem ser tomadas com moderação,

Faça uma dieta ... principalmente de uvas - ou suco de uva ... (sementes) nunca deve ser comido - não no suco tomado. As uvas Concord são as melhores, se for possível obtê-las. Se não, use as uvas roxas ... como as uvas da Califórnia, mas não as uvas brancas. (Tendência para colite Use especialmente o mirtilo do jardim. (Esta é uma propriedade que alguém, algum dia, usará no seu devido lugar!) Estes devem ser cozidos, mas com seus próprios sucos, pouco açúcar. (Anemia e esclerose múltipla)

FRUTA

(Têm) vegetais ou frutas que são especialmente de cor amarela; como abóbora (apenas o caractere amarelo), pêssegos amarelos - não brancos.

P-Que tipo de fruta particularmente ajudaria nas eliminações?

A-figos, ameixas, peras, laranjas, tâmaras e outros. Figos que seriam estufados e depois cozidos, você vê - tanto o figo preto quanto o normal.

(Para) melhores eliminações - figos, passas, uvas, peras.

A base da alimentação dos atlantes e egípcios - farinha de milho com figos e tâmaras preparada com leite de cabra.

Para esse corpo em particular, porções iguais de figos pretos ou figos assírios e tâmaras assírias - esses moídos juntos ou cortados muito finos - e para um litro dessa combinação coloque meio punhado de fubá ou trigo moído. Cozidos juntos, bem, é alimento para um corpo tão desenvolvido espiritualmente como este.

Sem carnes ou muitos doces, mas com vegetais e frutas - sem tomates ou morangos - quaisquer - quaisquer outras frutas de sabor ácido., (Câncer)

Na dieta - viva principalmente, por um tempo, de melancia. A melancia serve para a atividade do fígado e dos rins. (Câncer)

A DIETA DE MAÇÃ CRUA DE TRÊS DIAS

Sem maçãs cruas; ou se colherem maçãs cruas, leve-as e nada mais - três dias apenas de maçãs cruas e depois azeite, e iremos limpar todas as forças tóxicas de qualquer sistema! Maçãs cruas não ficam bem, a menos que sejam da variedade Jennet. Maçãs cozidas, maçãs assadas, são boas.

Ocasionalmente - não com muita frequência - reserve períodos para a limpeza do sistema com o uso da dieta da maçã; isto é: pelo menos por três dias - dois ou três dias - não leve nada exceto maçãs - maçãs cruas! Claro, o café pode ser tomado se desejar, mas nenhum outro alimento além das maçãs cruas. E depois da última refeição de maçãs do terceiro dia, ou ao retirar-se naquela noite após a última refeição de maçãs, beba meia xícara de azeite. Isso tende a limpar o sistema.

(A dieta da maçã) removeria a matéria fecal que não é removida há algum tempo! Mas isso certamente indicará que não há tênia.

(Para a dieta da maçã, use) o Jonathan vahety ... ou o jenneting; o Black Arkansas, o Oregon Red, .. o Sheeptose, o Delicious, o Arkansas Russet; aliado daqueles que são da variedade jenneting. Ou seja, as maçãs com as quatro saliências no fundo.

O SUMO DE UVA PODE REDUZIR UM APETITE EXCESSIVO

P- posso reduzir o peso para me sentir melhor?

A-Tais massagens e suores com mais frequência, conforme indicado, tenderão a reduzir. Também para este corpo, descobrimos que as dietas com suco de uva e frutas de uva seriam benéficas. Tome duas onças de sumo de uva (de preferência Welch's, Sem; uvas frescas são usadas) mexidas em uma onça de água pura (não carbonatada), meia hora antes de cada refeição e na hora de dormir. O sumo de uva deve ser uma bebida tomada 1 ou duas vezes ao dia.

Tome sumo de uva quatro vezes ao dia; 30 ml de água pura e 90 ml de sumo de uva, ingeridos meia hora antes de cada refeição e ao dormir. Então, na questão da dieta, ela vai quase cuidar de si

mesma, e tomar aquelas coisas que o apetite pede, exceto doces, chocolate ou similares; não grandes quantidades de açúcares, nem de pastéis; mas todos os outros alimentos, vegetais ou carnes, desde que não sejam gorduras, podem ser ingeridos de acordo com o apetite; mas vamos encontrar o apetite vai mudar muito.

(Obesidade)

P-O sumo de uva Welch é preparado sem benzoato de refrigerante?
(1937) A-preparado sem benzoato de soda. Sumo de uva puro...

Se o sumo de uva for tomado, ele fornece um açúcar, o tipo de açúcar que funciona com o sistema - Aquilo que é necessário, entende? e isso impede o desejo do sistema por amidos e doces em excesso.

P-Algum tipo especial de sumo de uva? Sumo de uva A-Pure; não que seja fermentado.

A FUNÇÃO DAS VITAMINAS

Q-Qual a relação das vitaminas com as glândulas? Dê vitaminas específicas que afetam glândulas específicas.

A-você quer um livro escrito sobre isso! Eles (vitaminas) são alimentos para os mesmos. Vitaminas são aquelas das quais as glândulas retiram as influências necessárias para fornecer as energias que permitem aos vários órgãos do corpo se reproduzirem. Será que algum dia seria considerado que nossas unhas dos pés seriam reproduzidas pela mesma (glândula) que forneceria o seio, a cabeça ou o rosto? ou que a cutícula seria suprida pela mesma (fonte) que supriria o próprio órgão do coração? Estas (substâncias construtoras) são retiradas das glândulas que controlam os alimentos assimilados e, portanto, (requerem) os elementos de vitaminas necessários nas mesmas para fornecer as várias forças para permitir que cada órgão, cada funcionamento do corpo, prossiga em sua criação ou forças geradoras, vê?

A FUNÇÃO DAS VITAMINAS

Eles começarão com A - que fornece porções aos nervos, aos ossos e à própria força cerebral; não (sendo) todo (o suprimento) desta (área), mas isso é uma parte (da função de) A.

B e B-1 fornecem a capacidade das energias, ou as forças móveis do nervo e do fornecimento de sangue branco, bem como a energia nervosa branca na própria força nervosa, no próprio cérebro (força) e (fornecimento) a capacidade dos reflexos simpáticos ou involuntários através do corpo. Agora, isso inclui toda (essa energia), esteja você mexendo os dedos dos pés ou as orelhas, ou piscando os olhos ou o quê! Nessas (vitaminas B) nós (também) temos aquilo (que é) fornecendo ao quilo aquela habilidade de controlar a influência das gorduras, que é necessária (e este corpo nunca teve o suficiente!) Para carregar na reprodução dos óleos que impedem a tensão nas articulações, ou que evitam que as articulações se atrofiem ou sequem, ou (pareçam) ranger.

E às vezes o corpo range! Em C encontramos aquilo que fornece as influências necessárias às flexões de todas as naturezas do corpo, sejam de natureza muscular ou tendinosa, ou uma reação do coração, ou uma contração dos rins, ou a contração do fígado, ou a abertura ou o fechamento de sua boca é o piscar dos olhos, ou o suprimento de saliva e as forças musculares no rosto. Todos eles são fornecidos por C - não que seja o único fornecimento, ou parte do mesmo. É aquela Forma na qual o (suprimento necessário para) as porções estruturais do corpo são (tomadas e) armazenadas, e utilizadas quando é necessário ...

G fornece as energias gerais, ou as forças simpáticas do próprio corpo. Esses são os princípios.

Não lestes que Nele viveis e vos movemos e existis (Atos 17:28)? Quais são os elementos da comida ou bebida que dão crescimento ou força ao corpo? Vitaminas? O que são vitaminas? As Forças Criativas trabalhando com energias corporais para a renovação do corpo.

FONTES DE VITAMINA NATURAL

(Vitaminas) são mais eficazes se forem dadas por períodos, parados por períodos e reiniciados. Pois se o organismo passa a confiar inteiramente em tais influências, ele cessa de produzir as vitaminas, embora os valores dos alimentos possam ser mantidos normalmente equilibrados. E é muito melhor que sejam produzidos no corpo a

partir do desenvolvimento normal do que fornecidos mecanicamente, pois a natureza é muito melhor ainda do que a ciência!

Se eles (vitaminas) não são colocados em ação pelas atividades do sistema - tanto físicas quanto mentais - tornam-se tecidos destrutivos.

Q-Quais alimentos são as melhores fontes de vitamina B?

A-E B-1. Todos aqueles que são da variedade amarela, em frutas e vegetais ... Esta é uma vitamina que não é armazenada como A, D, C ou G mas precisa ser fornecido a cada dia.

Mantenha um excesso de alimentos que contenham principalmente vitamina B3, ferro e outros. Não a forma concentrada, você vê, mas frequentemente obtê-los dos alimentos. Isso inclui todas as frutas, todos os vegetais que são amarelos em sua natureza. Assim, - suco de limão e laranja combinados, todos sucos de frutas cítricas; abacaxis e toranjas ...

Squash, - especialmente o amarelo; cenouras cozidas e cruas; pêsegos amarelos; maçãs amarelas (de preferência as maçãs cozidas, no entanto) ...

Milho amarelo, fubá amarelo, trigo sarraceno. 1968-7 (encontra-se B-1) em todos os cereais e no pão; e especialmente as folhas de grama de alface - não tanto nas lindas peças brancas.

Forneça vitaminas B-1, A, B e (3 por meio dos cereais).

(Ter) B-1 especialmente, o exercício ou vitamina energética. Eles são encontrados nos pães, é claro, nos cereais reforçados, em todos os alimentos amarelos e especialmente no sol.

B e B-1, com também G e M (estão em vegetais amarelos). B, B-1, A, C e D ... (estão em) sucos cítricos, muitos vegetais crus - como cenoura, espinafre, aipo, alface.

Coma especialmente aqueles alimentos que carregam mais cálcio e as vitaminas A, D, B-1 e outros complexos B. Consequentemente, teríamos muitos peixes, aves, cordeiro e fígado. Grãos de trigo integral - como trigo rachado, aveia triturada ou cortada em aço e muitas frutas cítricas.

Mantenha as dietas de musculação. Muitas vitaminas A e D; bastante B-1 e complexo B ou muito peixe, aves ... cenouras, espinafre (cru)

Como descobrimos, usaríamos frequentemente na dieta as vitaminas suplementares principalmente do E ou do óleo de gérmen de trigo, viu?

FONTES DE MINERAIS NATURAIS

Poucos minerais devem ser as propriedades dentro do sistema, exceto o que pode ser obtido por meio das forças dos vegetais, exceto quando os indivíduos têm tanta preguiça a ponto de exigir ou precisar o que fará para um equilíbrio uniforme dos mesmos.

P-Que alimentos contêm ouro, silício e fósforo?

R Estes estão mais contidos nos vegetais, nos peixes ... repolho, cenoura, alface, aipo - tudo isso. Peixes, ostras, berinjelas às vezes ... muitos deles dependem de onde a vegetação é cultivada ... Gemas de ovos ... Repolho cru às vezes carrega essas propriedades - especialmente o repolho roxo. As das frutas e nozes.

(Ter) muito do que adicionará mais fósforo e ouro ao sistema; como veremos em alguns vegetais - como cenoura, salsiforme, abóbora, casca de batata irlandesa (não a polpa), quiabo. (Anemia)

Os alimentos formadores de fósforo são principalmente cenouras, alface (em vez da alface, que tem mais atividade soporífica do que a alface americana), marisco, salsifé, as cascas de batata irlandesa (se não forem muito grandes) .. leite fresco que é aquecido com o calor animal.

A gema do ovo, nenhuma das claras, as da cenoura, do aipo, dos nabos, todas carregam uma forma de fósforo que são adições e solúveis no sistema. Leite também, se aquecido com o calor animal. Aquilo que foi pasteurizado não carrega mesmo.

Cenouras, salsifis, nabos, pastinacas (carregam fósforo).

O caldo da concha ... carrega a maior quantidade de fósforo que qualquer alimento que possa ser assimilado pelo homem.

Adicione todos os alimentos que contêm silício e os sais ... como alimentos da natureza tuberosa de cada personagem - a planta ostra

(salsifis), todas as formas de nabo ou batata ou inhame ou alcachofra moída.

Silício, cal, sais - estes, como descobrimos, estarão nos vegetais verdes ... Incluindo bastante aipo.

Tome como valor alimentar muito que contém ferro, silício ... como encontramos em certos vegetais, como beterraba, aipo, rabanete; todas aquelas naturezas que fornecem as forças de limpeza ao sistema. Espinafre e ovos.

Sucos de vegetais com folhas ou vegetais com folhas podem ser ingeridos; como lentilhas, brócolos e outros que contêm ferro e silício suficientes.

(Ter) todos aqueles que carregam uma grande quantidade de ferro e silício ... isto é, nabos, nabos, todos aqueles que crescem sob a terra durante o inverno - como pastinacas, cenouras, beterrabas e plantas de ostra.

FONTES NATURAIS DE MINERAIS

Duas ou três peras por dia serão mais úteis na maneira de fornecer ferro e silício.

O ferro pode ser obtido de frutas secas e tâmaras. Frutas, especialmente maçãs, contêm ferro.

P-Por favor, dê alimentos que fornecem ferro, cálcio e fósforo.

A-Cereais que carregam o coração do grão; vegetais do tipo folhoso, frutas e nozes. A amêndoa carrega mais fósforo e ferro em uma combinação facilmente assimilável do que qualquer outra noz.

Encontraríamos (cálcio), especialmente em cenouras cruas, nabos cozidos e nabo, todos os caracteres de saladas - especialmente de agrião, mostarda e similares. Eles são especialmente úteis quando tomados crus, embora os nabos devam ser cozidos - mas cozidos em seu próprio suco.

P-Quais são as melhores fontes de cálcio nos alimentos?

A- As extremidades de pedaços ósseos de aves ou semelhantes, cartilagem, pés de porco, souse (cabeças, orelhas e pés de porco em conserva). Legumes como nabos, pastinacas e todos aqueles que crescem sob o solo.

Prepare pedaços (de ave) como o pescoço, a cabeça, a asa, os pés e os pedaços de osso, para que os ossinhos sejam muito bem mastigados pelo corpo, ou o suco dele mastigado. Pois, os sucos diante desses carregam mais do cálcio que é necessário. Esse cálcio pode não ser fornecido tão bem de outras maneiras quanto ingerindo quantidades extras de frutos do mar (que carregam uma grande quantidade de iodo, além do cálcio) e pedaços de osso de ave ou frango.

Especialmente o osso maior na parte de trás do peixe assado - deve ser ingerido pelo cálcio que está nele.

O cálcio é necessário (aleijado de artrite), de forma que possa ser assimilado ... Isso nós acrescentaríamos na forma que indicamos como a melhor - a mastigação de ossos ou pontas de ossos de aves (pedaços de osso bem cozida, até ficar macia). Se isso for repugnante ou desagradável, tome cálcios (ossos de frango pulverizados), cerca de três vezes por semana, exatamente o que cobriria um biscoito Premium como manteiga

A adição de alimentos que contêm grandes quantidades de cálcio proporcionará condições melhores nessa direção (sulcos profundos na unha). Pegue frequentemente o pescoço de frango, mastigue. Cozinhe bem isso, os pés e aquelas porções de ave, e descobriremos que adicionará cálcio ao corpo. Coma também ossos de peixe, como nos peixes enlatados. Também pastinaga e planta ostra; tudo isso, é claro em sua temporada regular. Caça selvagem de qualquer tipo, mas mastigue os ossos dela.