Le régime de base de Cayce pour maintenir un bon équilibre alcalin / acide

Les recommandations alimentaires d'Edgar Cayce sont vraiment à étudier. Ci-dessous, vous trouverez des recommandations pour le régime. Souvent, 80% des aliments formant des bases, sous forme de légumes et de fruits, étaient recommandés. Et de préférence à travers deux grandes salades par jour. Si les légumes étaient cultivés dans un bon sol et localement, cela serait également meilleur que les "vitamines produites artificiellement". Dans l'ensemble, l'accent a été mis sur les légumes frais et cultivés localement, qui constituent la base la plus importante. Les allergies alimentaires sont souvent perçues comme provoquées par des blocages mentaux et mentaux.

"En vérité, le corps devrait manger - et devrait manger lentement; mais lorsqu'il est inquiet, surchargé ou lorsqu'il peut" faire des affaires "sans manger, mais manger pour tuer le temps ou pour remplir le temps ne le fait pas eh bien, parce que la nourriture ne sera pas digérée comme le corps l'imagine "(0900-393).

Presque toutes les 9 000 lectures physiques d'Edgar Cayce fournissent des conseils et une orientation sur le régime alimentaire. Dans beaucoup d'entre eux, des menus complets ont même été fournis au patient. Il est important de garder à l'esprit que les diètes spécifiques ont été administrées à des personnes spécifiques ayant chacune leurs propres besoins et carences et que la diète n'était qu'un élément de la thérapie globale, pouvant inclure par exemple des corrections chiropratiques, des massages, de l'hydrothérapie, de l'électrothérapie, etc. Comme Edgar Cayce lui-même l'a indiqué, ces thérapies multiples étaient principalement bénéfiques pour la digestion dans son ensemble, ce qui a notamment permis d'améliorer l'assimilation des aliments ingérés.

Vous devez voir les choses dans un contexte plus large, combien de facteurs sont inclus dans ce que nous appelons la digestion.

Les lectures de Cayce ne diffèrent pas beaucoup de ce que l'on sait couramment aujourd'hui : le corps a besoin de protéines, glucides, lipides, vitamines, minéraux et oligo-éléments. Mais il a des choses très intéressantes à dire sur la meilleure façon de donner au corps ce dont il a besoin.

Manger français

"Ne consommez pas trop de fruits, de légumes ou de viande qui ne poussent pas ou qui viennent du corps au moment où le corps consomme de tels aliments. Ce sera une bonne règle pour tout le monde. S'acclimater à un territoire donné "(3542-001).

"Mangez des légumes frais, en particulier ceux qui poussent près du corps. Les légumes de transport ne sont jamais très bons" (0002-014).

Question : "Un régime composé de fruits, de légumes, d'œufs et de lait est-il le meilleur pour moi ?"

Réponse : "Comme indiqué, utilisez davantage de produits qui poussent dans les environs immédiats. Ils sont meilleurs pour le corps que toute composition spécifique de fruits, de légumes et de tout ce que vous pourriez trouver" (4047-001).

"... De tous les légumes, les tomates contiennent la plupart des vitamines sous forme d'activités systémiques bien équilibrées et faciles à digérer. Mais si ces tomates ne sont pas correctement traitées, elles peuvent devenir très destructives pour l'organisme physique ; c'est-à-dire lorsqu'elles sont mûres. après leur cueillette ou en cas de pollution par d'autres influences "(0584-005).

Vous pouvez continuer à citer Cayce sur ce sujet, mais au final, le message est très simple : mangez français !! En pratique, cependant, cela devient un peu plus compliqué. En descendant dans un supermarché ordinaire, les étagères regorgent simplement d'aliments produits à l'étranger. Mais si vous trouvez les bons endroits pour magasiner, le principe peut être très inspirant à suivre.

Balance acido-basique

Selon Cayce, l'un des aspects les plus importants à noter est un bon équilibre acido-basique. En consommant environ 80% d'aliments formant des bases et env. Avec 20% d'aliments formant des acides, on est en bonne voie pour maintenir un équilibre raisonnable, mais il faut cependant savoir qu'il est individuel, combien d'acide on "brûle".

"Moins les exercices physiques et le travail manuel sont actifs, plus les aliments formant des bases sont nombreux. Les énergies et les activités peuvent brûler de l'acide, mais ceux qui mènent une vie sédentaire et non active ne peuvent pas" continuer " les cas sucrés et l'amidon ceux-ci doivent être bien équilibrés "(0798-001).

Bien qu'un "excédent de base soit beaucoup moins nocif qu'une légère tendance à un excès d'acide" (0808-003), il est beaucoup plus courant que Cayce recommande plusieurs aliments à base de bases aux patients qui le cherchaient. Globalement, il convient de noter que même au Danemark actuel, les excédents d'acide sont beaucoup plus courants que les excédents de base. Et, selon Cayce, une grande partie de nos maladies les plus courantes peut être attribuée à cette disparité:

Question : "Qu'est-ce qui cause le rhume? Pouvez-vous me donner un formulaire ou une méthode pour les prévenir ou les guérir?"

Réponse : "Maintenez le corps à la base! Les bactéries froides ne peuvent pas vivre dans un système de base. Elles se multiplient dans n'importe quel acide et l'excès de tout type d'acide restant dans le système".

Les nombreuses lectures de Cayce permettent de conclure que l'équilibre acido-basique joue un rôle important dans le maintien d'une bonne santé. Moins il est physiquement actif, plus il est important de maintenir l'équilibre au moyen d'un régime alimentaire approprié.

gélatine

Cayce regorge de descriptions de divers effets physiologiques des aliments. La plus frappante est peut-être la description selon laquelle une consommation régulière de gélatine avec des fruits et des légumes entraîne une absorption 7 fois supérieure de vitamines et de minéraux. Par conséquent, la gélatine est souvent recommandée comme accessoire pour les aliments crus et la salade de fruits.

Cayce explique les bonnes propriétés de la gélatine en ces termes: *"Ce n'est pas la teneur en vitamines de la gélatine qui est importante, mais sa capacité à travailler avec les activités des glandes, ce qui amène les glandes à prendre les vitamines absorbées et digérées qui autrement rester inactifs s'il n'y a pas assez de gélatine dans le corps "(0849-075).*

Ne pas manger de grandes quantités d'amidon combiné avec des protéines ou de la viande. Les sucreries et la viande consommée au même repas sont préférables à l'amidon et à la viande.

De petites quantités de pain associées à des confiseries sont acceptables, mais pas en grande quantité.

De même, ne combinez pas de fruits "acides" avec de l'amidon autre que du pain de blé entier ! Ces fruits sont : les pommes, les oranges, les pamplemousses, le citron vert, les citrons et le jus de tomates.

"Nous constatons qu'il y a ... un déséquilibre dans la partie fondamentale du système. Ce n'est pas un déséquilibre causé par la nourriture elle-même, mais plus près par la façon dont la nourriture est combinée. Comme indiqué, l'amidon et le sucre ne doit pas être consommé au même repas, ou du moins pas tellement pris au même moment. C'est pourquoi la crème glacée est meilleure pour le corps que les gâteaux qui associent de l'amidon et du sucre ".

"Consommez au moins un repas par jour, qui comprend une portion de légumes crus tels que chou, laitue pommée, céleri, carottes, oignons, etc. qui poussent sous terre, mangez au moins un légume-feuilles pour chaque légumineuse ".

vitamines

Cayce a préféré les aliments naturels aux vitamines synthétiques.

"Conservez un excès de nourriture contenant notamment de la vitamine B et du fer, etc. Ne les prenez pas sous forme concentrée, mais retirez-les de la nourriture. Il inclura tous les fruits et légumes jaunes".

En réponse à une question posée par une femme ménopausée au sujet de certaines tablettes de légumes recommandées par son médecin, Cayce a donné ce conseil : *"Celles-ci (faisant référence au complément alimentaire aux légumes) peuvent être prises si ces activités de salade il est difficile de préparer un repas quotidien de salade crue, ce qui lui avait été recommandé par Cayce), mais ils ne peuvent PAS et ne fourniront PAS les énergies aussi bien ou aussi efficacement au corps que s'ils avaient fait l'effort de faire au moins un*

repas jour consistant uniquement en légumes crus ou deux repas par jour contenant de la laitue crue dans le même produit "(1158-018).

Cayce recommandait autrefois des suppléments de vitamines supplémentaires dans certains cas, mais il a averti que ceux-ci devraient être pris indéfiniment.

"Tous ces suppléments (tels que les vitamines) donnés au système sont plus efficaces s'ils sont administrés par périodes, puis omis pendant une période de temps après laquelle on peut recommencer, car si le système doit pleinement compter sur de telles influences, Il cesse de produire des vitamines même si la valeur nutritionnelle de la nourriture est généralement équilibrée.

Et il est bien meilleur que ceux-ci soient produits dans le corps par une apparence normale plutôt qu'appliqués mécaniquement, car la nature est toujours bien meilleure que la science !

Nous trouvons cela approprié: administré deux fois par jour pendant deux ou trois semaines, puis laissé de côté pendant une semaine, puis repris, surtout pendant les mois d'hiver, cela sera beaucoup plus efficace pour le corps " (0759-012).

Viande et poisson

La viande, en particulier les abats tels que le foie de veau, le cerveau et les pieds de porc, a été recommandée pour nourrir le sang. Les porcs étaient généralement toujours découragés, alors que l'agneau, la volaille, les poissons et les crustacés étaient souvent recommandés.

Chez les volailles, davantage d'os eux-mêmes devraient être préparés et consommés pour améliorer l'absorption du calcium: "Mâcher les os aura une grande valeur pour le corps, en le renforçant et en améliorant l'excrétion ..." (5059-001). Vous pouvez également faire cuire les os dans un autocuiseur jusqu'à ce qu'ils soient dissous, puis les manger.

Le jus de bœuf a souvent été recommandé comme aide à l'assimilation et comme culturiste facile à digérer. Le jus de bœuf est simplement préparé en prenant un morceau de bœuf (comme un morceau de viande fraîche), en le mettant dans un récipient en verre épais qui est placé dans une casserole d'eau bouillante. Après trois ou quatre heures, vous avez un morceau de viande cuite que même un chien ne touchera pas et beaucoup de jus de bœuf au fond du verre.

Manger de la viande ou non était une question fréquemment posée dans les lectures. Les réponses ont annoncé le besoin de protéines, mais ont également permis de mieux comprendre les idéaux des intervenants:

"Ce n'est pas une tentative de dire au corps qu'il devrait retourner à manger de la viande. Mais ajoutez à l'énergie du corps soit des suppléments de vitamines, soit des substituts de viande. Cela est nécessaire pour ceux qui s'en tiennent à ces influences végétariennes Mais la purification de l'esprit est du mental, pas du corps, car, comme l'a dit le Maître, ce n'est pas ce qui entre dans le corps, mais ce qui ne sort pas qui cause le péché. le but qui compte, car toutes les choses sont pures en elles-mêmes et sont un moyen de la vie pour l'homme. (5401-001).

Question : "Le corps devrait-il s'abstenir de viande pour le meilleur développement spirituel ?"

Réponse : "Une certaine sorte de viande est nécessaire pour les forces de construction du corps de ce système et ne doit pas être complètement exclue pour le moment. Spiritualisez ces influences et ces activités au lieu de vous abstenir de chair. Pour ce qu'il a donné : ce qui ne vient pas plus que ce qui entre, pollue le corps spirituel."

Combinaisons d'aliments

Il y a certaines combinaisons d'aliments que Cayce décourage souvent dans les lectures. *Question : "Quels aliments devrais-je éviter ?"*

Réponse : "C'est plus proche des combinaisons d'aliments qui causent des perturbations dans la plupart des corps, comme dans cet organisme. Avec le travail de bureau dans l'environnement actuel, il est préférable de manger des aliments qui penchent davantage vers une réaction de base. du maïs, des pommes de terre, du riz, des spaghettis ou similaires sont consommés au même repas ... La digestion est telle qu'une réaction dans le suc digestif est nécessaire pour l'amidon et une autre pour la protéine, et encore une autre pour la digestion des glucides (sucre). combiné avec de l'amidon "

Préparation des aliments

Cayce a fortement recommandé les aliments frits sous toutes leurs formes et, en général, l'utilisation de graisses pendant la cuisson, tout en recommandant de cuire à la vapeur des légumes, des ragoûts et des aliments préparés au four. Il a suggéré d'ajouter du sel et des épices (si nécessaire) après la cuisson, afin de mieux préserver les vitamines et les minéraux.

menus

Les lectures de Cayce contenaient généralement des plans de menus spécifiés, indiquant qu'il accordait une grande importance à cette partie de la thérapie. Nous donnons ci-après quelques exemples qui montrent en partie que toutes les personnes sont différentes et ont des besoins différents, mais que la réglementation relative à l'alimentation comporte des caractéristiques communes dont tout le monde peut bénéficier.

Régime alimentaire I

petit déjeuner

Jus d'agrumes ou produits céréaliers croustillants au lait, mais ne mangez pas les produits céréaliers aux agrumes au même repas, car nous altérons ainsi l'activité du jus d'agrumes avec les sucs digestifs dans l'estomac en combinant ce qui est acide et ce qui est basique mais de nature aigre.

Bacon croustillant, toast au blé entier, biscuits au blé entier, œufs légèrement à la coque, compote de fruits, fruit frais. Tout cela est bon, mais pas au même repas.

déjeuner

On préfère une salade de légumes verts et frais composée de tomates, de céleri, de laitue pommée, de poivrons, de radis, de carottes et similaires. Ceux-ci doivent être déchirés ou très bien coupés. Une vinaigrette à l'huile peut être utilisée si vous le souhaitez.

dîner

Un plat de légume ordinaire, bien équilibré avec trois légumes qui poussent au-dessus du sol pour celui qui pousse en dessous. Légumes bien cuits et bien assaisonnés.

La viande ne devrait comprendre que de l'agneau, de la volaille ou du poisson. Ne mangez pas de fruits de mer, le poisson d'eau douce est préférable au poisson d'eau salée. Ne mangez pas de maquereau, les poissons d'eau douce seront bien meilleurs pour le corps. Un peu d'épice peut être mangé pour ce repas si désiré.

Veillez à ne pas manger trop de sucreries, mais suffisamment pour créer un équilibre avec les légumes verts afin de créer une fermentation appropriée dans des proportions et une nature appropriées. En conséquence, tartes, tartes aux fruits et similaires, mais pas seulement des gâteaux, car ce n'est pas si bon. Café et thé avec modération.

Régime alimentaire II

petit déjeuner

Jus de grains entiers ou d'agrumes (mais pas au même repas). Lorsque vous utilisez du jus d'orange, combinez-le avec un peu de pâte. Lorsque vous utilisez du jus de pamplemousse, combinez avec un peu de citron. Œufs (de préférence uniquement le jaune) ou riz, sarrasin ou pain grillé, une seule de ces choses sera bonne le matin.

déjeuner

Salade crue contenant des tomates, des radis, des carottes, de la laitue pommée, du cresson - tout ou partie d'une soupe, d'un ragoût de légumes ou de poisson.

dîner

Fruits (comme les pommes bouillies), pommes de terre, poisson, volaille, agneau et parfois bœuf, mais pas si souvent. Gardez cela comme la partie principale d'un régime bien équilibré.

Régime III

petit déjeuner

En ce qui concerne le régime lui-même, ce qui suit sera un brouillon qui peut certainement être modifié de temps en temps pour correspondre au goût du corps.

Au moins trois matins, nous aurons du blé entier, roulé, concassé ou cassé, qui n'a pas été cuit aussi longtemps qu'il détruit les vitamines de la même manière, mais il apportera au corps beaucoup de fer, de silicium et de vitamines nécessaires pour rendre la résilience dans le corps.

Dans d'autres périodes, nous aurons des jus et des agrumes, des jaunes d'œufs (de préférence à la coque, ou légèrement cuits et non blancs), du pain grillé avec du beurre, du lait ou du café à condition qu'il ne contienne ni lait ni crème.

Mangez entre des figes, des raisins secs, des épées ou des abricots, mais ne mangez pas d'agrumes au même repas que des céréales ou des vers ou des céréales (cornflakes, etc.).

déjeuner

De préférence des légumes crus, non cuits à ce repas ... tomates, laitue pommée, céleri, carottes, couvre-lits, moutarde, oignons et autres produits similaires (pas de concombre), ils aident à nettoyer le sang lymphatique. Nous ne voulions manger aucune quantité de soupes ou de soupes à la viande pendant cette période.

dîner

Les soupes à la viande ou les soupes peuvent être mangées en petites portions à ce repas; mais qu'il se compose principalement de légumes bien préparés et d'un peu de viande comme l'agneau, le poisson ou la volaille, c'est préférable. Pas de nourriture frite.