

## Die Edgar Cayce-Diät - Ein Wegweiser zur natürlichen Gesundheit

Der schlafende Prophet gab einzigartige Richtlinien für eine gesunde Ernährung, und die Cayce-Diät ist einfach im Konzept - ein guter Rat für fast jeden. In der westlichen Welt wird Essen traditionell als eine einfache Angelegenheit behandelt, um Energie zu erhalten und Genuss zu gewinnen. Aber wie in den chinesischen und indischen Traditionen der „funktionellen Ernährung“ betrachtete Edgar Cayce Lebensmittel als Medizin, sowohl um Krankheiten zu heilen als auch vorzubeugen, und er legte großen Wert darauf. Es wäre großartig, wenn wir Cayce einfach um Rat zu einer persönlichen, gesunden Ernährung fragen könnten. Da wir aber den Meister selbst nicht hier haben, &hellip;



Der schlafende Prophet gab einzigartige Richtlinien für eine gesunde Ernährung, und die Cayce-Diät ist einfach im Konzept - ein guter Rat für fast jeden. In der westlichen Welt wird Essen traditionell als eine einfache Angelegenheit behandelt, um

Energie zu erhalten und Genuss zu gewinnen. Aber wie in den chinesischen und indischen Traditionen der „funktionellen Ernährung“ betrachtete Edgar Cayce Lebensmittel als Medizin, sowohl um Krankheiten zu heilen als auch vorzubeugen, und er legte großen Wert darauf.

Es wäre großartig, wenn wir Cayce einfach um Rat zu einer persönlichen, gesunden Ernährung fragen könnten. Da wir aber den Meister selbst nicht hier haben, ist es sinnvoll, die grundlegenden „Straßenregeln“ zu lernen, die er uns hinterlassen hat.

Hier sind einige Cayce diätetische DOs und DON'Ts. Aber denken Sie daran, dass wir mehr als nur physische Wesen sind – wir sind ein Körper-Geist-Seele-Gemisch. Sogar der schlafende Cayce wies auf den psychologischen Vorteil hin, ab und zu gegen die Essensregeln zu verstoßen. Mit anderen Worten, das gelegentliche Essen dieser Pommes Frites, die Sie wirklich genießen, kann dem Körper tatsächlich nützen, wenn es den Geist und die Emotionen beruhigt!

## **DINGE, DIE SIE TUN SOLLTEN**

Essen Sie Fisch, Geflügel und Lamm. Cayce empfahl diese als viel besser als große Mengen Rind- oder Schweinefleisch.

Essen Sie Zitrusfrüchte, um zu alkalisieren und Erkältungen vorzubeugen.

Vollkornprodukte essen

Essen Sie lokales Essen. Eine Cayce-Regel für gesunde Ernährung empfiehlt, dass die Menschen so viel lokal angebaute Lebensmittel wie möglich konsumieren sollten. Es ist faszinierend, sich daran zu erinnern, dass dieses Prinzip vor 5.000 Jahren auch in den alten Sanskrit-Veden Indiens, dem Ursprung von Ayurveda, niedergelegt wurde.

Cayce fügte das hinzu nicht Das Essen lokaler Lebensmittel war die Hauptursache für Allergien! Als ich das zum ersten Mal hörte, machte es absolut Sinn – wie könnte man besser mit Umweltfaktoren fertig werden, als die in dieser Umgebung angebauten Lebensmittel zu essen?

Zur Zeit von Cayce aßen die meisten Menschen hauptsächlich lokale Speisen, selbst Menschen, die in Städten lebten. Kleinbauern und Gärtner brachten jeden Morgen ihre Produkte und ihr Fleisch in die Städte. Unglücklicherweise für viele heute, zumindest in den Vereinigten Staaten, wird der Großteil unserer Nahrung in nur wenigen Bundesstaaten angebaut. Es kann fast unmöglich sein, lokale Lebensmittel zu bekommen, es sei denn, wir bauen die Lebensmittel selbst an.

Sorgen Sie für das richtige Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper. Dies war eine der universellen Regeln – und er fuhr fort, dass es die Erkältung vollständig verhindern könne! Er beschrieb eher die Art und Weise, wie Nahrungsmittel im Körper reagieren, als ihre intrinsischen Eigenschaften. Zum Beispiel kann eine Orange Säure mit Lackmuspapier testen, aber im Körper ist ihre Reaktion alkalisch.

Was ist das richtige Säure-Basen-Gleichgewicht für Sie? Bei der Cayce-Diät sollte eine sitzende Person (wenig Bewegung) nur 20 Prozent säureproduzierende und 80 Prozent basisch reagierende Lebensmittel zu sich nehmen. Aber dann gab er für eine körperlich aktive Person das Gegenteil an – 80 % Säure, und 20% basisch.

Iss 3 oberirdisch angebaute Gemüse zu einem darunter gewachsenen. (Er ausgenommen mindestens einen Diabetiker, dem gesagt wurde, er solle die Regel umkehren, um das richtige Gleichgewicht wiederherzustellen.)

Gemüse möglichst schonend im eigenen Saft zubereiten. Er empfahl Patapar-Papier, das wir nicht immer praktisch fanden. Aber verwenden Sie zumindest so wenig Wasser wie möglich, in

einem Topf mit festem Deckel, und essen Sie immer das gesamte Wasser, das die meisten Nährstoffe enthält.

Viele Menschen verwenden einen Dampfgarer, aber wir haben festgestellt, dass dies zu einem unzureichenden Garen von Gemüse und einer Verschwendung von Nährstoffen im Wasser führt. Insbesondere Hülsenfrüchte (Erbsen und Bohnen) können nicht richtig verdaut werden, wenn sie nicht gründlich gekocht (oder gekeimt) sind, und Menschen verwenden fast nie das Wasser aus dem Dämpfen.

Essen Sie Joghurt, den er bulgarische Buttermilch nannte, für die Darmgesundheit.

Essen Sie täglich zwei Mandeln, um Krebs vorzubeugen.

Essen Sie Olivenöl, für die Gesundheit des Herzens und des Dickdarms. Er sagte, es wäre besser, jeden Abend einen Esslöffel Olivenöl zu sich zu nehmen, um die Ausscheidungen zu unterstützen.

Essen Sie Gelatine auf Gemüse und Gemüse, um die Koordination zu verbessern. Wir streuen es oft einfach auf und rühren es ein.

Essen langsam kauen.

Essen Sie in ruhiger Umgebung.

## **CAYCE-DIÄT DINGE, DIE ZU VERMEIDEN SIND**

Alle frittierten Lebensmittel (Hohe Hitze zerstört den meisten Lebensmittelwert.) Die meisten Essen gehen auf einen Schlag – Kentucky Fried Chicken, viel chinesisches Essen, Long John Silver's, die meisten Hamburgerlokale usw.

Weißmehl in seinen vielen Formen.

Essen Sie viel Schweinefleisch, besonders wenn Sie Arthritis haben! Er empfahl extrem knusprigen Speck und Innereien. (Das sind, was die meisten von uns als die unappetitlichen Teile betrachten – Organe und Darmprodukte, die traditionell in Bologna, Würstchen, Hot Dogs und einigen Arten von Fleischbällchen verwendet wurden. Leider enthalten diese Lebensmittel heutzutage oft zu viel Salz und schädliche Konservierungsstoffe .)

Viel Rindfleisch essen, außer seinem speziell zubereiteten Rindfleischsaft.

Kohlensäurehaltiges Wasser. Er nannte Pop „Slop“, mit Ausnahme einiger weniger Leute.

Alkohol, außer Rotwein.

Essen bei Stress, Übererregung, emotionaler Aufregung oder Übermüdung.

Bestimmte Kombinationen von Lebensmitteln wie Milch und Zitrusfrüchten (er fügte Tomaten als Zitrusfrüchte hinzu); Vollkorn und Zitrusfrüchte; Fleisch oder Käse mit Stärke; und Milch oder Sahne in Kaffee.

Lebensmittel, die dem Körper nicht vertragen, auch wenn Sie sie mögen, oder sogar wenn sie sie mögen *sollte* sei gesund für dich.

## **WIE KANN DIE EDGAR-CAYCE-DIÄT FÜR SIE FUNKTIONIEREN?**

*Kann man tatsächlich so essen und es genießen?* Die Tatsache, dass Wikinger (und Gesundheitsnüsse) alles Gesunde zusammenmischen konnten und es nicht bemerkten, hilft nicht wirklich. Cayce selbst warnte davor, Ihre Geschmackspräferenzen zu heftig zu empören. Aber dafür wurde das Kochen erfunden!

Es besteht kein Zweifel, dass es Änderungen erfordern wird, besonders wenn Sie die Gewohnheit haben, so zu essen, wie die meisten Menschen es tun, und nicht viel darüber nachzudenken.

*Das ist die Hauptsache* - muss man sich überlegen was Sie essen, und wo Sie bekommen es, und wie um es vorzubereiten. Das Einkaufen kann anfangs länger dauern, und echtes Kochen braucht Zeit, obwohl Sie mit guter Planung viel Zeit sparen können. Aber nähern Sie sich ihm langsam, und Sie werden erfolgreich sein.

Was wir besprochen haben, sind die allgemeinen Prinzipien der Cayce-Diät. Aber es gibt noch viel mehr. Wenn Sie eine bestimmte Frage haben, können Sie in der Regel in der Edgar Cayce-Datenbank des ARE fündig werden. Das Wissen, das Sie gewinnen, ist besonders wirkungsvoll, wenn Sie es können **Finden Sie einen Cayce-sympathischen Arzt** dir zu helfen. Das Vermächtnis der Cayce-Diät könnte einen großen Unterschied in Ihrem Leben machen - *Warum nicht das Beste daraus machen?*

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**