

I cibi curativi della Bibbia



“Mangerete ciò ch’è buono.” Questo verso da Isaia 55,2, è uno di diversi passi biblici che ci istruiscono sull’essere attenti a ciò che mangiamo. La Bibbia ebraica, in Deuteronomio 8,8 elenca sette piante che sono considerate alimenti speciali della terra di Israele: orzo, frumento, datteri, fichi, uva, olive e melograni. Qui ci concentriamo sui cinque frutti. Sono ricchissimi di sostanze nutritive. Ecco alcuni dei loro benefici:

Datteri. Originari dall’Arabia e Nordafrica, i datteri sono stati un nutrimento principale in queste regioni per migliaia di anni. I datteri sono ad alto contenuto di niacina, ferro e potassio e forniscono calcio e magnesio, insieme con vitamina A, B 1 e B 2. Lo zucchero di datteri, fatto di datteri disidratati in polvere, è un eccellente dolcificante alternativo basato su un alimento integrale.



Fichi. Ad alto contenuto di fibre, calcio, magnesio, fosforo e potassio, i fichi forniscono energia e aiutano la digestione e le eliminazioni ripulendo e lenendo il tratto digestivo. I fichi e lo sciroppo di fichi sono spesso raccomandate nelle letture di Cayce per le loro proprietà lassative ed energetiche.



I datteri e i fichi sono gli ingredienti principali del *cibo della mummia* di Edgar Cayce, cucinato con farina di granturco e acqua per farne una consistenza liscia. Questa ricetta straordinaria ebbe origine in un sogno di Cayce che aveva a che fare con una mummia egizia. I fichi neri o fichi siriani sono la varietà di fichi più spesso raccomandata per l’uso nel cibo della

mummia. Fichi e datteri combinati hanno un rapporto ideale tra calcio e magnesio (2:1). Questo, insieme con le vitamine B nei datteri, rende il cibo della mummia uno spuntino perfetto per calmare il sistema nervoso. Questa può essere la base per l'indicazione delle letture che il cibo della mummia, oltre a *“sviluppare condizioni migliori in tutto il canale alimentare”* (2050-1), ha delle proprietà favorevoli alla spiritualità della persona. Per esempio, la persona che ricevette la lettura 275-45 si sentì dire che era *“quasi un cibo spirituale per il corpo.”*

La ricetta del cibo della mummia dalla lettura di Cayce 2050-1

1 tazza di fichi neri, sminuzzati, tagliati o macinati finemente

1 tazza di datteri, sminuzzati finemente

mezza tazza di farina di granturco (macinato non troppo finemente)

2 o 3 tazze di acqua

In un tegame unite datteri, fichi, acqua e la farina. Cuocete a fiamma bassa, mescolando frequentemente per 10 minuti o di più. Servire con latte o panna.

Nota: per sostituire la farina di granturco è consigliabile la farina di mandorle

Uva. Pensando all'uva nella Bibbia, viene in mente la scena da Numeri 13,23, dove due degli uomini di Mosè ritornarono da Cana portando un grosso grappolo d'uva su una pertica. Oggigiorno non c'è uva di quella dimensione, ma ha ancora una grande importanza nel campo della nutrizione. L'uva ha un alto contenuto di antiossidanti che combattono le malattie. Le letture indicano che l'uva e il succo d'uva hanno un effetto tonificante sul metabolismo e favoriscono le buone eliminazioni. Il succo d'uva diluito (due parti di succo e una parte d'acqua) mezz'ora prima dei pasti è raccomandato per aiutare a normalizzare i livelli di glicemia e quindi l'appetito (per perdere peso).



Olive. La maggior parte delle raccomandazioni nelle letture era per l'olio d'oliva, che è valorizzato nella medicina nutrizionale per i suoi molti benefici per la salute, comprese le proprietà antiinfiammatorie e antiossidanti. Le letture di Cayce



raccomandano l'olio d'oliva per scopi culinari e medicinali. Assunto in piccole quantità di diverse gocce fino a mezzo cucchiaino a intervalli di qualche ora durante la giornata, si dice che sia un calmante per tutto il tratto intestinale. Per avere la qualità e il sapore migliori è opportuno scegliere *dell'olio extra vergine*, che è prodotto con la prima spremitura di olive usando un processo meccanico che non impiega calore o solventi.

E' dimostrato che l'olio di oliva promuove la salute del cuore e aiuta a prevenire malattie della circolazione e dell'alta pressione sanguigna. Stimola inoltre la secrezione biliare e fortifica la funzione epatica. In combinazione con il succo di limone è spesso usato per le pulizie del fegato e nella prevenzione e trattamento dei calcoli biliari.

Melograni. Una fonte eccellente di potassio, vitamina B, C e K, hanno un alto contenuto di polifenoli, composti che si verificano naturalmente e che proteggono contro lo stress ossidativo e l'infiammazione, così come contro le malattie cardiovascolari e neurodegenerative, attraverso la loro potente azione antiossidante. La ricerca recente sui melograni ha inoltre evidenziato le loro proprietà antitumorali e immuno-protettive.



Gli antichi israeliti forse non sono stati coscienti degli antiossidanti o polifenoli, ma conoscevano bene i cibi con il potenziale di guarire e proteggere contro la malattia. Oggigiorni possiamo gustarli in buona coscienza.

Venture Inward, gennaio-marzo 2018