

TIPS ANGÅENDE KOST BASERAD PÅ CAYCE

Från Anne Pedersens föreläsning i Tyringe i sommaren 2003 har vi gjort några utdrag från hennes studier om mat.

Fit – for – life kokböcker följer i stort sett Edgar Cayces anvisningar om fördelningen mellan basisk och syrabildande kost. Där talas om en balans på 75/25 mot Cayces rekommendationer på 80/20.

Dessa kan användas för att inhämta inspiration till sin matlagning.

För övervikt följer här några råd:

- En halv timma före varje måltid och precis innan sänggåendet drick 1 dl druvsaft utspädd med 1/3 dl vatten. Ska drickas långsamt i små klunkar under 5 – 10 minuter.
- På morgonen när man kliver ur sängen drick 1/2 glas varmt vatten. Före och efter varje måltid drick ett glas vatten. Mitt på förmiddagen och på eftermiddagen drickes ett glas vatten.
- Ät fisk 2-3 gånger i veckan.
- Ät morötter, sallad och selleri varje dag.
- Om sötningsmedel ej kan undvaras använd honung men bara lite.
- Ät massor av basbildande mat.
- Sörj för en riktig sammansättning av födan, stärkelseinnehållande mat får inte kombineras med proteininnehållande föda.

Följande matvaror bör man undvika:

- Kolsyrehaltiga drycker
- Potatis (ät bara skalet)
- Mat stekt i olja, smör eller andra fettprodukter
- Vitt bröd
- Ät bara lite ost, kakor, småkakor och pajer mm.

Basbildande matvaror (efter förbränning)

- All frukt, undantaget tranbär, plommon och sviskon
- Alla grönsaker, bortsett från sparris och potatis
- Mandlar och paranötter, opastöriserade mjölkprodukter

Syrabildande matvaror (efter förbränning)

- Alla animaliska produkter, inkl. ost och ägg samt pastöriserade mjölkprodukter,
- Alla sädesprodukter inkl. mjöl, bönor, linser, sparris, tranbär, plommon och sviskon
- Nötter, bortsett från mandel och paranötter

Anne berättade också för oss vad man kan äta vid giktsjukdomar och psoriasis. Är du intresserad så hör av dig.

Text Marianne Westman

Se också vår hemsida www.edgarcayce.se

Stiftelsen Edgar Cayce Center

Box 55, 296 21 ÅHUS