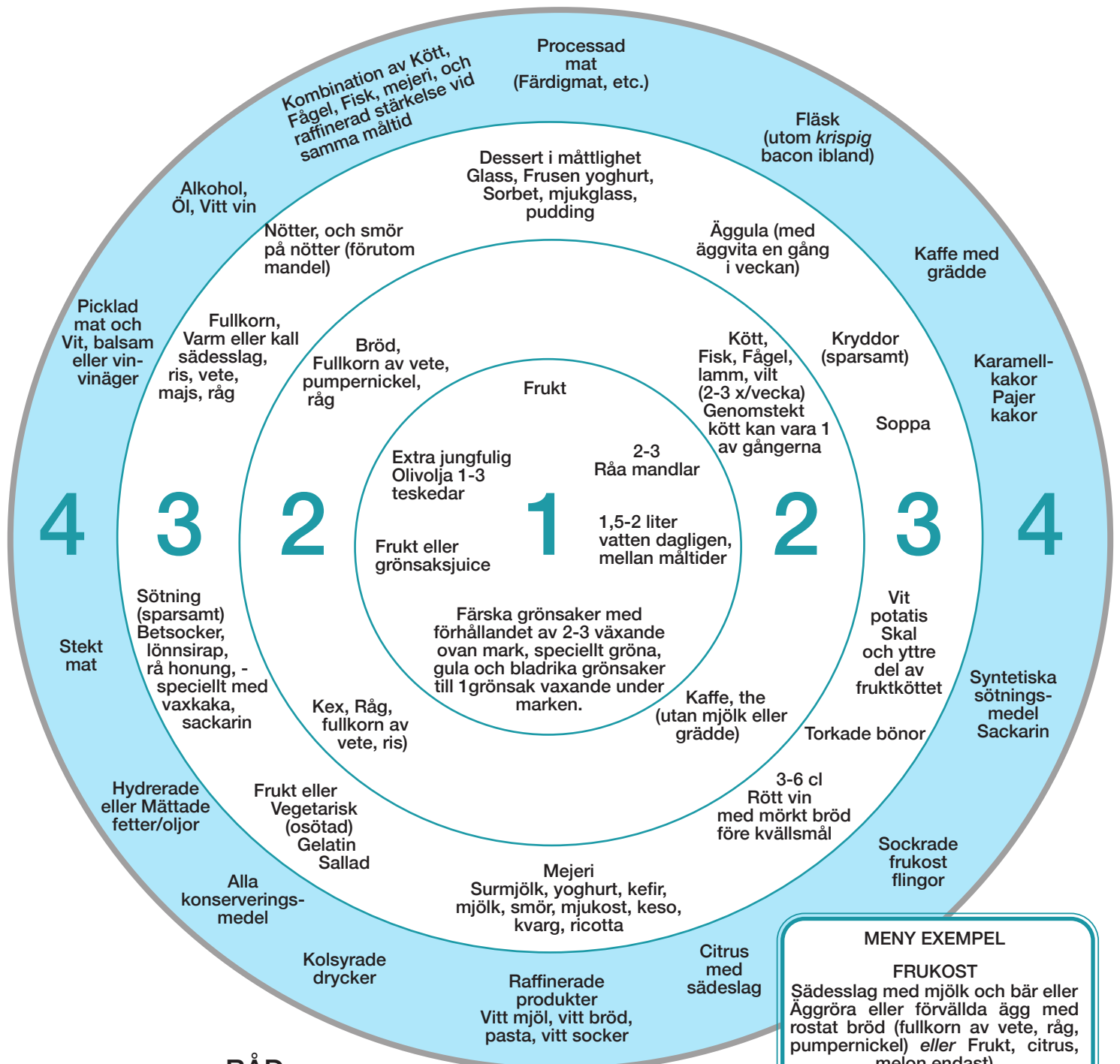


”...vad vi tänker och vad vi äter-kombinerade ihop-skapar vad vi är; fysiskt och mentalt.” [288-38]

# Edgar Cayces Kostråd



## RÅD

Cirkel 1: Basbildande föda: 80% av ditt dagliga intag - vid fyra eller fem tillfällen.

Cirkel 2: Syrabildande föda: 20 % av ditt dagliga intag.

Cirkel 3: Tre gånger i veckan.

Cirkel 4: Undvik dessa om möjligt - lokala närproducerade organiska livsmedel är bäst.

### MENY EXEMPEL

#### FRUKOST

Sädeslag med mjölk och bär eller Äggvita eller förvälda ägg med rostad bröd (fullkorn av vete, råg, pumpnickel) *eller* Frukt, citrus, melon endast)

#### LUNCH

Rå sallad (speciellt bladsallad, selleri, morötter) med olivolja dressing och/eller grönsaks-soppa, fullkornsbröd, eller kex)

#### MIDDAG

Fisk, fågel, lamm, kött genom-preparerat. Kokta grönsaker (2-3 ovan mark till 1 under mark) Dessert (i måttliga mängder)

I samarbete med Edgar Cayce's A.R.E., 215 67th Street, Virginia Beach, VA 23451-2061, USA.

# Sammanfattning av kostregler - Stiftelsen Edgar Cayce Center

- Se till att du äter 80 % basbildande och 20 % syrabildande mat. [1586-2]
- Sedan är det bra om du inte blir en fanatiker, som inte kan äta det mesta, utan att du i stället blivit en slav under en orubblig diet. [1586-2]
- Ät inte citrusfrukter och flingor eller sädesprodukter vid samma måltid. Drick inte mjölk eller grädde i kaffe eller te. Ät inte stekt mat av något slag. [1568-2]
- En mer basisk kropp kommer att bli mindre drabbad av förkylning och blodstockning. [270-33]
- Försök att äta så mycket som möjligt av det som kommer från trakten du befinner dig på. Detta är en god grundregel för alla. På så sätt anpassar sig kroppen till platsen där du är. [3542-1]
- Välj fullkorn och det som har kvar sina groddar. Liksom grönsaker, frukter och nötter. Mandlar är att föredra eftersom de innehåller både fosfor och järn och det assimileras bäst av kroppen. [1131-2]
- Två eller tre mandlar per dag och du behöver inte vara rädd för cancer. [1586-31]
- Ät mycket råa grönsaker. Inte bara sallader utan även rårivna, hackade och i gelé. [3445-1]
- Gelatin är bra, inte därför att det innehåller vitminer utan för att det underlättar för körtlarna att tillgodogöra sig dem när du äter. [849-75]
- Använd inte fett, när du kokar grönsaker. [303-11]
- I stort sätt alla bör äta mycket sallad, därför att det rengör och aktiverar hela blodsystemet. [8404-6]
- Ät mycket grönsaker, som växer ovan jord. För varje rotfrukt tag tre som växer ovan jord. För varje baljväxt tag en bladgrönsak. [2602-1]
- Majs och tomater är utmärkta, under förutsättning att de mognat på plantan. Sådana mogna tomater innehåller mer vitaminer än andra grönsaker. [900-386]
- Tomater, som plockats gröna och eftermognat är mycket nedbrytande för kroppen. Sådana tomater måste ätas konserverade, för då minskar giftigheten. [584-5]
- Olivolja i små kvantiteter är bra för matsmältningen. [543-26]
- Ät inte stärkelseprodukter tillsammans med kött eller proteiner. [416-9]
- Undvik rött kött, i synnerhet lite stekt. Ät i stället fisk, fågel eller lamm och undvik annat kött. Ät mycket grönsaker av alla slag. [1710-4]
- Drick dagligen 1,5 till 2 liter vatten. [1131-2]
- Att inte tugga ordentligt eller att svälja maten med vatten inbjuder till förkylningar. Man bör t.o.m. tugga mjölk och vatten två, tre gånger innan det sväljs. [808-3]
- Det första på morgonen; drick ett stort glas ljummet vatten på fastande mage. Det tar bort gifter ur kroppen. [311-4]
- Vid matlagning: tillsätt alltid salt och kryddor efter att maten kokats. Annars förstörs vitaminerna. [906-1]
- Undvik att laga mat i aluminium. Använd stengods, emaljerad gryta eller matlagningspapper. [1196-7]

Utformning och anpassning till svenska förhållanden efter idé från ARE, Virginia Beach, USA. För mer info om Edgar Cayces readingar kontakta Stiftelsen Edgar Cayce Center.

Se hemsidan [www.edgar cayce.se](http://www.edgar cayce.se) för information om aktuella evenemang och erbjudanden.

Om du vill skriva till oss med vanligt brev är postadressen: Edgar Cayce Center c/o Ulf Westman, Lilla Gatan 4, 903 22 UMEÅ.