

Mazdaznan-Diätetik.

Einleitung.

Obgleich Dutzende von Kochbüchern in dem letzten Jahrzehnt auf dem Büchermarkt erschienen sind, so herrscht doch noch allgemeine Unkenntnis und Verwirrung in Bezug auf die Ernährung des Menschen, die Diätetik. Jeder sorgfältige Denker kann nicht umhin, das Bedürfnis einer gründlichen Reform in der Ernährungsweise anzuerkennen. Daß die heutigen Systeme der Diätetik nicht dem Universalgesetz der Natur entsprechen, wird durch das allgemein verbreitete Elend bewiesen. Es ist der Mazdaznanlehre vorbehalten, den richtigen Weg auf diesem Gebiete zu weisen. Die materielle Seite der menschlichen Entwicklung, die Körperpflege, ist ebenso wichtig wie die geistige. Sie bildet die Grundlage des geistigen Fortschritts, welcher nur in einem reinen, gesunden Körper möglich ist. Reinheit der Gedanken und Handlungen ist ein Ding der Unmöglichkeit in einem unreinen Körper, da die Entwicklung der Gedanken von der Diät und dem Atem abhängig ist. Man predigt so gern von der Reinheit der Gedanken und Absichten, während der Körper mit Unrat und Ungeziefer angefüllt ist. Das ist Heuchelei! Nur reine Körper bringen reine Gedanken hervor. Dieser Grundsatz Zarathustras bildet die Grundlage unsrer Diätetik. Die Menschheit neigt immer zu den zwei Extremen: Materialismus und übertriebene Spiritualität. Beide führen nicht zur Lösung des Lebensproblems. Diejenigen welche die Materie verachten oder gar zu leugnen suchen, beweisen durch ihre Lebensweise, daß ihre Theorie falsch ist, denn sie essen alle, ja sogar die stärksten Esser findet man unter ihnen. An den Früchten sollt ihr sie erkennen!

Der Zweck unserer Diätetik ist, die allgemeinen Regeln der richtigen Ernährung zu geben, ohne uns auf die Einzelheiten einzulassen, da es den Rahmen dieser Arbeit überschreiten würde, wenn wir die vollständige Enzyklopädie der Kochkunst mit Rezepten von Dr. O. Z. Ha'nish übersetzen würden, was