

wir auf spätere Zeit verschieben müssen, sollte sich die Nachfrage dafür einstellen. Dem Denker genügt es, die leitenden Prinzipien der Diätetik kennen zu lernen. Mit deren Hilfe nebst den allernotwendigsten Rezepten ist er in den Stand gesetzt, den richtigen Weg sich selbst zu bahnen und sich in den meisten Fällen selbst zurecht zu finden.

Wer die Mazdaznan-Diätetik einmal praktisch geprüft hat, wird mit den Resultaten so befriedigt sein, daß er sie fürs ganze Leben zur Richtschnur seiner Lebensweise machen wird. Unter unsern Freunden in Amerika haben wir so wunderbare Resultate zu verzeichnen, daß heute kein Kochbuch in den Vereinigten Staaten erscheinen kann, ohne die Prinzipien unserer Lehre zu berücksichtigen. Derselbe Vorgang wird naturgemäß auch in Deutschland eintreten und in kurzer Zeit eine Umwälzung der Diätetik herbeiführen; denn unsere Diätetik ist eine vollständig ausgearbeitete abgeschlossene Wissenschaft, gegründet und geprüft auf praktische Erfahrung von Tausenden von Jahren, während alle andern Lehrbücher in diesem Fache mehr oder weniger auf ungelöste Experimente und bloße Theorien ohne praktische Grundlage aufgebaut sind.

Es ist ein Merkmal unserer Zeit, daß wir uns in allen Lebensfragen zu sehr von Theorien leiten lassen, welche wir so lange durchzusetzen suchen, bis wir durch die Umstände und praktischen Erfahrungen gezwungen werden, dieselben aufzugeben, um ein neues Experiment aufzunehmen und dieselbe Erfahrung wieder zu machen. Das ist der Grund, weshalb wir so unendlich viele extreme Richtungen haben, während wir wissen sollten, daß die Wahrheit niemals in den Extremen zu finden ist, sondern immer in der Mitte derselben. Dies ist ein Naturgesetz, welches man nicht ungestraft umgehen darf. Rohkost, Fleischdiät, Milchkuren, Schrotbrot und Früchte, reizlose Kost, Nahrungssalze, Ausschluß von gewissen Speisen, wie Milch, Käse, Eier, Obst, Gemüse, Getreide usw., ferner Beschränkung auf gewisse Speisen; Nacktkultur, Wasserkuren, sowie alle Spezialitäten und Methoden der medizinischen und populären Heilkunde sind Blüten solcher Extreme, deren Zahl unendlich ist, welche alle mit der Zeit fallen müssen, weil sie einseitig sind. Wie kommt es aber, daß so viele einsichtige und gebildete Menschen sich von einem Extrem ins andere, von einer Methode in die andere führen lassen und jedesmal die vorzüglichen Erfolge derselben preisen? Der Grund liegt nicht nur darin, daß in jeder Methode etwas Wahres liegt, wenn auch nicht die Wahrheit, sondern ganz besonders darin, daß ein Wechsel immer gute Folgen hat auf