

ist zwar ziemlich allgemein bekannt, nicht aber der Vorgang selbst und die Erklärung dafür. Daher kommt es, daß die meisten sich wenig um diese Vorschrift kümmern, sondern alle Speisen halb gekaut herunterschlucken. Wenn die Wichtigkeit, der Zweck des Kauens vollständig bekannt wäre, würden besonders die Kopfarbeiter nie einen Bissen ungekaut in den Magen gleiten lassen, weil sie des besten Teils der Speise, des Aromas, verlustig gehen. Der Zweck der Einspeichelung ist, eine Trennung des Aromas von den Speisen zu bewirken, welche nur durch gründliche Mischung und Kauen vollzogen werden kann. Diese Trennung vollzieht sich ausschließlich im Munde und kann im Magen nicht mehr nachgeholt werden, da die Säuren im Magen eine andere Funktion haben. Wenn im Munde diese Scheidung nicht ausgeführt worden ist, dann ist die Wirkung des Aromas auf das Nervensystem verloren. —

Hat man schon darüber nachgedacht, wohin der Wohlgeruch, das Aroma der Speisen, nach einer gründlichen Mischung mit dem Speichel verschwunden ist? Gibt uns irgend eine Diätetik Aufschluß über diesen wichtigen Vorgang? Diese Frage ist bis heute ungelöst geblieben; Mazdaznan gibt darüber Aufschluß. Das Aroma der Pflanzen und der Wohlgeruch der Blumen sind deren Seele. In den Speisen ist das Aroma der wichtigste Teil, wenigstens für solche, welche das Nervensystem in guter Tätigkeit erhalten wollen, denn es ist **Nervenspeise**. Die Seele des Menschen, welche ihren Sitz im Nervensystem hat, wird dadurch gespeist.

Nachdem das Aroma durch den Speichel von den Speisen getrennt worden ist, ist es nicht verschwunden, sondern ist von den Kapillargefäßen des lymphatischen Systems aufgesaugt und zur Erfrischung der Nerven verwendet worden. Dies ist die einzige Erklärung, weshalb bei großem Hunger sofort das ganze Nervensystem belebt wird, wenn ein guter Bissen im Mund gründlich gekaut wird, bevor er in den Magen kommt. Um sich von der Wahrheit dieser Angaben zu überzeugen, braucht man nur jeden Bissen nach gründlichem Kauen auszuspeien und man wird von der Belebung des Nervensystems höchst überrascht sein. In Fällen, wo das Nervensystem zusammengebrochen ist und der Magen nichts mehr verträgt, wirkt eine solche ausschließliche Ernährung des Nervensystems während ein bis fünf Wochen wahre Wunder. Durch eine solche Kur erholt sich der Magen gründlich und arbeitet mit neuer Energie. Auch bei konzentrierter Kopfarbeit ist eine solche Ernährung vorübergehend zu empfehlen.

Andrerseits sehen wir, daß alle Schnelleser nervenschwach