

keit. Man glaubt natürlich zu sein, wenn man alles mögliche durcheinander, gedankenlos und rücksichtslos in den Magen hineinstopft und sich einbildet, in Harmonie mit der Natur zu leben, während im Magen der reinste Chaos und Disharmonie regieren. Ist das etwa Natürlichkeit, daß man die einfachsten Gesetze der Natur, von deren Wahrheit sich jedes Kind am Brausepulver überzeugen kann, mißachtet und täglich verletzt? Natürlichkeit ist die Kenntnis und Beobachtung aller Naturgesetze bis in die kleinsten Einzelheiten hinein. Die Natur wacht eifersüchtig darüber, daß ihre Gesetze beobachtet werden, sie verlangt Aufmerksamkeit, Beobachtungsgabe und offene Augen. Blindheit und Rücksichtslosigkeit bestraft sie immer.

Also Zucker und Salz oder Säuren und Mineralien oder Obst und Gemüse werden immer Gärung verursachen. Wenn wir bei der Herstellung des Vollweizenbrottes eine Mischung von einem Teil Salz mit zwei Teilen Zucker empfohlen hatten, so ist das eine Ausnahme, welche den Prinzipien der Natur nicht widerspricht. Wir beabsichtigen durch diese Mischung eine vorübergehende Gärung (keine Hefegärung) während des Backens, um das Brot aufgehen und leicht zu machen. Durch das lange Backen von vier Stunden jedoch und durch das richtige Verhältnis von eins zu zwei werden die sich widerstrebenden Elemente vollständig ausgeglichen und können im Magen keine schädlichen Folgen mehr haben. Sollte jedoch die Menge des Zuckers das gegebene Verhältnis überschreiten, dann würde keine vollständige Ausgleichung stattfinden und Gärung die Folge sein, da Zucker sich nicht mit Stärkemehl und Cerealien verträgt.

Gute Zusammensetzungen bei einer Mahlzeit sind:

Brot oder Getreidepräparate, Früchte und Nüsse, oder Brot, Gemüse, Salat mit etwas Öl.

Milch, Kartoffeln mit Nebengemüsen, wie Zwiebeln und Kräutern.

Reis, Käse entweder mit Gemüse oder mit Obst.

Eierspeisen (ohne Zucker) mit Salaten aller Art und Brot.

Alle Getreidesorten und deren Präparate harmonieren mit Eiern, Milchprodukten, Nüssen, Früchten oder Gemüsen, aber nicht mit Zucker.

Nüsse vertragen sich mit allen Speisen, dürfen aber nur spärlich und nicht regelmäßig genossen werden.

Alle Gemüse passen zu Cerealien, Eiern, Milchprodukten und Nüssen; die Früchte werden ergänzt durch Getreide, Nüsse