

Im Eidotter haben wir ein vorzügliches Belebungs- und Heilmittel, welches bei Ermüdung und Schwächezuständen Wunder wirkt.

Man schlage ein oder zwei Dotter gründlich mit etwas Salz, gieße ein Glas warmes Wasser unter beständigem Rühren langsam zu und schlürfe das Gemisch langsam. Dies Getränk soll nie zu den Mahlzeiten, sondern für sich genommen werden. Die belebende Wirkung ist dem Gehalt an Phosphor und Schwefel, welche in leicht löslicher Form vorhanden sind, zuzuschreiben. Bei Verschleimung und Entzündung des Halses und des Magens genieße man morgens ein geschlagenes Dotter. Es ist ein vorzügliches Heilmittel und wirkt kühlend bei allen Entzündungen, sowohl im Magen und Darm, als auch äußerlich angewendet.

Die Eier sollen immer frisch genossen werden. Alte, gelagerte und überwinterte Eier sind schädlich.

Im Frühjahr hat der Genuß der Eier die beste Wirkung. Der reichliche Genuß derselben ist dann zu empfehlen, wenn sie von der Natur in Hülle und Fülle geboten werden und die Hühner am meisten legen. Zu dieser Jahreszeit beleben sie das ganze System und heben ganz besonders die Blutzirkulation. Auf Grund dieser Erkenntnis hatte der Gesetzgeber Zarathustra verordnet, daß mit Ostern der reichliche Genuß von Eiern zu beginnen hätte. Dieser dauert bis Ende Juni und wird dann erst im Herbst wieder aufgenommen und zwar so lange, als man frische Eier bekommen kann. Der regelmäßige Genuß von Eiern, das ganze Jahr hindurch, ist durchaus verwerflich; er reizt die Geschlechtsorgane sehr. Jünglinge und Jungfrauen haben bei Eintritt der Reife eine zeitlang Eier ganz zu vermeiden. Über andere Verwendungsweisen der Eier folgt Näheres bei den Rezepten.

Früchte.

Früchte und Gemüse sind nicht Nahrungsmittel im eigentlichen Sinn des Wortes. Ihre Aufgabe ist nicht, den Körper zu erwärmen und aufzubauen, sondern die Abfallstoffe, welche sich immer im Körper anhäufen, auszuscheiden; sie sind das beste Reinigungsmittel und die beste Medizin. Sie erhalten den Körper gesund, befördern die Zirkulation und sind für unsern Entwicklungszustand unentbehrlich. Der eigentliche Nährwert derselben ist so gering, daß er nicht in Betracht