

kommt. Deshalb werden sie von den einen vollständig verworfen, während andere sie als Nahrungsmittel preisen. Wenn sie als solche anzusehen wären, dann müßte man wenigstens eine längere Zeit ausschließlich von ihnen leben können. Dies ist aber nicht der Fall. Die Erfahrung hat zur Genüge bewiesen, daß man von Früchten und Gemüsen allein nicht viel länger leben, als man fasten kann. Wir können nur Nutzen aus ihnen ziehen, wenn wir den richtigen Gebrauch von ihnen als Ausscheidungs- und Ausgleichungsmittel machen. Sie enthalten das beste destillierte Wasser, welches so wirksam ist, daß der Mensch beim Genuß derselben dreimal weniger Flüssigkeit braucht als in Form von Getränken.

Die Früchte müssen immer langsam gekaut und gründlich mit Speichel gemischt werden, wenn sie ihrem Zweck als Reinigungs- und Abführmittel erfüllen sollen. Bei hastigem Essen, wie dies gewöhnlich der Fall ist, gehen sie in Gärung über und verfehlen ihre Wirkung.

Um die Verdaulichkeit der süßen Früchte zu erhöhen, müssen sie immer mit sauren oder säuerlichen Früchten zusammen gegessen werden. Dadurch wird das Gleichgewicht hergestellt, welches eine so große Rolle sowohl im ganzen Leben als auch beim Verdauungsprozeß spielt. Wenn wir bei allen unsern Mahlzeiten das Gleichgewicht beobachten, d. h. die sich gegenseitig ergänzenden Speisen kombinieren, dann werden wir nicht über Verdauungsbeschwerden zu klagen haben. Das Geheimnis der Verdaulichkeit beruht auf der Kunst, die Speisen gegenseitig zu ergänzen. Die Früchte sollen soviel als möglich roh und frisch gegessen werden. Gelagerte Früchte verlieren mit der Zeit das Aroma und sind in diesem Zustande nicht mehr zuträglich. Die gelagerten Äpfel z. B. verlieren im Frühjahr ihren Wohlgeruch und ihre medizinische Heilkraft vollständig. Solches Obst wirkt beschwerend und muß vermieden werden. Die beste Wirkung erzielt man vom Genuß des Obstes im Herbst und Anfang des Winters. Später gibt es nicht mehr dieselbe Befriedigung. Leute, welche Tag für Tag ohne Unterschied der Jahreszeit dieselben Mengen Obst genießen, leiden an Reizbarkeit der Nerven. Obst verträgt sich mit Cerealien, mit Milch und mit Eiern. Nach reichlichem Obstgenuß verhindert ein Täßchen Mokka nicht nur die beschwerenden Wirkungen, sondern erhöht auch die Heilkraft des Obstes, besonders bei Leber- und Nierenleiden. Wäre dies allgemein bekannt, dann würde das Obst zu höhern Ehren gelangen, als dies der Fall ist.