

Milch mit Knoblauch ist schon früher unter Milch erwähnt worden.

Spinat

ist ein Blutreiniger par excellence. Bei Krebsleiden, Fibroiden und Geschwüren kann man nicht zuviel davon essen.

Spinat wird auf folgende Weise zubereitet. Nachdem er gewaschen ist, koche man ihn 10 Minuten lang in siedendem Wasser, schütte das Wasser ab, gieße frisches, siedendes Wasser mit etwas Olivenöl und Salz hinzu und koche ihn ungefähr eine Stunde lang. Mit etwas Zitronensaft schmeckt er vorzüglich, ein Zusatz von Mehl macht ihn schwer verdaulich. Butter, sowie andere tierische Fette sollen nie dazu verwendet werden, diese Kombination erzeugt ein Gift, welches Magenbeschwerden und manchmal sogar Cholera verursacht. Spinat verträgt sich besonders gut mit Reis und Eiern. Bei Krebs soll Reis mit viel Spinat ein tägliches Gericht sein.

Löwenzahn, Kresse, sowie alle Salatsorten haben ähnliche Wirkungen wie Spinat.

Die rote Rübe (*Beta vulgaris*)

enthält vorzügliche Heilkräfte bei Blutarmut, Nieren- und Magenleiden, sie wirkt beruhigend und kühlend. Gekocht verliert sie ihre medizinischen Eigenschaften, sie muß daher zu Heilzwecken immer roh gegessen werden. Man reibe sie auf dem Reibeisen und füge etwas Zitronensaft und Olivenöl hinzu, kein Salz. Man kaufe nur die kleinen zarten, dunkelroten Sorten, die großen sind holzig und unverdaulich.

Mancher Nierenleidende verdankt seine Heilung diesem einfachen Mittel.

Die Möhre (Karotte)

in rohem Zustande, reinigt Magen und Darm und ist in Verbindung mit Anis oder Kümmel ein gutes Mittel gegen Würmer und Ungeziefer. Man verbiete den Kindern nie das Essen von rohen Möhren, wenn sie ein Verlangen darnach haben, so ist das ein sicheres Zeichen, daß sie sie brauchen. Gekocht verwendet man sie am besten zu Suppen. Sie sind auch eine gute Ergänzung zu grünen Erbsen. Man kaufe nur die zarten Sorten.

Die weiße Rübe (Steckrübe)

ist harntreibend und lösend bei Verkalkungen, besonders bei Gries- und Nierenleiden.