

Ein unfehlbares Mittel gegen Verstopfung liefern die rohen Kartoffeln. Man reibe sie auf dem Reibeisen oder schneide sie in ganz dünne Scheiben und füge etwas Zitronensaft und Öl hinzu. Dieses Mittel wirkt zwar langsam aber sicher und hat schon vielen Verzweifelten geholfen. Wenn Kinder verlangen nach rohen Kartoffeln haben, lasse man sie ruhig gewähren. Zu Suppen sollen Kartoffeln nicht verwendet werden.

### **Meerrettig**

ist ein stark harntreibendes Mittel und findet Verwendung bei Nierenkatarrh, Leber-, Magen- und Darmleiden, Rheumatismus und Neuralgie. Er darf jedoch nicht regelmäßig, sondern nur als Medizin gebraucht werden. Man mildert die Schärfe, indem man den geriebenen Meerrettig mit Milch oder Sahne einige Stunden vor dem Essen anmacht.

### **Rhabarber**

ist ein Heilmittel bei Verstopfung und Rheumatismus. Man bringe die Stengel ohne Wasser zum Kochen, dann setze man etwas Zucker hinzu und koche beides zusammen 10 Minuten lang. (In diesem Fall ist etwas Zucker zur Ausgleichung der scharfen Säure gestattet.) Man esse jeden Morgen einige Löffel davon während mehreren Wochen. Um rote Wangen zu bekommen, esse man im Frühjahr jeden Morgen einen Stengel rohen Rhabarber.

### **Gurken**

sind ein Kühlmittel für Magen, Darm und Blut und fördern die Tätigkeit der Leber und der Haut. Nierenleidende dagegen müssen mit deren Genuß vorsichtig sein. Nachdem die Gurken geschält und in feine Stücke geschnitten sind, füge man einen Teelöffel Salz per Gurke hinzu und lasse sie eine Stunde lang stehen. Dann wasche man sie schnell in zwei Wassern, um das Salz zu entfernen und richte sie wie andere Salate an. Das Salz zieht die giftigen Säuren aus, welche oft die Ursache von Verdauungsbeschwerden sind. Eingemachte saure Gurken haben ähnliche medizinische Eigenschaften wie das Sauerkraut, dagegen sind Essiggurken nicht zu empfehlen.

Gurkensaft ist ein hervorragendes Mittel zur Verbesserung der Hauttätigkeit und des Teint. Zur Gurkenzeit reibe man sich den ganzen Körper tüchtig mit aufgeschnittenen Gurken ein.