

### Obst und Gemüse als Ausgleichungsmittel.

Durch Zucht und Kreuzungen haben sie eine große Auswahl von unübertrefflichen Heilmitteln in Obst und Gemüse der Menschheit geschaffen. Das Obst enthält die Säuren (Zucker), das Gemüse die Mineralien (Salze). Wenn wir nun wissen, zu welchem Prinzip oder Temperament wir gehören, wird es uns leicht, das Gleichgewicht in der Gesundheit herzustellen. Elektrische Personen müssen vorzugsweise Obst genießen, während magnetische dem Gemüse den Vorzug zu geben haben. Magnetische Personen verschlimmern ihren Zustand durch Aufnahme oder Entwicklung von Säuren, die elektrischen durch Mineralien. Damit ist auch die Frage entschieden, ob Obst oder Gemüse vorzuziehen sei. Wir haben oft beobachten können, wie magnetische Personen durch den ausschließlichen Genuß von Obst äußerst einseitig, hochgradig nervös und überspannt wurden und umgekehrt. Eine geistig veranlagte Person, welche die Neigung hat, immer in höhern Sphären zu leben und die materielle Seite zu vernachlässigen, verschlimmert ihren Zustand dadurch, daß sie nur Produkte „höherer Schwingungen“ genießen will; sie wird einseitig und muß früher oder später fallen. Zur Herstellung des Gleichgewichts und der Ruhe braucht sie mehr Erds substanzen, d. h. Mineralien und Gemüse. Damit ist auch die Frage der Anwendung von Kochsalz gelöst. Magnetische Temperamente müssen zur Ausgleichung Salz genießen, während elektrische dasselbe beinahe ganz entbehren können. Bei solchen, welche der Stimme ihrer Intuition folgen und nicht von bloßen Theorien und Suggestionen hypnotisiert sind, findet man, daß sie dem Obst von selbst den Vorzug geben, wenn sie elektrisch sind und dem Gemüse, wenn magnetisch.

Damit der Leser unterscheiden kann, ob er zum elektrischen oder zum magnetischen Temperament gehört, lassen wir die Hauptunterscheidungsmerkmale folgen.

Die elektrischen Temperamente verwirklichen ihre Ideale mehr im materiellen, die magnetischen im geistigen Gebiet. Diese Neigungen müssen auch im Körper und in allen Handlungen zum Ausdruck kommen. Elektrische Personen haben gut ausgebildete Muskeln, festes Fleisch, gute Hauttätigkeit, starken Haarwuchs und Anlage zu Fettsucht. Die Anlage, ihre Kraft nach dem Äußern zu richten, entwickelt mehr die äußern Organe, während die innern Organe schwach sind, wie Knochen, Magen, Darm usw. Daher leiden sie an Verstopfung.