

schaffen. Es giebt kein Gesetz, das nicht auf ein anderes stößt. Dadurch wird zwar das erste nicht umgestoßen, sondern es nimmt in Verbindung mit dem zweiten nur eine andere Richtung an. Die Jahreszeiten müssen von beiden Temperamenten berücksichtigt werden. Gemüse, Früchte, Nüsse und Weizen kennzeichnen die vier Jahreszeiten. Elektrische Personen sollen im Frühjahr auch etwas Gemüse, magnetische im Herbst auch Obst genießen, um harmonisch mit der Natur zu leben. Jedes Temperament soll dabei jedoch sein spezielles Ausgleichsmittel, entweder Obst oder Gemüse, immer im Auge behalten und so oft Zuflucht zu demselben nehmen, als die Intuition dazu treibt.

Getränke.

Wer nicht gelernt hat, seiner Intuition zu folgen, dem fällt es schwer, sich in dem Wirrwarr von Ansichten über Getränke zurecht zu finden. Die Lehre, daß man viel Wasser trinken soll, um den Körper auszuwaschen, hat viele Nierenleiden verschuldet. Sie beruht auf Unkenntnis der Vorgänge im Körper. Das viele Wassertrinken bedeutet einen großen Aufwand an Nervenkraft, denn die Kapillargefäße sind so fein, daß das Wasser nicht von selbst durchfließen kann; es braucht Kraft, um es durchzutreiben; je mehr Wasser man trinkt, desto mehr Kraft braucht man zur Verteilung desselben. Man überzeuge sich von diesem Vorgang an einer sehr feinen Spritze. Die Kapillargefäße aber sind viel feiner als die feinste Spritze. Sie sind so fein, daß, wenn Wasser durchgetrieben wird, kein Raum mehr vorhanden ist für Abfallstoffe, daß also nicht beide miteinander ausgeschieden werden können. Je mehr Wasser man trinkt, desto weniger Stoffe können ausgeschieden werden. Davon kann sich jeder selbst durch Untersuchung des Urins überzeugen. Viel Wasser trinken ist durchaus schädlich, belastet den ganzen Körper, besonders die Nieren, verursacht Stockung der Zirkulation und Gärung. Hier gilt dieselbe Regel wie beim Essen. Man trinke nie, wenn man nicht wirklich durstig ist. Über den Durst täuscht man sich sehr oft. Der bloße Reiz der Durstnerven ist kein Beweis, daß man Flüssigkeit nötig hat. Derselbe wird oft durch scharfe Speisen, Salze, Gärung und Entzündung verursacht. In solchen Fällen verschlimmert man den Zustand, wenn man trinkt. Wer