

natürlich lebt, vorsichtig mit dem Gebrauch von Gewürzen und Salzen ist, wird überhaupt selten an Durst leiden.

Unter allen Umständen trinke man nie zu den Mahlzeiten.

Andrerseits soll man auch mit der „Trockendiät“ nicht ins Extrem gehen. Wenn eine solche auch in gewissen Fällen, wie Nierenleiden und Wassersucht anzuraten ist, so ist noch kein Grund vorhanden, ein allgemeines Gesetz daraus zu machen. Hier gilt, wie in allen Dingen, Mäßigkeit.

Quellwasser.

Das beste Getränk ist frisches Quellwasser, welches von keinem andern übertroffen wird. Man wendet oft ein, daß Quellwasser wegen seines Gehaltes an Mineralien Arterienverkalkung, Gries usw. verursacht. Dies ist nur der Fall, wenn der Körper durch unrichtige Lebensweise mit Harnsäure angefüllt ist. Bei unserer Diät ist dies vollständig ausgeschlossen. Die Ausscheidungsorgane scheiden diese minimalen Mengen von Mineralien außerordentlich leicht aus. Statt Quellwasser wird neuerdings Regen- und destilliertes Wasser wegen ihrer lösenden Eigenschaften empfohlen. Beides ist jedoch nachteilig.

Das Regenwasser

ist kein Getränk für Menschen. Es ist für das Pflanzenreich bestimmt. Es nimmt aus dem Elementarreich gewisse Substanzen auf, welche die Nerven reizen. Jeder, der regelmäßig Regenwasser trinkt, wird reizbar. Erst nachdem das Regenwasser durch den Boden gesickert und gereinigt ist, wird es ein dem Menschen zuträgliches Getränk. Eine Ausnahme ist im März gestattet. In diesem Monat ist das Elementarreich ziemlich frei von nachteiligen Substanzen, außerdem nimmt das Regenwasser mehr Nitrogen auf. Es kann zu dieser Jahreszeit äußerlich und innerlich Verwendung finden, äußerlich zur Entfernung von Sommersprossen, innerlich zur Lösung.

Destilliertes Wasser

ist tot wie alles Wasser, das längere Zeiten gesotten wurde und ist als Getränk zu vermeiden. Das beste destillierte Wasser haben wir in den Früchten und Gemüsen.