

ist nachteilig, während sie für Vegetarier fördernd sind, wenn richtig angewendet. Gerade letztere bedürfen dieser Getränke mehr als Fleischesser. Bei Vegetariern ist auch keine Gefahr für Mißbrauch wie bei Fleischessern vorhanden.

Im Sommer sollen alle diese Getränke ganz vermieden werden. Die beste Wirkung haben sie im Winter.

Salz und Gewürze.

Anregungsmittel werden neuerdings von gewissen Seiten als unnatürlich vollständig gemieden. Ob dies mit den Gesetzen der Natur übereinstimmt, ist eine andere Frage. Die Natur gebraucht bei der Erziehung der Menschen beständig Anregungsmittel. Unser ganzes Leben in dieser Verkörperung besteht aus lauter Anregungen. Es gibt auch kein Naturvolk, welches Reizmittel nicht gebraucht. Die Neger und Indianer können ohne solche nicht leben, wie sie vorgeben und machen reichlichen Gebrauch davon.

Wir geben zu, daß großer Mißbrauch mit Salz und Gewürzen getrieben wird und daß viele Krankheiten dadurch verursacht werden. Das ist aber noch kein Grund, daß man ins andere Extrem geht und das Kind mit dem Bade ausschüttet. Wir können Nutzen daraus ziehen, wenn wir mit Verständnis Gebrauch davon machen.

Magnetische Temperamente bedürfen derselben in kleineren Mengen, während elektrische dieselben fast vollständig entbehren können. Magnetische Personen geraten in einen Zustand der Nervosität und Erschöpfung, wenn ihnen das Salz vollständig entzogen wird, welches für sie als Ausgleichungsmittel ein Bedürfnis ist, während elektrische sich durchaus nicht unglücklich fühlen, wenn sie beinahe kein Salz bekommen. Wenn wir uns die Leute, welche den Salzgenuß vollständig verwerfen, näher ansehen, dann finden wir immer, daß sie elektrischen Temperaments sind. Sie beurteilen die Frage vom rein persönlichen Standpunkt und können nicht begreifen, daß es Menschen gibt, welche anders beschaffen sind. Solche persönliche Ansichten auf die Allgemeinheit angewendet, verursachen immer Unheil.

Die meisten Gewürze sind wegen ihres starken Gehaltes an Aroma nervenstärkend, wenn mäßig angewendet. Kühlende Speisen, wie Salate, Gurken, Kraut, Melonen und Reis werden