

durch einen kleinen Zusatz von rotem Pfeffer leichter verdaulich gemacht. Schwarzer und weißer Pfeffer soll nie gebraucht werden, sie sind zu hitzend.

Ingwerpulver in Verbindung mit Spinat ist das beste Blutreinigungsmittel und ist heilsam bei Krebs, Fibroiden, Geschwüren usw.

Ein wenig Muskatnuß in Suppen regt die Hauttätigkeit an. Kümmel und Anis in Verbindung mit Cerealien und Kartoffeln reinigen Magen und Darm.

Veilchenwurzel und Pfeffermünz erhöhen die Zirkulation, speziell in den edlen Organen.

Vanille beruhigt die Nerven.

Gewürznelken in einem Glas Glühwein lösen Katarrhe.

Zimt verbindet sich am besten mit Milchspeisen und Obst, wenn Zucker verwendet wird.

Senfpulver in Salaten befördert die Schleimabsonderung im Magen, dagegen ist der in den Handel gebrachte mit Essig zubereitete Senf nicht zuträglich.

Küchenkräuter wie Schnittlauch, Petersilie, Estragon, Salbei, Majoran, Dill, Safran, Körbel geben den Speisen ein feines Aroma und erhöhen ihre Verdaulichkeit.

Zucker.

Der gewöhnliche Rübenzucker muß im Magen eine chemische Umsetzung durchmachen, um assimiliert zu werden. Er erregt daher sehr leicht Gärung und soll zu Speisen nicht verwendet werden.

Kinder und Arbeiter brauchen Zucker, er darf ihnen nicht vorenthalten werden. Man muß jedoch darauf achten, daß er nur zwischen den Mahlzeiten genossen wird. In diesem Fall verabreiche man braunen Kandiszucker, der weiße raffinierte Zucker ist schädlich. Leute, welche nicht hart arbeiten, brauchen gar keinen Zucker. Bei langandauernder, harter Arbeit und bei großen Märschen leisten kleine Stücke Zucker langsam im Munde gelöst, bessere Dienste als Mahlzeiten und Getränke. Die Bergführer in den Alpen führen zu diesem Zweck immer Zucker in den Taschen mit. Bei Nierenleiden ist der Zucker besonders schädlich.

Honig

geht direkt ins Blut über ohne eine Gärung durchzumachen, wie der Zucker, und ist daher leichter verdaulich als letzterer.