

Diätetische Nahrungsmittel.

Verjüngende Nahrungsmittel

Erdbeeren, Heidelbeeren, frische Trauben, frische Feigen, saure Äpfel, Ananas, Birnen, Apfelsinen in Verbindung mit Cerealien, Mandeln und Piniennüssen.

Für Energie und Anregung.

Eiweiß mit Cerealien, gerösteten Mandeln, Äpfeln oder Birnen. — Tomaten, Spargeln, Spinat mit Cerealien, besonders Reis und Milch, mit oder ohne Zitronensaft. — Blumenkohl, Sellerie oder rohes Kraut mit Cerealien und Eiweiß geschlagen mit Zitronensaft. — Trauben, Apfelsinen und Birnen mit Reis oder Sago mit Piniennüssen.

Gegen Verstopfung

genieße man reichlich Äpfel, Birnen, Beeren, saure Früchte, Pflaumen und alle grünen Gemüse, besonders Tomaten, Rhabarber und Wasserkresse. Verbinde sie mit dem reichlichen Genuß von rohen Erdnüssen und Piniennüssen. Als Getränk diene Buttermilch, Fruchtsäfte, Sahne, verdünnt mit 3 oder 4 Teilen reinen Wassers. Man vermeide so viel als möglich gekochte Speisen, besonders Cerealien, heiße Milch und überhaupt Milchprodukte, blaue Trauben, Reizmittel, Küchenkräuter, Essig und Kakao.

Für Ausdauer,

heiteres Gemüt begnüge man sich mit frischen Beeren, Äpfeln, Trauben, Apfelsinen, Tomaten, grünen Gemüsen, Reis, Weizen, Pinien- und Haselnüssen: Genieße die Gerichte und Getränke nicht in heißem, sondern in kaltem Zustande.