

### Fettbildende Speisen.

Gemüse mit Küchenkräutern und Ölen in Verbindung mit Eiern, Cerealien und Kuchen. Eingemachte Früchte in Verbindung mit Cerealien, Ölen und Sahne. — Mais in Verbindung mit Feigen, Datteln, Erdnüssen, Haselnüssen und Sahne. Kaue häufig rohen Weizen solange bis aller Geschmack aufgenommen ist, dann speie das Gewebe aus. Ärgere dich nicht und mache dir keine unnützen Sorgen. Nimm kalte Schwammbäder, dann trockne den Körper gründlich und reibe ihn mit Öl ein.

### Entfettende Speisen.

Grüne Gemüse, Zitronen und Tomatensaft; Buttermilch, Eiweiß mit Zitrone geschlagen, Limonaden ohne Zucker, saure Früchte mit Reis oder Weizenflocken, Milch mit Zitrone und Ananas, Käse mit Zitronensaft und Cerealien, Rhabarber, Spinat, Eiweiß mit Reis. Heiße Bäder mit darauffolgenden Einreibungen von Alkohol und Maisstärke.

### Speisen, welche die Geschlechtsteile reizen.

Tee, Kaffee, Kakao, alkoholische Getränke, Tabak, saure Milch, Hafer, Käse, Eier, Kuchen, Gewürze, Küchenkräuter, auch Kartoffeln und Erdnüsse in falscher Zusammensetzung. Vermeide öffentliche Versammlungen bis die Selbstkontrolle hergestellt ist.

### Zur Heilung von Geschlechtsleiden.

Die Mahlzeit bestehe nur aus der Wahl von zwei oder drei der folgenden Gerichte: Beeren, Äpfel, Birnen, Trauben, Apfelsinen, Granatäpfel, Zitronen, Melonen, Tomaten, Rhabarber, Sellerie, Salat, Wasserkresse, Lauch, Kraut, Gerste, Reis, Vollweizen, Pinien- und Kokosnüsse. Iß sehr wenig und verlasse den Tisch noch hungrig. Mache viele Spaziergänge bei sehr kaltem Wetter.

### Herzleiden

sind die Folge von Leberleiden. Vermeide fette, reiche, stärkemehlhaltige und süße Speisen, Eier, Sahne, Schokolade und Reizmittel; dagegen genieße mehr saftige Früchte mit Nußbutter, sonnengetrocknetes Brot, Salate, Löwenzahn, Senfblätter, Kresse, saure Äpfel, Zitronen, Tomaten, Rhabarber, Reis, Maccaroni, Schmierkäse und saure Milch.