

Nervosität

wird verursacht durch das Trinken bei den Mahlzeiten, Butterbrot und Kuchen in Verbindung mit Tee, Kaffee und Schokolade, Puddinge, süße Speisen, starkgewürztes Backwerk und Pasteten in Verbindung mit Eis und Limonaden. Vermeide alle diese Speisen, iß sehr langsam, sei sorgfältig in der Auswahl der Speisen; iß höchstens zweimal täglich und vermeide Gastmähler.

Magenleiden.

Man vermeide alle Getränke zu den Mahlzeiten und Suppen. Cerealien sind nur gestattet, wenn sie mehrere Stunden lang gekocht werden. Gebrauche keine Milchprodukte, Öle und Nüsse. Triff deine Auswahl aus folgendem: Äpfel, Apfelsinen, Birnen, Granatäpfel, Preiselbeeren, Kirschen, weiße Trauben, reife Oliven, Spargeln, Blumenkohl, Meerrettig, Bohnen und Erbsen, Kürbis, Rhabarber, Spinat. Weiße und rote Rüben, Maccaroni, Beeren; Mandeln und Piniennüsse in der Form von Nußbutter.

Lungenleiden.

Bei Husten, Erkältungen, Verschleimungen vermeide alle Milchprodukte, Eier, Brot, Steinfrüchte und blaue Trauben.

Nierenleiden.

Rohkost ist hier am Platze in Verbindung mit Sahne und Zitrone, Piniennußbutter, frische Früchte, grüne Gemüse. Gersten-, Reis- und Weizenschleim, wenigstens 4 Stunden lang gekocht. Vermeide Eier, Wasser, Hafer, Roggen, Reis, Birnen, Pflaumen, Nüsse, Hülsenfrüchte und getrocknete Früchte.

Für Kopfarbeiter,

Gelehrte, Künstler, Meister, Virtuosen, Genies, Redner und alle diejenigen, welche nach geistiger Entwicklung trachten, sollen vor allem den Körper von allen Krankheitsstoffen reinigen, sich auf eine einfache Lebensweise beschränken und durch Konzentration und Fasten den Grad erreichen, in welchem die Auswahl der Speisen zwar beschränkt, aber der Erreichung von Kenntnissen förderlich ist. Man genieße hauptsächlich Mandeln, Rosinen, Apfelsinen, Zitronen, weiße Trauben, rohen Weizen, welcher nach langem gründlichen Kauen wieder auszuschneiden ist, verwende Gemüse nur zu ihrer Jahreszeit. Iß viel Äpfel. Ändere die Diät nur mit dem Wechsel der Jahreszeiten. Vermeide Milchprodukte mit seltenen Ausnahmen. Iß nur mit Muße und Konzentration. Vermeide Gärung sorgfältig.