

Vierter Tag.

Frühstück: Heißes Wasser mit einer Prise Salz!
Mittagessen: Bohnensuppe und Brot.
Abendessen: Reissuppe, Symposium, Sauerkraut, Kartoffelsalat.
Anisbrot. Schachtelhalmttee.

Fünfter Tag.

Frühstück: Apfelsinen und eine Feige.
Mittagessen: Reisflocken und Sahne.
Abendessen: Tapiokapudding, Fruchtsalat mit Mayonnaise,
Brot. Fruchtkuchen mit Sauce.

Sechster Tag.

Frühstück: Geriebene Äpfel.
Mittagessen: Saft von zwei Apfelsinen.
Abendessen: Apfelsoufflé, Biskuits, Apfelpudding mit Sauce.

Siebenter Tag.

Frühstück: Kastaniengerränk.
Mittagessen: Rosinen und geschälte Mandeln, Reisflocken.
Abendessen: Maccaroni mit Käse, Nußsalat, Kuchen, Limonade.

Die Winterszeit

ist eine Zeit großer Tätigkeit für Körper und Geist. Nahrhafte Speisen, wie Cerealien, Nüsse und Milchspeisen sind notwendig. Halte das Fenster im Schlafzimmer über Nacht ein wenig offen; es fördert die Verdauung und stärkt die Nerven.

Erkältungen werden durch Enthaltung von Speisen und heiße Bäder am schnellsten geheilt.

Fastenzeit.

Nach dem guten Essen und Trinken in den Wintermonaten mahnt uns die Fastenzeit an die Reinigung des Körpers, welche durch schmale Kost und zeitweiliges Fasten am besten erzielt wird. Wer nicht fastet, soll hauptsächlich von Fruchtsäften, Apfelsinen und Äpfeln mit etwas Sahne leben. Das Schrotbrot soll durch Cabins, Matzen, Reis oder salzgetriebenes Brot ersetzt werden in Verbindung mit rohen Erdnüssen. Es liegt in der Natur des Menschen, 40 Tage lang sehr knapp zu leben und sich dann am Palmsonntag auf Ostern vorzubereiten. Am Charfreitag soll der Magen durch striktes Fasten gestärkt werden. Am Sonnabend oder Ostersonntag sollte am frühen Morgen ein Flußbad genom-