

gibt Flocken bei (Weizen, Hafer, Mais, Reis, Hirse, Kleis, Maltobran). Ein Stück Schrotbrot mit Butter ist eine gute schmackhafte Ergänzung.

Wer nicht genügend frische Kräuter bekommen kann, verwende wechselnd Pflanzenrohsäfte. Blutreinigend wirken besonders Brennessel-, Birken- und Löwenzahnsaft und sind bei Rheumatismus, Ischias, Gicht, Nerven- und Leberleiden besonders zu empfehlen.

Früh nüchtern mag eine Kräuterteemischung, die als beliebtes Blutreinigungsmittel gilt, mit etwas Zitrone oder Honig getrunken werden. Ich empfehle folgende Mischung aus je 10 Gramm Pfefferminz, Salbei, Schafgarbe, Tausendguldenkraut, Johanniskraut und 5 Gramm Wermut. Bei Neigung zur Darmträgheit nimmt man noch je 10 Gramm Schwarzdornblüte und Faulbaumrinde dazu. Diese Teemischung ist am wirksamsten, wenn die Kräuter über Nacht im kalten Wasser angesetzt und dann morgens, mittags evtl. noch abends vor dem Gebrauch erwärmt werden.

Eine nahrhafte Bereicherung bieten Milchprodukte, besonders in Form von Quark, Sauermilch oder Joghurt. Wir geben etwas Schnittlauch, Petersilie oder fein geschnittene junge Zwiebeln bei, dazu eine Schnitte Schrotbrot oder Knäckebrötchen mit Butter, das wird Jedermann herrlich schmecken und ist ein bekömmliches Kräftigungsmittel. Kindern, die an Gneis, Schorf, Grind und Hautausschlägen leiden, entziehe man die Kuhmilch und verwende an deren Stelle Mandelmilch mit Honig, sowie Obst- und Gemüsesäften.

Alle sog. radikaleren Kuren, wie sie im Frühjahr besonders wirksam sind, mögen nur unter ärztlicher Aufsicht, am besten in anderer Umgebung vorgenommen werden.

Die Wirkung einer planmäßigen Frühjahrskur ist allseitig und tiefgreifend auf die gesamten Lebensvorgänge unseres Organismus. Das große Reinemachen wird begünstigt, Darm- und Nierentätigkeit angeregt, die Leber entlastet. Durch die reiche Zufuhr von Mineralsalzen und Vitaminen wird einer Krankheitsanlage entgegengearbeitet. Die Duftstoffe des Obstes und der Frühjahrskräuter wirken auf Drüsen und Nervensystem anregend. Erhöhte Frische und Arbeitsfreudigkeit werden unsere Mühe belohnen.



Tränen.

Zwar sitzen manchen Leuten die Tränen oft recht locker, doch wissen die wenigsten Bescheid über ihre Entstehung und Herkunft, wie über die Organe, die bei ihrer Bildung und Weiterleitung beteiligt sind.

Vielfach spricht man von „bitteren“ Tränen, weniger oft von „salzigen“, welcher Ausdruck wohl richtiger wäre, wie jeder erfahren kann, dem eine feine Träne in den Mund gerät. Die Tränen bestehen etwa zu 99 Prozent aus Wasser, geringen Mengen von Eiweiß und 0,8 Prozent Salze, meist Kochsalz bilden den Rest. Läßt man Tränen auf einer Glasplatte verdampfen, so kann man als Rückstand mikroskopische Salzkristalle nachweisen.