

haben sich aber bisher für die Porree-Pilz-Eisfüllung entschieden. Sieht man vom Einweichen der Pilze ab, so dauert die ganze Zubereitung fünf bis acht Minuten. Mit Salat reichen.

Zehn wichtige Diätregeln

1. Nur bei wirklichem Hunger essen! Seit wir Menschen vom „Baume der Erkenntnis“ gegessen haben, ist unser „unterbewußter Verstand“, der Instinkt, so schwach geworden, daß er nur wenige richtig leitet. Wer nicht im Vollbesitz seiner Gesundheit ist, baut Zellen ab. Der Instinkt meldet dies als Appetitmangel. Belausche die Sprache Deines Körpers!
2. Klar kauen! Der Magen hat keine Zähne! Würden die Menschen ihre Nahrung richtig kauen, gäbe es keine Magen- und Darmleidende. Bedenke dies!
3. Kleine Mengen essen! Sich auf die nächste Mahlzeit freuen! Ein Sprichwort lautet: Der Mund ist des Bauches Henker und Arzt. Wer nach dem Essen spürt, daß er einen Magen hat, der hat des Guten zuviel getan.
4. Nicht in müdem, angespanntem Zustande essen, lieber vor der Mahlzeit eine halbe Stunde ruhen! Ein weit verbreiteter Irrtum bei Laien und Ärzten ist, daß Essen sofort Kraft gibt. Das Gegenteil ist der Fall. Die Verdauungsarbeit kostet Kraft, besser auf eine Mahlzeit verzichten, als in erschöpftem Zustande essen!
5. Einfach zusammengesetzte Speisen sind am bekömmlichsten. Unsere Vorfahren lebten von einfachen, von „ungemischten Speisen“. Sie waren gesünder. Je reichhaltiger das Menu, um so komplizierter die Verdauungsvorgänge.
6. Alles, was in rohem Zustand, d. h. in ungekochtem Zustande genossen werden kann, esse man roh. Kochhitze verringert den Wert fast aller Nahrungsmittel (Milch, Obst, Gemüse etc.) Nur aus der unverfälschten Naturnahrung kommen die regenerativen und produktiven Kräfte zur Gesundung.
7. Vermeide alle Reizmittel: Pfeffer, Salz, Senf, Essig, Alkohol, Nikotin. Es gibt natürliche Lebensreize: gute, starke, positive Gedanken, Sonne, Wasser und Kälte. Es gibt keine Gesundung ohne Verzicht auf Reizmittel!
8. Mahlzeiten zu regelmäßigen Zeiten einnehmen! Verdauungsrhythmus!). Alle Lebensvorgänge verlaufen im zeitlichen Rhythmus. Tausende, die eine Diät nach der anderen gebrauchen, sündigen täglich gegen dieses wichtige Naturgesetz.
9. Es muß nicht nur das Was und Wieviel, sondern auch das Wann und Wie des Essens beachtet werden! Wer noch nicht gesunden konnte, prüfe, ob er alle vier Punkte in seiner Lebensweise berücksichtigt hat.