

żołądka, ale też i jego katem. Kto po posiłku „czuje żołądek“, ten już za wiele zjadł.

4. Nie wolno jeść w stanie znużenia i zmęczenia. Przed posiłkiem trzeba trochę odpocząć. Fałszywe jest mniemanie, że jedzenie daje natychmiast siłę, przeciwnie, czynność trawienia wymaga właśnie wydatniejszej pracy organów strawnych, lepiej więc jest zrezygnować z pokarmu na jakąś chwilę, niż źle strawić posiłek w stanie zupełnego wyczerpania.
5. Potrawy proste są najzdrowsze. Nasi przodkowie byli o wiele zdrowsi od obecnego pokolenia, a to z tego powodu, że nie znali mieszaniny kilku potraw przy posiłku. Im obfitszy jest pokarm, tem bardziej skomplikowana i utrudniona jest czynność trawienia.
6. Trzeba jeść w stanie surowym wszystkie te potrawy, które się do tego nadają. Naogół bowiem ciepłota powstająca przy gotowaniu i smażeniu obniża wartość prawie wszystkich środków spożywczych, jak n. p. mleka, jarzyn, owoców i t. p. Tylko z niefałszowanego i naturalnego pożywienia otrzymujemy nowe i twórcze siły dla zdrowia.
7. Trzeba unikać wszelkich środków podniecających jak: pieprzu, musztardy, octu, alkoholu, nikotyny a nawet soli. Przyroda przecież ma dosyć bodźców do życia: dobre i wesołe myśli, słońce, woda i powietrze. Nigdy człowiek nie wyzdrowieje bez zaniechania użycia trujących środków podniecających.
8. Trzeba posiłkować w pewnych odstępach czasu z góry ustalonych; mówi się wtedy o „rytmie trawienia, ponieważ wszystkie czynności organizmu żywego odbywają się w pewnym rytmicznie powtarzającym się czasokresie. Przeciwno temu prawu przyrody grzeszą wszyscy ci, którzy karmią się bez ustanku podczas całej doby.
9. Powinniśmy zważać nie tylko na to, co i ile spożywamy, ale również kiedy i jak jadamy. Kto dotychczas stale chorował i jakoś nigdy nie mógł przyjść do zdrowia, niechaj się przez chwilę namysli, czy tryb jego życia odpowiadał owym wyżej wymienionym wymaganiom.
10. Pamiętajmy słowa poety: „Winniśmy nie tylko posiadać wiedzę, ale ją także stosować, winniśmy nie tylko mieć wolę, ale ją także wykonać“. Największą sztuką jest budowanie mostu od marzenia do rzeczywistości. Tajemnica powodzenia, a więc i wyzdrowienia, leży jedynie w wytrwałości.

---

### Możliwość czytania z rąk i wróżenie?

Tabele i rysunki otrzymać można tylko u naszych inkasentów i w wydawnictwie. Cena wynosi zł 5. Koszty pobrania oblicza się osobno. Dla nieczłonków kosztują tabele i objaśnienia 10 zł.

Z powodu wydania tylko jednego nakładu prosimy zamawiać nim się materiały wyczerpie.