

Anemične prehranske odvisnosti

28. februar 1848

1 Dobro poznam slabokrvnost in vem, kaj jo povzroča. Vendar je z njo (bolnico) nekoliko težko ravnati, ker nerada upošteva, kar ji svetujejo, in ne zanemarja tistega, kar ji škoduje.

2 Zato ji povej: Pusti kavo, dokler si slabokrvna, in nikar ne jej niti popečenih strupenih zrn! Kajti dokler tega ne boš hotela pustiti, ne smeš zardevati. Ne sprašuj zakaj ne smeš jesti takšnih strupenih zrn! Ker bi se te razlog nemoralno dotaknil in povzročil odkritje, ki ga še ni dobro poznati. Zato sledi nasvetu in ne sprašuj - ali hočeš biti zdrava; sicer boš za vsako zrno strupa ostala slabokrvna teden dlje.

3 Prav tako se moraš vzdržati mastne hrane in mastnega mleka! Maščoba namreč poživlja poželjive duhove, in če ti ne najdejo zadovoljitve, prodrejo v kri, jo prežamejo in jo naredijo utrujeno, lenobno, počasno in težko, kar povzroči tako imenovano bledico (anemijo), ki je vedno posledica prezgodnjega vznburjenja poželjivih duhov, ki jih ni mogoče zadovoljiti.

4 Če pa želiš biti čim prej zdrava, se drži naslednje diete: Za zajtrk si privošči lahko čokolado ali še bolje kakavovo kavo iz praženih kakavovih lupin ali celo koruzni čaj z lahkim (posnetim) mlekom in malo sladkorja. Za kosilo pojej dobro svežo juho s pečenim, ne preveč slanim kruhom. Potem tudi pusto govedino z malo gorčice ali svežega, a sladkanega hrena, ki ga najprej prelij s kisom in oljem. Dobro je tudi telečje meso. Če ti takšno meso ni všeč jej parjena jabolka s kruhki. Paziti pa moraš na vse klobase in sire; prav tako tudi na zelje in kislo zelje, manj pa rdečo in belo peso, pač pa na rumeno peso, in na splošno na vso hrano, ki napenja, ker tudi ta prebuja duhove. Zvečer pa se zadovolji s tistim, kar si uživala zjutraj, ali z juho in kruhom. Lahko si privoščiš tudi zmeren kozarec dobrega vina z vodo. Sicer pa pij vodo, ki ni prehladna.

5 Za vse to pa uporabi tako imenovani Latwerge (1), ki je v ta namen na voljo v lekarni; ali pa tudi tablete za isti namen! Zjutraj, eno uro pred obrokom, pa naredi nekaj telovadbe na prostem, po možnosti ob Muri, kjer je v tem času zrak najčistejši - vendar ne na aveniji divjih kostanjev, ki imajo (za njo) škodljive hlape.

6 Pri vsem tem pa moraš tudi v glavnem zaupati Vame in biti precej vesela, tako boš kmalu spet rdeča in zdrava.

7 Jaz te zelo ljubim, toda tudi ti Me moraš zelo ljubiti, pa boš ozdravela in ostala zdrava. Če pa bi bila samovoljna in vznemirjena, boš ostal blede več let.

8 Zdaj, Moja hčerka veš vse, kar za zdaj potrebuješ. Deluj v skladu s tem in požela boš blagoslov Mojega nasveta! - Amen. Pravi Tisti, ki te zelo ljubi. Amen

Opomba:

1 Odvajalo

Jakob Lorber

[Nebeški darovi](#)