

Dostatek jódu lze obdržet 1/2 čajové lžičky chaluhy nebo několika kapkami Lugolova roztoku.

Ostatní živiny se dávají dočasně nemocným kojencům v dávkách pro dospělé bez toxických účinků.

Dospívající vyžadují po dobu nemoci stejné potraviny a pilulky živin jako dospělí a jejich "živinový dluh" je obvykle obrovitý.

Totéž platí o těhotenství, zvláště následují-li brzo za sebou.

Osoby nad 65 let představují 40% nemocných v USA, ale tvoří je 8% obyvatelstva.

Osamocení, nedostatek peněz, špatně padnoucí nebo chybějící umělý chrup, nevědomost výživných hodnot a ztráta naděje, dělají jejich potíže právě tak společenskými a psychologickými jako výživovými.

Avšak obrovské zlepšení zdraví může nastat, jí-li se denně jogurt, pšeničné klíčky, pomeranče, vejce, pep-up a pilulky živin.

Vždy znovu vidím, jak tyto jednoduché změny proměňují přestárle invalidy ve vitální individua, pro něž je najednou život vzrušujícím zážitkem.

93 letá babička tak rychle omládla po zlepšení své stravy, že se doslova stala výživovým poradcem pro své vrstevnice. Jiná 90 letá babička mi právě napsala, že se jí vrátilo zdraví, když zlepšila svoji stravu v 84 letech.

Vaše zdraví je ve vašich rukách

Málo nemocí zůstává problémem, jestliže se strava zlepší v tu minutu, kdy byl zjištěn první příznak; a podivuhodný stupeň životnosti, energie a mladosti lze udržovat, jestli se stále potou udržuje přiměřená strava.

Každý je odpovědný sám za své zdraví, jiní mohou dělat návrhy, ale nikdo vyjma nás samých, nemůže jísti potraviny, jež jsou pro nás cenné.

Zdraví, jemuž se tak těšíme, anebo množství nemocí, jež musíme snášet, je tudíž z větší části naším vlastním dílem. Jestliže si někdo vážně přeje zdraví a je ochoten pracovat pro ně, odměna obvykle přijde.