

[1]

Health via Food /
by /
William Howard Hay. M.D. /
=
East Aurora – New-York ///

[2] [*achterzijde* [1]]

concentrated food (not good) /
alkaline foods (good) /
fruit-juices (good) /
greens and fruits (good) Good : /
to separate all the carbohydrate forms of foods from /
both acids and proteins. //

Concentrated protein : meats, eggs, /
fish, cheese, peas, beans, lentils, /
nuts, cereal foods.

[*verticaal*]

mince pie

[3]

Ontbijt enkel ⟨fruit → vruchten⟩, desnoods een glas of /
twee melk. //

Lunch (voor de stadsmensch) vruchten en groen- /
ten, gekookt of rauw; beter rauw (sla) des- /
noods een glas melk of vruchtensap. Geen thee, /
coffie of cocoa. //

Lunch (voor de buitenman) gebakken aardap- /
pels of vol koren brood in gematigde hoe- /
veelheid, als twee groote aardappels of vier /
⟨- en⟩ tot zes sneden of onsen (engelsche ?) brood. /

Gestooft (gestoomde) groenten, saladen en /
zoete vruchten, als dadels, vijgen of rozijnen /
volmaken (aanvullen) het maal. De meel- /
spijzen moeten vermengd worden met 't speek- /
sel en niet weggespoeld met eenige /

⟨- liquide⟩ vocht, wat ook. ⟨- Als v⟩ //

Als voor avondeten vleesch gebruikt wordt /
dit in gematigde hoeveelheid en niet te /
gelijk met meelspijzen of aardappelen. /

Als soep wordt gebruikt deze van groen- /
ten, geen meel of zoo iets er in. Gekookte /
groenten, rauwe sla ⟨- de⟩ en vruchten (zure) /
completeeren 't maal. ///

[4] [achterzijde [3]]

[verwijzingsteken:] 1 (protein kon ik niet in de dictionnaire / vinden) //

Melk uitsluiten wanneer meelspijzen, /
suiker of geconcentreerd protein <+ [verwijzingsteken:] 1 > voed- /
sel wordt gebuikt. Wel met groenten /
en vruchten. //

In soep kan ook boter gebruikt worden. //

Vet in 't algemeen is niet erg nodig /
maar kan geen kwaad. //

Nooten goed kauwen. //

Elken dag salade en vruchten. //

Salade <- alleen> met <+ citroensap,> olijfolie of /
volle zure room. //

Evenwicht tusschen alkalın (?) en /
acid-vormend<- e> (?) voedsel //

Protein voedsel dient alleen om het /
weefsel te vormen. //

Alle carbohydate (?) voedsel scheiden /
van acids (?) en proteins (?) ///

[5]

Meelspijzen (starches) en suikers is de carbohy- /
drate groep van voedsel. In de maag /
eischen zij alkaline condities. Als men <- goed> /
meelspijzen en suikers <+ goed> kauwt, kan acid fruit /
<+ [verwijzingsteken:] L> te gelijk genomen, <- veel goed maken> <+ toch> alles be- /
derven. //

[verwijzingsteken:] L of andere vorm van acid ///

[6] [*achterzijde 5*]

Vinden: de acid-alkalibalance. //

<- Verkeerd> Imcompatibles : carbohydrates <- met> /
en protein of acid-fruits. //

Acid is negatieve functie. Alkalies positive. ///

[7]

met brood en aardappelen geen acid fruit. //

Melk alleen bij vruchten en groenten. ///

[8]

Starches and sugars = de car- /
bohydrate form of food. *[verwijzingsteken:]* ✕ //

[verwijzingsteken:] ✕ require alkaline conditions//

Proteins require acid conditions ///

[9]

refrain wholly from the use of acid fruits or /
other acids when bread of potato or other star- /
chy food is eaten, as also from concentrated /
proteins, as meat, eggs, fish, or (+ take) only /
vegetables and fruits. ///