

Vynechá-li se calcium nebo práškové mléko, magnesium oxide se sníží na 1/4 čajové lžičky.

Připravuje-li se pep-up pro vícečlennou rodinu, každý člen rodiny musí dostat 1/4 čajové lžičky magnesiové soli. Měř nápoj tak, aby vyhověl individuálním požadavkům.

Nemocní a osoby se zažívacími potížemi, by měli poprvé zkusit pouze 1/8 l pep-upu 6x denně s kyselinou solnou a zažívacími enzymy. Neobjeví-li se plynatost, lze jísti větší množství. Objeví-li se, nutno zvýšit trávicí pomůcky a lecitin. Jakmile můžeme, s ohledem na zažívání vypít 1 litr pep-upu denně (tj. 6x denně 1/6 l) obvykle to urychlí uzdravení.

Poznámka zpracovatelů: potvrzujeme naprostou pravdivost. Vyzkoušela jsem to sama na sobě při různých nemocech. Vždy jsem po doporučené stravě zároveň s rychlým uzdravením i mohutně zesílila.

Je-li žádoucí málo jiného jídla, požadavky živin lze splnit pep-upem spolu s pilulkami živin.

#### Složení jídelničky

Kdo dovolí chuť k jídlu, váha a účinné trávení, nemocný může jíst takřka nekonečná množství různých chutných potravin. Ačkoliv porce musí být malé, je v seznamu hodně potravin, jen proto, aby si bylo z čeho vybírat pro sestavu jídelničky.

#### Snídaně

Celý nebo nakrájený pomeranč nebo jiný citrusový plod, nebo nefiltrovaná čistá šťáva, at citrusová nebo z jiného ovoce, nebo jiné ovoce, přednostně čerstvé.

Omletka nebo vejce vařená, sázená nebo míchaná, 10 dkg jater, ledvinek, hubené hovězí, kotleta, minutový hubený řízek, šunka, ryba nebo pečeně, jakoukoliv celozrnnou obilovinu, pokud možno obohacenou práškovým mlékem, celozrnná topinka, nebo celozrnné pečivo,

upravené máslo (kap. XXXII), nebo doma udělaná majonéza,

1/16 až 1/6 litru pep-upu, káva bez kofeinu, pokud možno udělaná z horkého mléka místo z horké vody,

pilulky živin.

#### Přesnídávka

1/16 až 1/6 litru pep-upu nebo mléka (plnotučné nebo odstředěné), podmáslí, jogurt nebo:

citrusový plod nebo čerstvá šťáva nebo jiné ovoce, jestliže nebyly k snídani,

ořechy,

je-li chuť, bujon nebo slabý čaj po pep-upu, pilulky živin.