

Vispārpazīstami izteicieni kā padomi  
dažādās uztura sistēmās un dietoloģijā:

**Ja neēdīsi ēdienu kā zāles,  
Tad ēdīsi zāles kā ēdienu.**

- par kvalitatīvas  
pārtikas lietošanu  
nepārmērīgā daudzumā,  
lai neizraisītu slimības,  
kam seko nepieciešamība  
lietot zāles

\* \* \*

**Visas slimības sākas vēderā.**

- par nepareizu pārtikas lietošanu  
un tās nozīmīgo lomu  
slimību izraisīšanā

\* \* \*

**Tu esi tas, ko tu ēd.**

\* \* \*

**Ēdiens jāēd kā dzēriens,  
Dzēriens jādzer kā ēdiens.**

-Mahatma Gandijs,  
par nepieciešamību  
sakošļāt ēdienu  
līdz tas pārvēršas šķidrumā