

Annotation

Оригинал- Arnold Ehret “Mucusless Diet Healing System. A Scientific Method of Eating Your Way to Health.” В США впервые была опубликована в 1953-м, для перевода использовалось издание 2002 года. Изменена разбивка материала, перевод выполнен субъективно более литературным стилем, уменьшено кол-во слов там, где они не важны. Убраны многочисленные предисловия и отступления, и текст теперь авторский на 95 % вместо 75 %.

Арнольд Эрет

Целебная Система Бесслизистой Диеты

«То, что нельзя объяснить простыми словами — чушь. Как бы научно это ни звучало».

Арнольд Эрет

Урок 1. Базовые принципы.

Каждая болезнь, независимо от её медицинского названия является запором, засорением капиллярной системы человеческого тела. Поэтому любой конкретный симптом — это просто необычный местный запор, вызванный скоплением слизи в этом конкретном месте. Специализированными точками накопления можно считать язык, желудок и особенно весь пищеварительный тракт, являющийся реальной и более глубокой причиной загрязнения внутренних органов. Среднестатистический человек непрерывно носит с собой в кишках приблизительно пять килограмм неустранённых фекалий, которые отравляют кровотоки и весь организм. Вдумайтесь в это!

У каждого больного человека организм более или менее забит слизью, полученной из неусвоенных остатков неестественных продуктов, накопленных с детства. Детали можно прочесть в моей книге «Лечение голодом и плодами» («Rational Fasting and Regeneration Diet»).

Моя «Теория слизи» и «Целебная система Бесслизистой Диеты» (ЦСБД) остается непоколебимой; она оказалась успешной в лечении всех видов заболеваний за счет «компенсационного воздействия», назовем его так. Применяя её систематически, можно спасти тысячи «неизлечимых» пациентов.

ЦСБД состоит из любых сырых и приготовленных фруктов, некрахмалистых овощей, приготовленных или сырых зеленолистных овощей. Она является комбинацией индивидуально подобранных длительных или коротких голоданий с постепенно изменяющимся меню из продуктов, не формирующих слизи. Одна только эта Диета может излечить любую «болезнь» без голодания, хотя такое лечение требует более длительного времени. Сама ЦСБД будет разъяснена позже.

Однако чтобы понять, как и почему она работает и как её нужно применять, необходимо освободиться от медицинских заблуждений, которые есть даже в натуропатии. Другими словами, я должен изложить новую физиологию, свободную от медицинских ошибок; новый метод диагноза; показать фундаментальные ошибки учения «метаболизма», высокобелковой пищи, кровообращения, состава крови, и наконец, важно знать, что такое жизненная сила на самом деле.

Для медицинской науки человеческое тело — всё ещё тайна, особенно в состоянии болезни. Каждая новая болезнь, «обнаруженная» докторами является новой тайной для них. Нет слов, чтобы выразить то, насколько они далеки от правды. Натуропатия использует словосочетание «жизненная сила». Все же, ни «медицинские ученые», ни натуропаты не могут сказать, чем же она в действительности является.

Необходимо не только стереть все эти ошибки из вашего мозга, но и показать правду в таком новом и простом свете, что вы сможете сразу её принять. Простота и ясность — одна из фундаментальных причин моего успеха, наравне с достоверностью. Кстати, то, что нельзя объяснить простыми словами является чушью, насколько научно бы оно не звучало.

Вы поймёте, как неправильно и глупо полагать, что любая болезнь может быть излечена правильной едой, жизнью на «специальных меню» или применением длительных голоданий, если всё это делается без опыта, без системы, и без учета индивидуальных особенностей.

«Голодание» было известно в течение сотен лет как «компенсация» против каждой болезни, как единственный и безошибочный закон Природы; то же самое касается Бесслизистой диеты, упоминаемой в Книге Бытия («травы и плоды древесные»). Но почему они никогда не использовались массово и не приносили стабильного успеха? Поскольку никогда не использовались систематически и не учитывали состояние пациента. У среднестатистического

человека нет ни малейшего понятия, что такое процесс элиминации (для краткости и определенности далее так будет называться процесс выведения неестественных и вредоносных веществ из организма — прим. пер), сколько времени он требует, как именно его диета должна быть изменена, что нужно для очистки тела от ужасных количеств нечистот, накопившихся в нём на протяжении жизни.

Болезнь — это попытка тела устранить отходы, слизь и токсины, и она помогает природе самым прекрасным и естественным способом. Не болезнь, но тело должно быть излечено! Его следует очистить, освободить от ненужных и чужеродных веществ, от слизи и токсинов накопленных с самого детства. Вы не можете «купить здоровье в бутылке» или излечить свое тело за пару дней — вы должны «компенсировать» вред, причиненный телу на протяжении всей жизни.

Моя система — не лечение или лекарство, она — регенерация, генеральная уборка, приобретение такой чистоты и здоровья, которых вы никогда не знали прежде.

Помните: структурные преграды во всех частях тела — корень каждой болезни; самый крупный и самый вредный источник пониженной жизнеспособности, плохого здоровья, нехватки силы и выносливости, любого и всех болезненных состояний. Их причина находится в кишечнике, не освобождаясь с самого рождения. Ни у кого на земле сегодня нет идеально чистого тела, и, соответственно, чистой крови. То, что медицина называет «нормальным здоровьем»- фактически патологическое состояние.

Подводя итог, можно сказать, что человеческий организм — эластичная капиллярная система. Придуманная человечеством еда полностью никогда не переваривается, а оставшиеся отходы удаляются не до конца. Капиллярная система медленно забивается, особенно в месте конкретного болезненного симптома и пищеварительного тракта. Это — основа каждой болезни. Избавится от этих нечистот, устранить их разумно и тщательно, а также управлять этой операцией можно только применяя ЦСБД.

Урок 2. Скрытые, острые и хронические болезни.

Первый урок дал вам понимание того, что же такое болезнь на самом деле. В дополнение к слизи и её ядам, в системе есть другие инородные вещества, такие как мочевая кислота, токсины и т. д., и особенно лекарства. За годы практического опыта я узнал, что лекарства НИКОГДА не устраняются — они остаются в теле в течение многих десятилетий! Я наблюдал сотни случаев, когда лекарства, принятые 10, 20, 30 и даже 40 лет назад, удалялись вместе со слизью благодаря ЦСБД — и это фундаментально важно для практиков. Когда эти химические яды после оседания в организме попадают обратно в кровь для выведения через почки — они начинают влиять на нервы и сердце, порождая чрезвычайную нервозность, головокружения, сердечную аритмию, а также другие необычные реакции. Незнающий человек, столкнувшись с этими проблемами, скорее всего, вызовет врача, который диагностирует это состояние как «порок сердца» вызванный «нехваткой пищи», не беря во внимание лекарства, которые он прописал 10 лет назад.

У «нормального» человека, который считается здоровым, есть хронические, накопленные отходы ненужной пищи, яды и токсины лекарств. Это — скрытая болезнь.

Когда эти залежи приходят в движение, например из-за холода, человек выделяет большие количества слизи, и чувствует себя несчастным вместо того, чтобы радоваться очистительному природному процессу. Если количество освободившейся слизи достаточно большое, чтобы встряхнуть весь организм, но без угрозы для жизни, то это состояние может быть диагностировано как простуда или грипп. Если очистительная работа природы проникнет глубже (особенно в такой важный орган, как легкие) и освобождается сразу много слизи и ядов, то кровообращение вынуждено будет работать с большой нагрузкой, подобно грязному механизму, или автомобилю, едущему с заклиненным тормозом. Этот процесс порождает ненормально высокую температуру, которую называют лихорадкой. Доктора в таком случае ставят диагноз «пневмония». В действительности это является «лихорадочной» попыткой природы освободить жизненно важный орган от мусора. Если в процесс элиминации забиваются почки, выводя освободившуюся слизь — то это состояние называют «воспалением почек» и т. д.

Другими словами, всякий раз, когда природа пытается спасти человеческую жизнь через попытки «лихорадочно» устранить слизь и её ядовитые продукты, это называют острой болезнью.

В медицинской профессии существует более чем четыре тысячи названий для различных болезней (на 2011 год — более 50000 согласно «Международной классификации болезней» МКБ-10 — прим. пер). Точное название болезни дается согласно с соответствующим местом элиминации, или местом застоя, где кровь проходит с трудом, что причиняет боль — как в случае болей в суставах, ревматизма и т. д.

Веками эти благонамеренные усилия природы по самоочистке, направленные на исцеление, были неправильно поняты и подавляемы лекарствами и пищей, несмотря на предупреждающие об опасности сигналы — боль и потерю аппетита. Несмотря на «помощь» докторов — фактически, вредную и опасную для жизни пациента — его живучесть и особенно его способность элиминации понижаются, но природа медленно продолжает свое дело. Встречая эти препятствия, она не может работать так же эффективно, ей требуется большее количество времени, и случай называют «хроническим». Это слово получено из греческого «chronos», что означает «время». В Уроке 7 вы узнаете больше об этой тайне.

Урок 3. Зачем нужен диагноз?

Непрофессионалы и даже некоторые эксперты-диетологи (за исключением меня) полагают, что нет никакой надобности в диагнозе. Вы можете спросить — так как существует только одна болезнь, зачем нужен диагноз? Если любое нездоровое состояние происходит из-за загрязненности от неусвоенной и неустранённой пищи, слизи, мочевой кислоты, токсинов, лекарств, и т. д., зачем диагностировать? Именно из-за такого непонимания, вызванного верой в наличие подходящих для всех и всегда общих правил фруктовая диета и голодание и демонстрируют такие сомнительные результаты. Ничто не является более далеким от правды! Никакое другое лечение не требует такого индивидуального подхода и постепенной корректировки согласно реакции пациента. Не учитывая этого, неопытные практикующие часто имеют серьёзные вредные последствия.

Беспорядочное голодание.

МакФаддени многие другие, рекомендуют голодание как метод, применимый ко всем. Я узнал, наблюдая тысячи случаев, что ничто не требует более индивидуального подхода, чем голодание и бесслизистая диета. Из двух пациентов один может полностью выздороветь после двух- или трёхнедельного голодания, в то время как другой может умереть при таком же сроке! Именно поэтому индивидуальный диагноз общего состояния и степени загрязненности настолько необходим.

Метод органического диагноза Эрета.

Моя технология диагноза включает следующие пункты:

1. Относительное количество препятствий в системе.
2. Из чего состоит основное их количество — из слизи или из ядов.
3. Присутствует ли в системе гной, каково количество и вид используемых лекарств.
4. Подвержена ли внутренняя ткань или орган процессу разложения.
5. Насколько понижена жизненная сила.

Со знанием этого материала и при некотором опыте вы поймёте, что общий вид, особенно лицо пациента, более или менее точно отражает его внутреннее состояние.

Медицинский диагноз.

Медицинский диагноз не даёт реального объяснения болезни, хотя доктора думают, что он более важен, чем лечение. Он ставится согласно ряду симптомов и исходя из прошлого опыта течения тысяч болезней. Бессмысленность медицинского диагноза подтверждается частыми утверждениями многих пациентов, что «доктора так и не выяснили, чем я болен». Название болезни не интересует нас вообще. Один человек с подагрой, другой с расстройством желудка, третий с воспалением почек — все могут начать с того же самого совета. К примеру, решение вопроса стоит ли голодать и как долго, зависит не от названия болезни, но от состояния пациента и того, насколько понижена жизненная сила.

Концепции натуропатии.

Преимущество натуропатии над медициной состоит в утверждении, что все болезни порождены внутренними загрязнениями. Натуропатия в полной мере не объясняет источник, природу и состав этих «инородных веществ».

Доктор Ламанн утверждал: «Каждая болезнь вызвана углеродистой кислотой и газом». Но он не нашел их источник в разложившихся, неустранённых остатках пищи — слизи в состоянии непрерывного брожения.

Доктор Ягер утверждал: «Болезнь — это зловоние». Природа сама ставит диагноз с помощью плохого аромата, который указывает на то, насколько далеко прогрессировало внутреннее разложение.

Доктор Хайг из Англии (основатель диеты, направленной на борьбу с мочевой кислотой) строит свою концепцию постановки общего диагноза на том предположении, что большинство болезней вызвано именно мочевой кислотой — но она является только частью вредных веществ.

Диагноз по анализу мочи.

Доктора, как и многие другие, рассматривают именно этот вид диагноза как самый важный. Но этот диагноз в корне неправильно понят. После пищеварительного тракта, система выделения мочи — главное шоссе элиминации. Как только любой человек уменьшает количество потребляемой пищи, или немного поголодает, или перейдёт на естественную диету — в его моче появляются отходы, слизь, яды, мочевая кислота, фосфаты, и т. д. и анализ его мочи вызовет тревогу. Эта та же самая вещь случается в большинстве случаев всякий раз, когда человек заболевает. Все могут увидеть попытку тела устранить отходы — что является, по правде говоря, исцеляющим и очищающим процессом.

Если в моче находят сахар или белок, то случай называют «очень серьезным» и соответственно ставят диагноз «диабет» или «воспаление почек». При лечении медикаментами пациент в первом названном случае умирает из-за сахарного истощения, вызванного нехваткой сахара и сахаробразующих продуктов в диете. Во втором случае пациент умирает от усиленной «замены потраченного белка» — перекармливания продуктами, богатыми белком.

Любое ненужное, разложившееся, мертвое вещество, которое тело из себя удаляет — просто указывает, что пациент имеет сильную внутреннюю загрязненность, уже вызывавшую разложение внутренних органов, что приводит к быстрому гниению любой попавшей в тело пищи. Такие случаи (например — туберкулез) должны лечиться очень осторожно и **ОЧЕНЬ МЕДЛЕННО**.

Что происходит внутри кишечника человека.

Первостепенное значение имеет то, что через диагноз мы должны понять как можно больше о внутреннем состоянии человеческого тела — о степени загрязнения пациента.

Эксперты-патологоанатомы заявляют, что от 60 до 70 % исследованных кишечника имеют чужеродные тела вроде червей и десятилетних каловых камней. Внутренние стенки толстого кишечника залеплены старыми, затвердевшими фекалиями и по виду напоминают внутреннюю поверхность грязного дымохода.

У меня были полные пациенты, которые устраняли из тела, не много не мало, по 25 кг отходов. И 5–7 кг из одного только кишечника, главным образом состоящих из чужеродных веществ — особенно старых, затвердевших фекалий. Средний так называемый «здоровый» человек непрерывно носит с собой, начиная с детства, несколько килограмм неподвижных фекалий. Один «хороший стул» в день ничего не означает. Толстый и больной человек — фактически живая «выгребная яма». Особым удивлением для меня было то, что многие мои пациенты в таком состоянии уже пробовали так называемые «природные способы лечения».

Урок 4. Диагноз. Часть 2 — Толстые и худые люди.

Тело толстого человека, в среднем, более загрязнено механически, потому что он, в основном, переедает крахмалистых продуктов. В худом теле больше физиологических, химических препятствий. Такой человек, как правило, является фанатичным мясоедом — состояние, которое производит особенно большую кислотность, много мочевой кислоты и другие яды.

История болезни.

Как правило, я задаю своим пациентам вопросы, знание ответов на которые очень важно:

1. Как долго вы были больны?
2. Как доктор назвал вашу болезнь?
3. Какое было назначено лечение?
4. Сколько лекарств и какие их виды использовались?
5. Вас когда-либо оперировали?
6. Какие ещё виды лечения вы прежде проходили?

(Возраст, пол, наследственные болезни, и т. д., тоже являются важными пунктами).

Однако самой важной частью является нынешняя диета пациента, его тяга к определённым продуктам, его вредные привычки, есть ли запор и как долго он существует, какие виды диет использовались прежде. Это необходимо для планирования изменений в существующей диете пациента. Желательно делать только небольшие шаги в направлении правильной диеты.

Экспериментальный диагноз.

Самый точный и безошибочный диагноз даёт короткое голодание. Чем быстрее пациент начинает чувствовать себя «хуже» во время короткого голодания, тем большими по количеству и более ядовитыми являются его загрязнения. Если у него появляется головокружение, серьёзные головные боли, и т. д., то его организм очень забит слизью и токсинами. Если сердечный ритм ускоряется, это признак, того, что где-то в организме есть гной, или что застоявшиеся в теле лекарства переносятся в кровь для элиминации.

Любое «место застоя» начинает слегка болеть. Практик лучше, чем рентгеновский аппарат может установить через ощущения после короткого голодания истинное состояние внутренних органов. И он знает реальный диагноз лучше, чем все доктора вместе со всем их дорогим научным оборудованием и инструментами.

Если этот метод диагноза через голодание попробовать на среднестатистическом, так называемом «нормальном» и «здоровом» человеке, то природа покажет, насколько он в действительности засорён слизью (скрытой болезнью). И если «уязвимое место» начало образовываться, пусть бессимптомно, то природа безошибочно укажет, где и что у него откажет через несколько лет, если не изменить образ жизни. Вот чем является диагноз.

Некоторые конкретные диагнозы.

Чтобы показать, что все по-разному называемые болезни (даже самые серьёзные) имеют общую причину и вызваны загрязнением тела, я покажу вам несколько характерных случаев. Через эти примеры я докажу, что нет ни одной болезни, беспокойства или ощущения, нездорового проявления или симптома, которые не могут быть объяснены и увидены сразу в своей истинной сущности как местный запор, органический застой слизи и токсинов.

Большинство их непрерывно поставляется из «хронических запасов мусора», находящихся во внутренних органах и особенно — в кишечнике. «Подвал» человеческого «храма» — это тот склад, из которого болезни поставляются во всех их проявлениях.

Простуда.

Это усилие организма по устранению мусора из полостей головы, горла и бронхиальных трубок.

Пневмония.

Простуда проникает глубже и устраняет слизь из наиболее пористого и жизненно важного органа — легкого. В более радикальных случаях очистки бывает кровотечение. Температура тела повышается из-за присутствия чужеродных веществ в кровообращении. Обычно это вызывает тревогу у доктора, и он подавляет симптомы лекарствами и пищей, фактически блокируя природный процесс заживления и очищения. Если пациент не умирает, элиминация становится хронической и называется «чахоткой».

Чахотка.

Чахоточный пациент непрерывно исторгает из себя через легкие (вместо естественных путей) слизь, полученную из питания, ошибочно усиленного формирующими слизь продуктами. Сам орган распадается все больше и больше, производя микробы — это называют туберкулезом.

Жизненно важный орган (легкое) — работает недостаточно эффективно, вся клеточная система распадается все больше и больше, приводя к смерти пациента.

Зубная боль.

Эта боль — сигнал предупреждения от природы: «прекрати есть; я должна починить тело; существует мусор и гной; ты съел слишком много бедной известью пищи, мяса».

Ревматизм и подагра.

Слизь и мочевая кислота, накапливаются в суставах как в менее важной части тяжело загруженного мусором и мочевой кислотой организма фанатичного мясоеда.

Зоб.

По своей природе — залежь огромного количества мусора, препятствующая его попаданию в кровообращение.

Фурункул.

В принципе то же самое, только элиминация происходит снаружи.

Заикание.

Накопление слизи в горле, влияющее на функционирование голосовых связок. Я вылечил несколько людей с таким заболеванием.

Болезни печени и почек.

Эти органы имеют очень пористое строение, и их функция сродни решету — просеивать, фильтровать. Поэтому они легко засоряются липкой слизью.

Половые болезни.

Они являют собой ни что иное как устранение слизи через половые органы, и легко излечиваются. Характерные симптомы сифилиса создаются использованием лекарств. Чем больше использовалось лекарств, особенно имеющих в составе ртуть, тем более осторожным должно быть лечение.

Ушные и глазные болезни.

Даже близорукость или дальнозоркость, проблемы со слухом происходят от заторов в глазах и ушах. Я излечил несколько случаев слепоты и глухоты, применяя те же самые принципы.

Умственные расстройства.

Помимо общей загрязненности системы, я нашёл, что у любого душевнобольного существует застой, особенно в мозге. Один человек на грани безумия был вылечен четырехнедельным голоданием. Нет ничего более легкого, чем лечить безумие голоданием — такие люди потеряли способность рассуждать, их инстинкты не реагируют на голод. Я увидел, что если лечить любую болезнь через ЦСБД, пациенты также освобождаются от более или менее серьёзных умственных расстройств. После голодания разум проясняется, единство идей заменяет различные противоречия. Разброд в голове сегодня в значительной степени вызван едой. Если с кем-то что-то не в порядке, ищите причину этому в его желудке. Душевнобольной человек страдает физиологически от давления, оказываемого газами на мозг.

Дополнение к урокам диагноза 3 и 4 — «Волшебное зеркало».

Так как человек деградировал, живя в цивилизации, он больше не знает, что делать при болезни. Болезнь остается такой же тайной для современной медицинской науки, как и для «знахаря» тысячи лет назад — существует таинственная внешняя сила, призванная вам вредить и разрушать вашу жизнь. Главное различие в том, что теория «микроба» заменила «одержимость демоном».

Болезнь — это тайна для вас и для любого доктора, который пока ещё не заглянул в «волшебное зеркало», о котором я собираюсь рассказать. Натуропатия заслуживает благодарности за доказательство того, что болезнь существует внутри вас — это чужеродные вещества, которые должны быть устранены.

Если вы хотите стать своим собственным врачом, если вы ищете пути исцеления без лекарств и хотите добиться успеха, тогда вы должны изучить правду и знать, какова болезнь. Вы не можете излечить себя или других людей без точного диагноза, который даст вам представление об истинном состоянии тела. Эта безошибочная правда может быть получена только от Природы — через тест на вашем собственном теле.

Страдание от любого вида болезни пройдёт после целебного процесса голодания и ЦСБД, показывая, что основная причина всех скрытых болезней человека — органы, забитые неиспользованными и неусвоенными веществами из пищи.

Через «волшебное зеркало» будет поставлен истинный диагноз вашей болезни.

«Волшебное зеркало».

1. Это — доказательство того, что ваш личный, индивидуальный симптом, воспаление, или болезненное состояние являются не чем иным как необычным местным скоплением мусора.

2. Обложенный язык — свидетельство органических препятствий по всей системе, которые затрудняют и переполняют кровообращение распавшейся слизью. Эта слизь появляется даже в моче.

3. Присутствие неустраненных фекалий, сохранившихся из-за липкой слизи в изгибах

кишечника, постоянно отравляющих процессы пищеварения и кроветворения.

Чтобы заглянуть внутрь вашего тела лучше, чем это может быть сделано докторами с дорогими рентгеновскими аппаратами и понять причину вашей болезни, или даже обнаружить некоторые до настоящего времени неизвестные физические или умственные дефекты, попробуйте следующее.

Поголодайте один или два дня, или ешьте только фрукты (такие как апельсины, яблоки — любые сочные фрукты по сезону) в течение двух или трёх дней, и вы заметите, что язык станет тяжело обложённым. Когда это случается с остро больным, заключение доктора всегда одно — «расстройство желудка». Язык — зеркало не только желудка, но и всей мембранной системы. Если язык загрязняется, даже если его очищать несколько раз в день, то это является точным признаком количества грязи, слизи и других ядов, накопленных в тканях всей вашей системы, теперь устранимой на внутреннюю поверхность желудка, кишечника и каждой полости вашего тела.

После голодания желательно уменьшить привычно потребляемое количество пищи и есть только естественные, очищающие, бесслизистые продукты (фрукты и некрахмалистые овощи). Это предоставит телу возможность ослабить и устранить слизь, что, по сути, является **ЦЕЛЕБНЫМ ПРОЦЕССОМ**.

Это «зеркало» на поверхности языка показывает наблюдателю количество загрязнений, которые забивали организм с детства — из-за неправильных, формирующих слизь продуктов. Наблюдая мочу во время этого теста (позволяя ей отстояться в течение нескольких часов), вы отметите устранение большого количества слизи.

Реальное количество грязи и отходов, являющихся «таинственной» причиной ваших «неприятностей» воистину невероятно.

Каждая болезнь это:

1) Особый, местный застой кровообращения; ткани; капиллярной системы, проявляющийся в различных симптомах. Если присутствует сильная боль или воспаление, то это от высокого давления или температуры из-за местной непроходимости.

2) Болезнь — общий запор. Вся капиллярная система, особенно микроскопические капилляры, «хронически» засорены из-за неправильной «цивилизованной» пищи.

Белые частицы крови (лейкоциты) являются ненужным мусором — и нет ни одного человека западной цивилизации, у которого есть кровь без слизи и не забитые слизью кровеносные сосуды. Это как сажа в дымоходе, который никогда не чистился. Фактически, хуже — потому что засорения от белка и крахмалистых продуктов являются **ЛИПКИМИ**.

Ткани, особенно важных внутренних органов (таких как легкие, почки, все железы и т. д.), очень похожи по строению на губку. Представьте себе губку, пропитанную обойным клеем!

Натуропатия как наука должна очиститься от медицинского суеверия, неправильно названного «научным диагнозом». Лишь одна Природа является учителем науки правды. Она излечивает одним — **ГОЛОДАНИЕМ** — любую болезнь, которую только возможно излечить. Это — доказательство того, что Природа признает только одну болезнь и что в каждом теле наиболее вредные факторы — это всегда мусор, чужеродные вещества и слизь (помимо мочевой кислоты и других токсинов, и очень часто — гноя, если присутствует разложение тканей).

Чтобы понять, насколько ужасно загрязнено человеческое тело, нужно как я, видеть тысячи голодающих. Почти невероятный факт: как такие количества отходов могут быть запасены в теле? Вы когда-либо задумывались, какую массу мокроты вы из себя исторгаете во время простуды? И так же, как это имеет место в голове, ваши бронхи, легкие, желудок, почки, мочевой пузырь, и т. д. — все подвержены тому же процессу удаления слизи. Всё находится в

одинаковом состоянии. И губчатый орган, известный как язык точно отражает на своей поверхности состояние любой части вашего тела.

Медицина разработала «специальную науку» лабораторных анализов, диагнозов по тестам мочи и крови.

Больше чем пятьдесят лет назад, самые видные пионеры натуропатии сказали: «Каждая болезнь — это чужеродные вещества, мусор». Я сказал двадцать лет назад, и повторяю это снова и снова, что большинство этих чужеродных веществ — клейстер, произведенный из неправильных продуктов. Когда они после процесса разложения покидают тело, то видны как слизь. Мясо при распаде образует гной.

Свет правды снизошел на меня после того, как я проголодал против воли натуропата, лечившего меня от воспаления почек. Когда в пробирке обнаруживался белок, я читал его мысли по выражению его лица. Но мне казалось, что то, что Природа удаляет из тела — является ненужным, независимо от того белок ли это, сахар, минеральные соли или мочева кислота. Это было более двадцати четырех лет назад, но этот народный целитель (бывший доктор медицинских наук) всё ещё верит в замену белка продуктами с высоким его содержанием.

Медицинский диагноз «воспаление почек», когда химический тест мочи показывает высокий процент белка, так же вводит в заблуждение, как и другие. Выведение белка доказывает, что тело не нуждается в нём, что оно перекормлено и перегружено высокобелковыми продуктами. Вместо уменьшения потребления этих производящих яд продуктов их количество ошибочно увеличивают, пытаясь заменить «потерю» — пока пациент не умирает. Как трагично — заменять мусор, в то время как Природа спасает вас, удаляя его!

Следующий важный лабораторный анализ — на сахар в моче (при диабете). Медицинский словарь всё ещё называет это «таинственным». Вместо употребления естественных сладостей, которые попадают в кровь и могут быть использованы организмом, диабетического пациента кормят яйцами, мясом, беконом, и т. д., и он, фактически, умирает из-за сахарного истощения, вызванного нехваткой естественных, содержащих и производящих сахар продуктов, в которых ему отказали.

Было давно доказано, что все эти анализы крови, особенно тест Вассермана, являются ошибочными.

Мы, как натуропаты, не можем игнорировать учение Природы в любом случае, даже если для нас отказ от старых ошибок может быть трудным.

Одна из наиболее вводящих в заблуждение ошибок — индивидуальное обозначение всех болезней. Название любой болезни неважно, не ценно, когда начинается естественное лечение (особенно через голодание и диету). Если каждая болезнь вызвана инородными веществами (что является неоспоримым), тогда важно и необходимо знать только то, насколько организм забит чужеродными веществами, насколько понижена его жизненная сила (см. Урок 5), а в случае туберкулеза или рака — находятся ли ткани в процессе разложения (присутствует ли гной и микробы).

У меня были сотни пациентов, которым доктора ставили различные диагнозы, и, соответственно, давали разные названия их болезням. Я всегда удивляю их, говоря: «я знаю точно, что вас беспокоит — и вы это сами увидите в «волшебном зеркале» в течение нескольких дней».

Экспериментальный диагноз.

Как я уже заявлял в начале этого урока, вы должны поголодать в течение двух или трёх дней (если вы полный, то пейте во время голодания). Поверхность языка ясно укажет состояние внутренностей тела, а дыхание — количество и стадию разложения. Иногда можно указать даже

вид пищи, которую вы предпочитали!

Если в начале голодания в каком-нибудь месте будет чувствоваться боль, то можете быть уверены, что это — ваше слабое звено, но симптом ещё не достаточно развился, чтобы доктора нашли его с помощью своих исследований.

Отходы обнаружатся в моче и кале вместе с облаками слизи. Слизь будет удаляться из носа, горла, легких и т. д. Чем более слабым и несчастным чувствует себя пациент во время голодания, тем больше его загрязнение, и меньше его жизненная сила.

Этот экспериментальный диагноз вам точно покажет, где неприятность и как её исправить, начав с умеренной переходящей диеты (или более радикальной), и стоит ли продолжать голодание.

Этот эксперимент — фундамент развития науки Природного лечения, физики, химии, и т. д. Это — вопрос, поставленный перед Природой, на который она безошибочно отвечает всегда и всюду.

Если пациент становится возбужденным, появляются сердечные боли, то вы можете быть уверены, что в его теле есть запасы принятых когда-либо лекарств. Чахоточный пациент начинает с такой ужасной элиминации после короткого голодания, что всем должно быть абсолютно ясно как невежественно и невозможно пытаться вылечить его «хорошими питательными продуктами», такими как яйца и молоко.

Вышеупомянутое объяснение — экспериментальный и единственно правильный диагноз. Вы не можете обеспечить лучшее представление о том, что происходит внутри вас, чем используя этот простой метод. Никакой дорогой аппарат не может более точно показать действительное внутреннее состояние тела. Все другие экспертизы, включая диагноз радужной оболочки, позвоночника и т. д., никогда не являются точными, и поэтому не надежны.

Откровения и демонстрации Природы — это «волшебство» только до тех пор, пока вы испытываете недостаток в правильной интерпретации. Природа вам показывает всё намного более точно, чем все «диагностические науки» вместе взятые.

Прогноз болезни.

Теперь мы переходим к прогнозу болезни. У всех, независимо от того до какой степени они наслаждаются «хорошим здоровьем», есть скрытые болезни — Природа только и ждет возможности устранить мусор, запасенный с детства.

Все знают, но не в состоянии понять, что серьезная «встряска» (простуда, или грипп) для всего тела начинает элиминацию. Но, по советам докторов, Природе препятствуют — усиленно питаюсь, используя лекарства и тому подобное, затрудняя элиминацию и создавая острые и хронические болезни.

Любой, даже «здоровый» человек, особенно в критической стадии между тридцатью и сорока годами, может проголодать несколько дней, и через «волшебное зеркало» изучить степень своей скрытой болезни, где расположено слабое звено, название скрытой болезни и где она в будущем проявится. Это — прогноз болезни, и если бы страховые компании в него поверили, то это дало бы им истинный и безопасный метод определения «рисков».

Голодать пока язык полностью не очистится опасно. Кто может объяснить, почему язык становится чистым после того, как голодание было прервано неправильной едой и почему «Волшебное зеркало» показывает ещё больше загрязнений, если после голодания вы живете на фруктах или на бесслизистой диете? Эта тайна «Волшебного зеркала» до сих пор была не раскрыта. А объяснение довольно простое: элиминация останавливается на некоторое время из-за поглощения неправильных продуктов. В результате какое-то время вы чувствуете себя на них лучше, чем на фруктах. И во время этого периода даже «Волшебное Зеркало» приводит вас к

выводу, что тело чисто. Возвращение к естественным продуктам скоро доказывает обратное.

Для обычного человека потребуется от одного до трех лет систематических голоданий и естественной, очистительной диеты, прежде чем тело будет действительно очищено от «чужеродных веществ». Во время этого периода вы увидите, как тело постоянно устраняет мусор всей внешней поверхностью, каждой порой кожи; через мочевой канал и кишечник; из глаз и ушей; из носа и горла. Вы увидите, как удаляется влажная и сухая слизь (например, перхоть). Все болезни, поэтому, являются огромными количествами «хронически» запасенного мусора. Пройдя через эту искусственно вызванную элиминацию «хронической болезни» вы согласитесь со мной, и поймёте, что я не преувеличиваю, когда заявляю: диагноз вашей болезни и всех болезней человечества с самого начала цивилизации доказывает, что у них у всех одна и та же фундаментальная причина, в каких бы симптомах это не проявлялось. Это, без исключения, одно общее и универсальное условие любой болезни: мусор, чужеродные вещества, слизь и её яды.

«Внутреннее загрязнение» — слишком мягкое выражение для хронического запора. Мусор, грязь, слизь, вонь, невидимые токсины — более правильное описание.

Урок 5. Формула жизни. Тайна «Жизненной силы»

$$V = P - O$$

Это формула Жизни, и, в то же самое время, вы можете назвать это формулой смерти.

Под “V” понимают ЖИВУЧЕСТЬ (vitality), ЖИЗНЕННУЮ СИЛУ. «P»-это ЭНЕРГИЯ (power), которая двигает человеческий механизм, которая дает вам силу и выносливость и обеспечивает эффективное существование без пищи в течение пока ещё неизвестного отрезка времени!

«O» означает ПРЕГРАДУ (obstacle), препятствие, чужеродные вещества, токсины, слизь — все внутренние нечистоты, которые затрудняют кровообращение, препятствуют функционированию человеческого организма в общем и внутренних органов в частности.

Из уравнения видно, что как только «O» становится больше чем «P», организм должен остановиться.

Инженер может точно высчитать «E=P-F»; это означает, что количество энергии «E», которое он получает от двигателя, не равняется мощности “P”. Ещё нужно знать «F»- трение.

Конструкция идеального двигателя должна заставить его работать с наименьшим количеством трения. Если мы применим эту фундаментальную и основную аксиому относительно человеческого двигателя, то увидим, что она раскрывает ужасное невежество медицинской физиологии и что Натуропатия нашла истинный способ лечения — устранять преграды: чужеродные вещества, слизь и её токсины.

Но что такое жизненная сила в действительности и насколько огромной она может стать? Какую степень более высокого, превосходного, абсолютного здоровья, не имеющего аналогов до сегодняшнего времени может иметь человек? Я в следующих уроках преподам принципиально другую НОВУЮ ФИЗИОЛОГИЮ, основанную на исправлении медицинских ошибок кровообращения, состава крови, кроветворения и метаболизма. Для этого необходимо, чтобы вы сначала узнали жизненную силу в теории, рассматривая человеческий организм, как организм животного.

Общепризнано, что тайна живучести, тайна жизни животных неизвестна науке. Вы удивитесь, когда вам покажут правду в свете простых, естественных объяснений, и вы сразу прочувствуете и согласитесь, что это — ПРАВДА. Всегда помните этот факт: «Что не может быть понято, прочувствовано сразу и через простое рассуждение — то вздор, а не наука!».

Человеческий «двигатель» сначала должен быть воспринят как построенный из очень упругого, губчатого материала — подобного каучуку (таковы плоть и ткани).

Следующий факт — то, что он функционирует подобно насосу — давлением воздуха, с внутренней циркуляцией жидкостей, таких как кровь и другие жизненные соки; и что лёгкие — насос, а сердце — клапан — а не наоборот, как ошибочно преподавала медицинская физиология в течение прошлых 400 лет (на сегодня кажется, что эти механизмы взаимно дополняют друг друга, колебания давления в лёгких действительно являются очень важным звеном в процессе возврата венозной крови в сердце — прим. пер.)!

Дальнейший факт (который был почти полностью пропущен) — автоматическое атмосферное внешнее противодействие, которое составляет более чем 1 кг на квадратный сантиметр. Непосредственно перед и после каждого вдоха в легких создается перепад давления (перепад давления при вдохе/выдохе составляет на самом деле порядка 0,01 атм, впрочем, при площади легких около 100 кв метров на кровь воздействует сила в 1 тонну — очень сложно не учитывать такую величину, что, однако, всё ещё делает современная медицина — прим. пер.). Другими словами, животное тело человеческого организма функционирует автоматически,

вдыхая воздух (и вытягивая создаваемым разрежением кровь и клеточную жидкость) и выдыхая химически измененный воздух (проталкивая кровь создаваемым избыточным давлением). Это — важная жизненная сила, животная живучесть. Это — «Р» — энергия, которая поддерживает вас. Без воздуха вы не проживете и пяти минут (в 2010 году швейцарский дайвер Петер Колад находился под водой без дыхания 19 минут 21 секунду, впрочем, частота сердечных сокращений при этом около 20 ударов в минуту и менее — прим. пер.).

Но секрет в том, что тело работает просто и автоматически через атмосферное противодействие, что возможно только потому, что «двигатель» состоит из упругого, губчатого материала со способностью упругого натяжения. Эти два факта были неизвестными тайнами относительно автоматической функции энергии «Р» как явления жизненной силы. Химик Хенсель доказал через химические физиологические формулы, что эта особая жизненная эластичность тканей происходит из-за комбинации сахара с известью.

Латинское слово «spira» означает сначала «воздух» и только потом «дух». «Дыхание Бога» — это, прежде всего, хороший свежий воздух! Было сказано, что дыхание — жизнь и также верно то, что вы развиваете жизненную силу, здоровье, через физические и дыхательные упражнения. Также верно, что ими вы можете удалить «О» (препятствия) более высоким давлением и противодействием воздуха. Верно, что вы удаляете и устраняете застои чужеродных веществ местными и общими вибрациями, состоящими из всех видов физических упражнений. Вы устраняете болезнетворные субстанции и преграды, облегчая болезни через искусственное ускорение кровообращения, дающего больше «горючей смеси» и увеличивающего вибрации тканей. Вы увеличиваете «Р» (энергию) искусственно в течение определенного времени, но уменьшаете жизненную способность функции противодействия, ослабляя эластичность тканей. Другими словами, вы увеличиваете «Р», но не «V», а по опыту известно, что случается с резинкой, если её постоянно растягивать. Она теряет свою эластичность.

Вы облегчаете болезни, но медленно понижаете жизненную силу, в частности эластичных, особенно упругих и губчатых органов — легких, печени, почек, и т. д. Вы облегчаете, но не излечиваете болезни. Вы понижаете живучесть пока ослабляете, удаляете и устраняете застои исключительно физическими средствами, до тех пор, пока не остановите снабжение организма слизе- и запорообразующей неестественной пищей.

Разве кто-то пытается прочистить двигатель путём увеличения скорости его вращения? Нет! Вы сначала сольете топливо, промоете его растворителем и затем зальёте новое топливо. Если это паровой двигатель то засор отходами был вызван тем, что уголь сгорает только частично.

Это касается и проблем диетологии, которая пытается решить подобные вопросы на протяжении всей истории: «Какие продукты самые лучшие?», «Какие продукты дают больше энергии, выносливости, здоровья и увеличения жизненной силы, а какие продукты — основная причина больных состояний и старения?», «Какова основа жизни, жизненной силы, дыхания, активных упражнений — совершенный разум или правильная пища?».

Моя формула, уравнение, показанное в заголовке, даёт ясный ответ и решает проблему во всей её полноте. Во-первых: уменьшите «О» уменьшая количество пищи всех видов, или даже пищу полностью (голодание), если эта мера вызвана объективными условиями. Во-вторых: остановите, или, по крайней мере, уменьшите в своем рационе, во что бы то ни стало, долю вызывающих застои и формирующих слизь продуктов. Увеличьте долю растворяющих, усиливающих элиминацию, удаляющих преграды продуктов, и вы увеличите «Р», подразумевая более свободное дыхание — добычу энергии из бесконечного, неистощимого источника путём давления воздуха. Другими словами, проблема жизненной силы и животной живучести как таковой, состоит в беспрепятственной, прекрасной циркуляции за счёт давления воздуха, в жизненной эластичности тканей через надлежащую пищу, как необходимое противодействие

для функционирования жизни.

Энергия «Р» бесконечная, неограниченная, и фактически одинаково действует повсюду и на всех, но её деятельность замедляется, как только вы накапливаете отходы, как только вы объедаетесь и едите неправильно, понижая автоматическое противодействие тканей.

Теперь вы можете видеть, что жизненная сила прямо и в основном не зависит от пищи или от правильной диеты. Если вы едите слишком много самых лучших продуктов, особенно в теле, полном отходов и ядов, для них невозможно войти в кровоток в чистом состоянии и стать веществами, дающими жизнь и энергию. Они смешиваются со слизью и отравляются ей, фактически понижая живучесть — они увеличивают «О» вместо «Р».

Теперь вы видите и можете понять, что бессмысленно вычислять питательную ценность продуктов с намерением увеличить «Р» или «V», пока тело полно «О».

Эта проблема решена моей системой, состоящей из периодических коротких голоданий, чередуемых с чистящими, а не питательными, бесслизистыми и бедными слизью меню. Предположение, что «V» непосредственно увеличится у больного человека благодаря кормлению чистой пищей — неверно. Удалите «О» через разумные, индивидуально предписанные меню и «Р» увеличится автоматически, так же, как и после голодания — благодаря самовосстановлению функций, раньше затрудненных слизью. Надеюсь, вам понятно, как неправильно и недостаточно думать, что всё полезное, имеющееся в «Бесслизистой диете» — это знать правильные продукты!

Вот основная причина, почему многие методы исцеления (голодание, фруктовая диета и т. д.) терпят неудачу. Неопытный непрофессионал всегда вплотную приближается к смерти. Другими словами, он удаляет «О» сразу слишком быстро, слишком много, и чувствует себя «прекрасно» некоторое время, потом процесс распада идёт глубже — «О» увеличивается — он чувствует себя ужасно слабым, возвращается к неправильной диете, и, эта неправильная диета останавливает устранение большего количества отходов. Человек снова чувствует себя хорошо, обвиняет пищу в его слабости, и видит неправильную пищу как такую, которая даёт высшую жизненную эффективность. Он теряет веру и говорит вам со всей искренностью: «Я попробовал это, но это неправильно». Он обвиняет систему, в которой полностью невежественен, в то время, когда виноват он один. Вот камень преткновения даже для диетологов и натуропатов, экспериментирующих в диетологии. Урок 7 раскроет эту тайну.

У некоторых из них было больше опыта, но очень немногие думают как и я, что Живучесть, Энергия и Сила получают вообще не из пищи! Эти люди полагают, что они приобретаются через сон, и т. д. Что я изучил и понял за многие годы экспериментов и что я фактически продемонстрировал, может быть найдено в моей книге «Лечение голодом и плодами» («Rational Fasting»). Несколько тезисов оттуда:

1) Жизненная сила не зависит от пищи, а скорее от того, насколько функционирование человеческого двигателя затрудняется, «тормозится» застоями слизи и токсинов.

2) Удаление «О» за счет искусственного увеличения «Р»- сотрясения, вибрации тканей физическими упражнениями, массажем, физиотерапией происходит за счет «V», жизненной силы.

3) Жизненная энергия, физическая и умственная эффективность, выносливость, превосходное здоровье буквально «из воздуха» и одной только воды огромны и невообразимы. Это в случае, если «Р» работает без «О», без препятствий и трения в совершенно чистом теле.

4) Предел существования без твердой пищи при таких идеальных условиях до сих пор неизвестен.

5) «Р» помимо воздуха, кислорода и определенного количества водяного пара, увеличивают — но только в чистом теле — следующие субстанции: электричество, озон, свет (особенно

солнечный свет), аромат (хороший запах фруктов и цветов).

Далее, не является невозможным то, что при таких чистых, естественных условиях, из воздуха телом может ассимилироваться азот (на 2011 год это, безусловно, доказано измерением количества азота в артериальной и венозной крови — прим. пер).

В следующем уроке я преподам вам новую, но истинную физиологию тела, необходимую для понимания того, почему и как целебная система бесслизистой диеты работает в своем полном совершенстве. С этой целью сначала было необходимо снять завесу из тайны с вопроса жизненной силы.

Урок 6. Новая физиология

Поскольку вы теперь знаете, что такое Жизненная сила и как просто животная жизнь функционирует автоматически путём перепадов воздушного давления, вы можете понять, что медицинская физиология является существенно неправильной, основанной на следующих ошибках, которые должны быть исправлены Новой Физиологией:

1. Теория кровообращения.
2. Метаболизм или обмен веществ.
3. Высокобелковые продукты.
4. Состав крови.
5. Кроветворение.

Ошибка в кровообращении.

Медицинская физиология, патологическая физиология, продолжает находить болезни и их причины с микроскопом и теория микроба теперь в моде. Они никогда не найдут правду и не поймут что такое болезнь, пока поддерживается существенно неправильная концепция кровообращения.

Незамеченный факт того, что легкие — орган, двигающий кровообращение, а обращающаяся кровь приводит в движение сердце — так же как регулирующий клапан в двигателе. То, что кровоток двигает сердце, а не наоборот, может быть замечено по двум следующим фактам:

1. Как только вы увеличиваете давление воздуха усиленным дыханием, вы ускоряете кровообращение и, соответственно, число сердечных ударов.
2. Как только вы введёте в кровоток стимулирующий яд (алкоголь, к примеру), увеличивается скорость сердца. Как только вы возьмёте нерво- и мускулопарализующий яд (например дигиталис), вы уменьшите скорость сердца. Медики это знают, но, несмотря на их знание, делают неправильное заключение о таинственной силе, действующей на сердечный мускул, как только она попадает в кровообращение.

Видные инженеры среди моих пациентов согласились с моей концепцией после изучения этой новой физиологии, говоря, что сердце — модель образцового клапана для любого вида двигателя.

Как можно логически доказать, что сердце управляет обращением, если через обращающуюся кровь вы можете управлять сердцем?

Увеличенное давление воздуха из-за восхождения на холм или бега увеличивает сердечную деятельность, потому как скорость клапана, как в любом двигателе, зависит от давления.

Тридцать лет назад швейцарский эксперт физиологии (хотя и непрофессионал) продемонстрировал в доказательных экспериментах на животных, что такое кровообращение, которое преподается физиологией, и которое было открыто профессором В. Гарвеем в Лондоне 400 лет назад, не существует вообще. Конечно, медицина никакого внимания не уделила его демонстрациям. Как «наука» может настолько заблуждаться?

Метаболизм.

Метаболизм, или «наука изменения материи» является самой абсурдной и самой опасной доктриной, когда-либо навязанной человечеству. Он — отец неправильной теории клеток и этой

наиболее ошибочной теории белка, которая убьет и искоренит весь цивилизованный западный мир, если её использование не будет прекращено. Она однажды убьет и вас тоже, если вы будете не в состоянии принять правду — непрерывная замена белка является ненужной, вы не можете получить жизненную энергию, эффективность и здоровье за счет белка, пока ваш человеческий «двигатель» должен работать с препятствиями, являющимися фактически причиной смерти всей западной цивилизации.

Ошибочная идея, что клетки тела непрерывно расходуют белок в процессе жизни и должны непрерывно возмещать потери высокобелковыми продуктами, может быть опровергнута моими исследованиями, экспериментами и наблюдениями сотен голодальщиков. Из предоставленных ниже фактов вы снова увидите, что всё именно так, как я преподаю и так, как я это испытал. То, что медицина называет и видит как «метаболизм» является элиминацией мусора телом, как только желудок некоторое время остается пустым. Медицина действительно полагает, что вы питаетесь своей собственной плотью, как только начинаете голодать. Даже д-р Келлог полагает, что вегетарианец становится мясоедом, когда он голодает, и натуропатия более или менее приняла эти принципиальные медицинские ошибки. Некоторые полагают, что человеческий двигатель не проработает и минуты без твердой пищи, белка и жира, и делают ошибочное заключение, что человек умирает и должен умереть от истощения, как только весь его жир и белок израсходованы во время голодания. На это я могу заявить следующее.

Худые люди могут голодать легче и более продолжительное время, чем полные. Индусский факир — одна кожа да кости — самый худой человек в мире, может голодать наиболее длительное время безо всяких страданий. Где в этом случае имеет место «израсходование тела»? В дальнейшем я выяснил, что чем чище тело от мусора (слизи) тем легче и более длительно человек может голодать. Поэтому голодание должно быть подготовлено очищающей и слабительной диетой. Мой мировой рекорд наблюдаемого голодания — 49 дней — мог быть сделан только при условии строгой бесслизистой диеты в течение длительного периода времени. Другими словами, я смог выдержать это длинное голодание, и вы сможете выдержать пост намного легче и дольше, чем больше тело будет свободно от жира (который является частично разложившейся, водянистой плотью), чем больше тело будет свободно от слизи и ядов, которые будут попадать в кровь и выводиться из тела, как только будет полностью или частично остановлен прием пищи. Человеческое тело не удаляет, сжигает или расходует ни единой живой и здоровой клетки! Чем тело чище, свободнее от препятствий и мусора, тем легче и дольше вы можете голодать на одной только воде и воздухе! В идеально чистом теле предел, когда начинается реальное истощение, до сих пор неизвестен! Католическая церковь заявляет о святых людей, которые постились в течение десятилетий. Но ошибки медиков усугубляются изучением «метаболизма», утверждая, что нужно заменить клетки (которые не расходуются, как вы ясно можете видеть) высокобелковой пищей, поедая труп — частично разложившееся мясо, которое прошло через максимально разрушительный процесс высокотемпературной обработки! В действительности, вы накапливаете большее или меньшее количество отходов в своей трубчатой системе в форме слизи и её ядов — медленно укрепляя фундамент болезней, в итоге приходя к смерти. Человеческого воображения очевидно не достаточно, чтобы понять огромную глупость этой доктрины и её последствий, не принимая во внимание, что это учение фактически убивает отдельно взятого человека и, в конце концов, убьет всё человечество!

Медицина, а вслед за ней и обычный человек, полагает, что вы наращиваете плоть и улучшаете здоровье, если ежедневно увеличиваете свой вес «хорошей едой». Если кишечник так называемого «здорового» полного человека почистить от накопленных им фекалий (даже при условии, что у него регулярный стул), то он сразу потеряет от 2 до 5 кг веса, названного «здоровьем».

Вес фекалий понимается докторами как здоровье! Вы можете вообразить что-нибудь более ошибочное, более неправильное, более глупое и, в то же время, более опасное для вашего здоровья и жизни?

Урок 7. Новая физиология. Часть 2. Высокобелковые продукты.

Когда в прошлом столетии началось движение за натуропатию и постную диету, ученые от медицины пытались доказать цифрами, что физическая и умственная активность должны поддерживаться на высоком уровне ежедневной заменой белка в определенном «среднестатистическом» количестве. Другими словами — было модно предлагать и делать то, что противоречит законам природы всякий раз, когда человек чувствовал себя слабым, быстро уставал, или заболел (физически или умственно).

Вы теперь знаете благодаря уроку 5, что силы больного тела могут быть увеличены без пищи вообще, особенно белковой,

Высокобелковые продукты действуют как стимулятор в течение определенного времени, потому что они сразу распадаются в человеческом теле на яды. То, что любой вид веществ животного происхождения становится очень ядовитым после окисления — общеизвестно.

Ученые зашли очень далеко, доказывая принадлежность человека к классу мясоедов (хищных животных), в то время как теория эволюции заявляет о происхождении нас от обезьян, которые, к слову, фруктоеды. Вы можете видеть, как смешно противоречива так называемая «наука».

Фундаментальный факт и доказательство того, что взрослый человек не нуждается в таком большом количестве белка — состав молока матери, которое содержит его 2–3 %. А природа создает из него новое тело!

Но эти ошибки идут дальше утверждений о необходимости «замены» того, что никогда не «расходуется». У физиологии неправильная концепция обмена веществ, нарушающая логику химии вообще, и органической химии в частности. В основе жизни лежит обмен веществ, химически преобразующий одни вещества в другие, но никогда обмен веществ не предполагал создание белка из белка. Это как утверждать, что корова должна пить молоко, чтобы производить молоко! Видный эксперт физиологической химии, д-р. Фон Банж, (профессор физиологической химии в университете Базеля, Швейцария), книги которого расходятся с принятыми взглядами на медицину, говорит, что жизненная сила основана на преобразовании веществ, в котором освобождаются тепло и электричество и действуют как источник энергии в теле животных.

Позже, когда будет обсуждаться кроветворение, вы увидите истинный обмен веществ и способ построения белка из других составляющих еды. Этот обмен веществ затрагивает не клетки, а «кирпичики», их составляющие, и требует намного меньше затрат, чем сейчас полагается.

Почему мясоед может жить дольше, чем поглощающий крахмал вегетарианец, легко понять, изучив урок 5. Он создаёт меньше преград телу меньшими количествами мясных продуктов, чем вегетарианец, объедающийся крахмалом, но его болезни опаснее, потому что он накапливает больше ядов, гноя и мочевой кислоты.

Если вы знаете правду о человеческом питании, то понимаете, почему физиологи не правы в расчётах «стандартного» количества белка в день. Они, включая передовых «диетологических экспертов», проводят расчёты, не зная количества мусора в человеческом теле. Тысячи прошлых лет человек жил более здоровой жизнью без знаний о составе продуктов и я очень сомневаюсь, что хотя бы один из физиологов когда-либо давал своему повару указания о питательной ценности своего обеда.

Все эти суждения — фарс, маскировка под так называемую науку. Немногие, например профессор Читенден, в экспериментах показали, что энергия и выносливость увеличиваются с

уменьшением количества пищи, особенно белковой. Профессор Хинхед доказал, что белок не столь важен, а Флетчер превзошел их всех. Он жил на одном бутерброде в день, вылечивая свою так называемую «неизлечимую» болезнь и развил огромную выносливость (не так давно подобными демонстрациями отличилась Галина Шаталова — прим. пер.).

После преодоления мной страха относительно фатальных последствий от недоедания белка, я нашёл, пережил на собственном опыте и продемонстрировал до настоящего времени неизвестный и невероятный факт — в чистом теле без яда и без слизи, продукты, самые бедные белком — фрукты — дают самую высокую энергию и невероятную выносливость.

Если азот, как основная часть белка, является важным фактором поддержки человеческой машины в действии, если жизненная сила вообще зависит от азота, то мне кажется, что при этих идеальных условиях азот ассимилируется из воздуха (как я уже упоминал, сейчас это доказанный факт — прим. пер.).

Я предлагаю вам ещё раз прочитать урок 5, и вы поймёте эти два факта:

1. Правда о человеческом питании — всё ещё «Тайна за семью печатями» для всего человечества, включая всех так называемых экспертов по диете.

2. Признание высокобелковых продуктов необходимыми для здоровья, преподающееся медиками всему человечеству, является по своим последствиям и эффекту полной противоположностью их заявлениям. Это одна из главных причин всех болезней, самое трагическое проявление западного вырождения. Она породила самую опасную, самую разрушительную привычку к обжорству. Она произвела самое большое безумие, когда-либо наложенное на человечество — пытаться излечить болезнь, потребляя больше еды, и особенно — больше высокобелковых продуктов. Позвольте мне напоминать, что медицина объявляет своим отцом великого врача Гиппократ (Hippocrates), который сказал: «Чем больше вы кормите больного человека, тем больше вы вредите ему». Также: «Ваша пища должна быть Вашим лекарством...».

Урок 8. Новая физиология. Часть 3. Состав крови.

В соответствии с логической последовательностью первых трёх ошибок Старой Физиологии, следующей является проблема состава человеческой крови — эта ошибка является настолько большой, что граничит с безумием.

Вопрос таков: являются ли белые частицы крови (лейкоциты) клетками жизненной важности, призванными защитить и поддержать жизнь, разрушить микробы болезни, и защитить тело против болезней, как преподают физиология и патология?

Или как раз наоборот — они мусор, разложившиеся, неувоенные, непригодные вещества пищи, слизь, болезнетворный микроорганизм, как д-р Пауэлл называет их (из более современных авторов можно упомянуть Тамару Яковлевну Свищеву — прим. пер.)? Неестественные для тела и потому не усваиваемые вообще? Являются ли они фактически отходами высокобелковых и крахмалистых продуктов, которыми среднестатистический, смешивающий всё блюдоман западной цивилизации наполняет свой желудок три раза в день? Представляют ли они из себя то, что я называю «слизью» как основополагающую причину всех болезней?

Патология доказывает, что количество лейкоцитов возрастает в случае болезни, а физиология утверждает, что их количество увеличивается во время пищеварения в здоровом теле и что они связаны с богатыми белком продуктами.

Это заявление абсолютно верно, и является логическим последствием ошибки высокобелковых продуктов.

Медицинская «наука» признает это как нормальное условие здоровья — не больной человек должен иметь в кровообращении эти белые частицы, потому что они есть у всех. Нет ни одного человека в западной цивилизации, тело которого непрерывно не наполнялось бы, начиная с детства, коровьим молоком, мясом и яйцами, картофелем и зерновыми продуктами. Нет ни одного человека сегодня без слизи!

В моей первой опубликованной статье прозвучала идея о том, что белая раса является неестественной, больной, патологической. Во-первых: не хватает цветного пигмента кожи — из-за нехватки окрашивающих минеральных солей; во-вторых: кровь непрерывно переполняется белыми частицами крови, слизью, отходами белого цвета — поэтому и общий белый вид всего тела.

Поры кожи белого человека забиты белой сухой слизью — вся система тканей изнутри и снаружи заполнена ей. Неудивительно, что он выглядит белым, бледным и анемичным. Все знают, что крайний случай бледности — «плохой признак». Когда я появился со своим другом на пляже, живя в течение нескольких предыдущих месяцев на бесслизистой диете и принимая солнечные ванны, то мы были похожи на индусов, и люди полагали, что мы принадлежим к другой расе. Это состояние, несомненно, имело место из-за большого количества красных частиц крови (эритроцитов) и большой нехватки белых частиц крови. Я с утра могу заметить некоторую бледность на своём теле, если до этого съел один кусок хлеба.

Эта книга — не место, чтобы рассматривать все аргументы против ужасной ошибки о природе и «функциях» лейкоцитов, в которые медицинская «наука» так сильно верит. Любой человек, желающий реального научного доказательства, может прочитать книгу д-ра Пауэлла (Thomas Powell «Fundamentals and Requirements of Health and Disease») изданную в 1909 году. Это произошло спустя несколько лет после того, как моя «теория слизи» была опубликована в Европе и позже переведена на английский язык в 1913 как «Rational Fasting and Regeneration Diet». Мы не знали о публикациях друг друга. Д-р Пауэлл утверждает в принципе то же самое,

что и я, о причинах всех болезней, белых частицах и медицинских ошибках. Единственное различие — то, что он называет «патогеном», «болезнетворным микроорганизмом», я называю «слизью» и принципиально и полностью от него отличаюсь в методах элиминации и диеты.

Медицинская «наука» несовершенна даже в вопросах состава эритроцитов, плазмы крови вообще, сыворотки крови и так называемого гемоглобина,

Два важных факта, которые нам необходимо знать:

1) Железо в крови намного более важно, чем принято сейчас считать; жизненно необходимо.

2) Присутствие сахара в крови. Великий эксперт физиологической химии и основатель теории минеральных солей Hensel, утверждал в своей книге «Жизнь»: «Железо является химически связанным в нашей крови». Доктора не могли найти его из-за нехватки знаний по химии. На странице 36 той же самой книги он говорит: «В нашей крови белок — комбинация сахаров и окиси железа, но ни сахар, ни железо не могут быть обнаружены обычными химическими тестами. Белок крови сначала должен быть сожжён, чтобы тест показал нужные результаты».

Я полагаю, что важно следующее: красный цвет крови (самое характерное её качество) получается из-за окиси железа — ржавчины (сейчас это прописная истина — прим. пер.)! Поэтому очевидно насколько важно присутствие железа в крови. Далее, сахара важны не только из-за своей питательности, но и как часть гемоглобина крови, который в идеальном своем состоянии становится твердым и вязким, как желатин, как только он соприкасается с воздухом при ранении. Прочитайте в моей книге «Rational Fasting» мой тест не кровоточащей, мгновенно заживляющейся раны, без выделения гноя и слизи, без боли и воспаления.

Доктора нашли один верный факт относительно состояния человеческой крови — то, что кислотность — признак болезни. Не удивительно, что это случается с человеком, когда он ежедневно заполняет желудок мясом, крахмалом, конфетами, фруктами и тому подобным одновременно.

Проведите личный тест, если вы полностью не убеждены. Съешьте обычный обед и спустя один час после этого «извлеките» его из желудка — у вас будет кислая ферментирующая смесь ужасного аромата, напоминающая помой. Если её скормить свиньям, то она даже этих сильных животных медленно сделает больными.

Или, если вы не настолько смелые, попробуйте следующий эксперимент: в следующий раз, когда вы сядете за стол, поставьте блюда для ещё одного гостя. Поместите его часть в кастрюлю, используя те же количества и ту же пищу, которую вы едите и пьете сами. Хорошо перемешайте. Затем поставьте кастрюлю в духовку, нагретую до температуры тела (36–38 градусов Цельсия) не меньше, чем на 30 минут, достаньте, накройте крышкой и оставьте на ночь. Когда вы утром снимите крышку, вас ждет большое удивление.

Урок 9. Новая физиология. Часть 4. Кроветворение.

Вопрос образования крови в человеческом теле связан со всеми проблемами здоровья и болезни. Другими словами: ваше здоровье и болезни зависят почти полностью от вашей диеты — едите ли вы правильные или неправильные продукты, какие продукты вредят вам, производя болезнь, какие продукты излечивают и держат ваше тело в идеальном состоянии — какие строят естественную, хорошую кровь, а какие — неправильную, плохую, кислотную, болезненную. Эти вопросы и правильные ответы на них — основные принципы диетологии и моей ЦСБД. В этом уроке я преподаю вам только основную, базовую правду. Подробные сведения и детали раскрыты на протяжении всего курса.

Фактически, важнейшая часть моей диеты — это построение новой правильной крови с непрерывным её снабжением естественными продуктами, включающими в себя жизненно важные элементы. Благодаря этому кровоток способен растворить и устранить весь мусор, всю слизь, все яды и все лекарства, когда-либо принятые на протяжении жизни.

То, что «официальная» физиология питания считает лучшим для построения крови, является неправильным вдвойне — во-первых, с точки зрения физиологической химии; во-вторых — с точки зрения природы.

Здесь я снова должен цитировать большого авторитета физиологической химии, профессора Фон Бунге, который лично сказал мне, что он не подтверждает официальное, медицинское учение. Он говорит: «Жизнь основана на преобразовании веществ с выделением энергии — так же, как это имеет место в каждом химическом процессе преобразования одной структуры атомов и молекул в другую».

Авторы, заложившие основы физиологической науки, испытывали недостаток в знании химии из-за уклона в гуманитарное образование, а не в естественные науки. С другой стороны, неорганическая химия не была достаточно развита в это время.

Вводящей в заблуждение идеей был снова белок. Они рассуждали следующим образом: «Мускулы, ткани, жизненно важные субстанции всего тела — это белок. Поэтому это вещество должно быть введено в кровь, чтобы строить и выращивать тело». Другими словами: вы должны есть мускулы, чтобы построить мускулы, вы должны есть белок, чтобы построить белок, вы должны есть жир, чтобы построить жир. И в случае кормящей матери — она должна пить молоко, чтобы производить молоко!

Поскольку они верили (и все ещё верят) в метаболизм и потребность каждодневной замены использованных клеток, эти принципы соблюдаются в диете обычного человека, потребляющего смешанную пищу.

Брать неорганическое железо, известь, и т. д., пытаясь заменить то же самое вещество в человеческом теле, является ошибкой.

Корова создаёт плоть, ткани, кости, волосы, молоко, энергию из травы. Поить корову молоком, чтобы увеличить производство молока — это абсурд. И всё же, человек делает то же самое с собой!

Сегодня каждая часть человеческого тела химически проанализирована и доктора мечтают о создании в будущем химических веществ — пищевых концентратов — позволяющих вам носить в кармане пищу на несколько дней вперёд. Этого никогда не будет, поскольку человеческое тело не усваивает ни один атом вещества пищи, которое не получено как часть овощей или фруктов.

Все промышленные пищевые смеси животного или растительного происхождения, когда слишком сконцентрированы — не создают кровь, но только стимулируют.

Продукты из животных не могут создать хорошую кровь. Фактически, они не помогают создавать человеческую кровь вообще из-за того биологического факта, что человек по своей природе — фруктоед. Посмотрите на сок зрелой ежевики, вишни, черешни или черного винограда. Не напоминает ли он вашу кровь? Может ли хоть один разумный человек доказать, что наполовину разложившиеся «ткани мускулов» создают лучшую кровь?

Сразу же, как только животное убито, плоть быстрее или медленнее переходит в состояние разложения. Потом она проходит через разрушительный процесс кулинарии. Никакое хищное животное не может жить на приготовленном мясе. Оно должно съесть мясо свежим и полностью — с сырой кровью, костями, сухожилиями и прочим.

Более подробно о правильных и естественных продуктах я расскажу позже. В этом уроке я только упомяну один важный факт, который является существенным в моем диетологическом учении, и которым я отличаюсь от всех, даже от других экспертов-диетологов, верящих в концентрированный белок, концентрированные минеральные соли, и т. д., как необходимые для построения хорошей крови.

Белок — не самое важное вещество для нашей крови. Не являются таковыми и одни минеральные соли, которые лишь помогают создавать кровь. Основная составляющая крови человека — сложная форма углеводов, химически называемая глюкозой или виноградным сахаром, которая в большей или меньшей степени содержится во всех зрелых фруктах, и, в несколько измененной форме — в овощах. Передовая наука учит, что нужное количество необходимого человеку белка может быть получено в животном и человеческом теле через преобразование глюкозы. Все животные, питающиеся злаками и овощами, преобразовывают эти продукты сначала в глюкозу, а затем в то, что нужно их телу.

Но разногласия по этому вопросу не касаются еды или создания крови. Кто ничего не знает про болезни — скрытые, острые и хронические (как преподается в Уроке 5), тот никогда не будет знать правду о человеческом питании.

Из прошлых уроков вы узнали, что как только кровь улучшается через фрукты, у среднестатистического человека начинается очистка, и он чувствует себя лучше некоторое время. Но когда всё больше мусора растворяется и попадает в кровоток, вызывая заторы в кровообращении, вся его вера теряется и он, его доктора, окружающие — все винят нехватку «нормальной» пищи. Он думает (и все ему советуют), что он нуждается в «обычной пище», которая стимулирует его некоторое время и заставляет его полагать, что «наверное, мясо и яйца создают хорошую кровь».

Другими словами, проблема создания крови из правильной пищи полностью не будет решена, и правда не будет приниматься и практиковаться людьми, которые не понимают происходящего и того, что означает излечение через обновление крови из правильных продуктов.

Это более глубокая причина веры докторов в разрушительные продукты, и почему среднестатистический человек продолжает их использовать и непрерывно увеличивает их потребление — он не обладает ни малейшим представлением о том, что такое болезнь, и как он ежедневно загрязняет свою кровь.

Урок 10. Критический анализ других целебных систем.

Методы целительства бесчисленны. Исключив большую часть суеверий в этой области, серьёзные методы могут быть разделены на два различных класса: лекарственные и безлекарственные.

Лекарственные методы.

История медицины показывает, что в прошлом лекарства и другие таинственные «изобретения» были получены от шарлатанов. Большое число «лекарств» (ртуть, к примеру) были введены в употребление ими. Современные сыворотки, смеси и т. д. ничем не лучше, независимо от того, что они подготовлены «научно».

Поскольку мы теперь знаем точно, что такое болезнь, мы можем понять факт, который медицина не в состоянии объяснить: почему симптомы болезни могут быть до определенного предела подавлены лекарствами и сыворотками. Медицина знает, что и чем может быть подавлено только из случайных экспериментов, но не в состоянии теоретически обосновать, почему именно это вещество подавляет именно этот симптом.

Вот в чем «Тайна»: если тело больного пытается устранить яды, что проявляется через определенные симптомы, и новый, более опасный яд вводится в кровообращение, то элиминация более или менее останавливается, симптомы стихают — потому что тело инстинктивно принимается за работу по нейтрализации этих новых ядов насколько полно, насколько это возможно. Симптомы возвращаются сразу же, как только жизнь спасена. И эта процедура повторяется до тех пор, пока пациент не умирает, или (если он достаточно умен) пока он на время не откладывает лекарства в сторону, и ищет спасение в безлекарственном лечении.

Методы лечения без применения лекарств также очень многочисленны и могут быть разделены на три части: физиотерапия, ментальная терапия и диетическая терапия.

Безлекарственные методы. Физиотерапия.

Вообще, все физические процедуры призваны ослабить местные препятствия через различные виды вибраций и разность температур. Лечение по методу Себастьяна Кнейпа, например, является применением искусственного холода, который стимулирует кровоток, и через него — элиминацию.

Гимнастика, дыхательные упражнения, массаж, остеопатия и прочее — все имеют целью, в принципе, одно. Хиропрактика, однако, заявляет об особой «схеме». Она устраняет подвывих, искривление позвоночника и так же, как и лекарства, может дать успешное облегчение болезненных симптомов, но, фактически, они рано или поздно возвращаются, если лечение прекращается, а неправильный образ жизни сохраняется. Причина подвывиха — накопление чужеродных веществ между позвонками. Источник этих веществ, так же, как и других признаков болезни — неправильная еда. Без сомнения избыточный вес среднестатистического человека является ещё одной причиной искривления. Наблюдая длительные голодания, я видел, как чудесно улучшались многие деформированные позвоночники.

Есть и другие методы, применяемые для встряски ткани и стимуляции кровообращения — электрофорез, электрический свет, солнечный свет, и т. д. Все они более или менее помогают и облегчают болезненные состояния, но эти методы никогда не могут исцелить полностью, поскольку они не в состоянии обратить достаточное внимание на правильную диету. Другими словами — элиминация болезни и чужеродных тел никогда не закончится до тех пор, пока потребление неправильных продуктов не прекращено и пока не начнется построение новой,

чистой крови через естественные и чистые бесслизистые продукты.

Ментальная терапия.

Нельзя отрицать, что состояние ума оказывает влияние на каждый вид болезни. Доказано, что страх, печали и заботы имеют плохое влияние не только на сердце и нервы, но и на кровообращение, пищеварение, и т. д. Психотерапия, божественное исцеление, христианская наука, имеют это большое преимущество — они спасают неудачного больного от вреда лекарств! С другой стороны, я не могу в них слишком верить, поскольку, хотя они безопасны в определенном смысле, они имеют тенденцию (сознательно или подсознательно) держать людей в полной темноте относительно того, что такое в действительности болезнь.

Кто знает точно причину болезней не может согласиться с учением, пытающимся убедить больных людей, что они могут быть излечены чудом, или воображением, или что они не больны вообще — даже при том, что они фактически умирают в эту самую минуту! Это фарс, если не сказать трагедия, молиться Создателю относительно чудесного исцеления, отклоняя и игнорируя реальные божественные продукты — фрукты, этот «хлеб небес» — и вместо этого наполнять желудок три раза в день вредными продуктами кулинарии, произведенными человеком в коммерческих целях и никогда не предназначенных Создателем быть человеческой пищей.

Урок 11. Беспорядок в диетологии

В этом очень важном уроке мне необходимо убедить вас раз и навсегда в истинности следующих фактов:

1 — Что в пище (в диете) находится 99.99 % причин всех болезней и любых проявлений несовершенного здоровья.

2 — Что, следовательно, всё исцеление, вся терапия будет терпеть неудачу, пока человек отказывается поставить во главу угла диету.

3 — Что то, что я называю «бесслизистой диетой» и «слизееобразующими продуктами», делит всю человеческую пищу на безопасную, естественную, заживляющую и действительно питательную и на вредную, болезнетворную.

4 — Что любые другие диеты являются, в основном, неправильными, потому что они делают акцент только на питательности пищи (независимо от того «правильно» ли она высчитана или нет), вместо заживляющих, очищающих, элиминирующих её ценностей и их эффективности до того, как целебный процесс начат, продолжается, или вообще закончен. (См. Урок 5)

Диетологическая проблема: «Что человеку есть, чтобы быть здоровыми или излечить его болезнь» является, фактически, проблемой жизни как таковой во всей своей важности. Очень давно я сказал: «Жизнь — трагедия питания». Заблуждение и невежество относительно того, что нужно есть, являются в действительности настолько большими, что это нужно обязательно назвать «недостающим звеном» в человеческом разуме.

Медицинская наука и даже так называемая «природная» терапия в целом видят диетологию как вторичный фактор в вопросе исцеления. Даже эффективность машины зависит от качества и количества её топлива. Нет никакого сомнения относительно факта, что растение зависит больше от вида почвы, а не климата, чтобы произвести высококачественный плод. Фермеры чётко понимают, что всё зависит от того, чем они кормят свой домашний скот. Здоровье и болезнь животного и человеческого тела на 99.99 % зависят от пищи. Это бесспорно доказано природой через простой факт, что каждое животное отказывается от пищи, когда болеет. Инстинкт животных — отвечать на каждую болезнь или даже на несчастный случай голоданием — это демонстрация природы, что здоровье и болезнь зависят целиком и полностью от того есть или не есть, так же как и от вида продуктов.

То, что среднестатистический человек, и даже доктора-реформаторы, винят всё что угодно, за исключением пищи, как причину их болезни происходит из-за трагического факта, что сама болезнь — пока ещё тайна в их умах. Они не знают, как ужасно загрязнена внутренняя часть тела благодаря пожизненной привычке к перееданию — в десять раз больше, чем требуется и очень часто на 50-100 % — вредных продуктов.

Если любой едок, даже в состоянии так называемого «прекрасного здоровья» проголодает 3 или 4 дня, то его дыхание и всё тело, так же как и испражнения, примут отвратительно отталкивающий запах, который подтверждает и показывает, что его система заполнена разлагающимися, неустранёнными веществами, полученными через еду и никак иначе. Этот накопленный и непрерывно увеличивающийся мусор — это его скрытая, неизвестная «болезнь». И когда природа хочет её устранить любым видом встряски, принимаемой за саму болезнь, то такой человек пробует всё, чтобы «излечить» себя, за исключением голодания, являющегося устранением причины болезни — накопления внутреннего мусора, ядов, токсинов, отходов.

Теперь вы поняли насколько медицина не права, пытаясь остановить природный процесс заживления и элиминации, названный «болезнью», увеличивая, таким образом, внутреннее

загрязнение через лекарства и сыворотки. Но «естественная» терапия всех видов никогда не будет исцелять полностью до тех пор, пока вы не в состоянии прекратить поставку внутренних нечистот, вызванных едой вообще, и неправильной едой в частности. Вы можете очищаться и очищаться до бесконечности, но никогда не достигнете конечного результата — полной чистоты, пока не остановите потребление неправильной, или даже слишком большого количества правильной пищи.

Если то, что одна только пища виновата в болезни (как это ясно демонстрирует природа) — правда, тогда логично и очевидно утверждать, что вы можете вылечиться только одной диетой. А в случае необходимости — самой рациональной и радикальной диетой — голоданием — единственной «панацеей» природы в животном мире.

Поэтому, если какой-нибудь вид диеты призван исцелить, то он должен состоять из пищи, отбираемой согласно качествам заживления, очистки и элиминации, а не питательной ценности.

Вот кардинальная причина, почему все другие диетологи терпят неудачу. Моя диета заживления — «Бесслизистая диета» — делит, как указано выше, все продукты строго на два вида: те, которые исцеляют, и те, которые создают болезнь.

Недостаточно (как думает себе непрофессионал) знать какие продукты бесслизистые, а какие слизеобразующие, но:

1 — Как далеко и как быстро можно успешно очиститься.

2 — Как необходимо сочетать различные продукты.

3 — Нужно ли применять голодание во время исцеляющей диеты, как долго и как часто.

Это — «система» Бесслизистой Диеты и Голодания. Она — то, что практикующий должен изучить и понять, без чего он неизбежно терпеть неудачу, пытаясь вылечить себя «хорошими продуктами».

После предшествующего объяснения вы будете сразу видеть в нижеследующем критическом анализе самых известных систем в диетологии, почему они несовершенны и почему беспорядок является настолько большим. В более поздних уроках вы узнаете о каждом виде пищи — чем он хорош, и чем плох. Если вы всё ещё не поняли, какие продукты являются бесслизистыми, а какие — слизеобразующими:

Все фрукты, сырье или приготовленные, а также орехи и зеленолистные овощи свободны от слизи.

Все другие продукты цивилизации — без исключения — являются слизе- и кислотообразующими и поэтому вредны.

Урок 12. Беспорядок в диетологии. Часть 2

Обычная вегетарианская диета убирает из меню только мясо, а смешивание больших количеств фруктов с яйцами и молоком вызывает переедание — что в большинстве случаев ещё хуже, чем умеренное потребление мяса или менее «смешанная» диета.

Три видных врача улучшили вегетарианскую диету, но они терпят неудачу, как и все другие диетврачи, в следующем пункте: они более или менее верят в высокобелковые продукты во время диеты исцеления. Другими словами: все диетврачи без исключения (кроме меня) думают, что тело, особенно больное и слабое, требует «хорошей, питательной пищи» для излечения, упуская тот факт, что одна только природа лечит, и делает это лучше всего через голодание.

Д-р Ламанн, немецкий врач, доказал в своем труде «Dietetical Disformation of Blood» («Изменения крови под влиянием диеты»), что углеводистая кислота — причина всех болезней. Но он был не в состоянии увидеть более глубокую причину — брожение, вызванное через формирующие слизь продукты, смешанные с фруктами. Он верил — и пал жертвой — теории белка, несмотря на своё очень передовое знание.

Английский врач Хэй со своей «Antiuricacid diet» («Диета без мочевой кислоты») продвинулся дальше, но потерпел неудачу, как и Ламанн.

Д-р Катани, итальянский врач, составил диету из фруктов, зеленолистных овощей и мяса, устранив весь крахмал. Он лечил ей различные болезни с большим или меньшим успехом, включая ревматизм и подагру (артрит), в которых д-р Хэй обвинял мясо как исключительную причину этих болезней. Тайна некрахмалистой диеты д-ра Катани в её слабительном эффекте. Она облегчает симптомы, как слабительное, содержащееся в минерально-водных источниках, но не исцеляет полностью. Вы теперь можете видеть, где здесь противоречие.

Д-р С. Грэхэм, американский врач, чья «Физиология Питания» («Physiology of Nourishment») была фундаментальна в свое время, особенно улучшил хлеб. Но усовершенствование состоит не в том, что хлеб из муки грубого помола, отрубной и хлеб из цельных зерен питательнее обычного белого хлеба, а в том, что такой хлеб вызывает значительно меньший запор. Из белой муки получается хороший клейстер, а из муки грубого помола, цельных зерен или отрубей — нет. Д-р Грэхэм нашел противника в лице д-ра Денсмора из Англии, который утверждал, что переедание отрубей, цельных хлебных злаков и хлеба из муки грубого помола вызывает воспаление кишечника. Это, конечно же, преувеличение, но д-р Денсмор помог общему усовершенствованию диетологии, требуя включать в рацион больше фруктов и овощей.

Д-р Ламанн, немецкий химик, Хенсель и некоторые другие авторитеты являются основателями того, что можно назвать движением «минеральных солей». Основной уклон в этом диетическом рассуждении помещён в факт, что все кислото- и слизеформирующие продукты имеют пониженное содержание минеральных солей. Но это создало причуду вроде причуды белка — думать, что здоровье может быть возвращено путем наполнения тела искусственно произведенными препаратами минеральных солей и, в то же время, оставляя старые вредные привычки без изменений. Вам становится лучше, приходит определенное облегчение, но полного исцеления ждать не приходится.

Позже вы узнаете, как химик Рагнар Берг улучшил эту «систему» до известной степени. Он нейтрализует кислотообразующие продукты богатыми минеральными солями продуктами.

В настоящее время, среди вегетарианских соискателей здоровья в моде «сыроедная диета». Без сомнения, она является большим прогрессом, но аргументы являются частично неправильными и приводят к ошибочным и фанатичным крайностям.

Сыроеды утверждают, что любая готовка разрушает питательную ценность, но правильно

сформулировать это можно так: «Неправильная готовка разрушает ЗАЖИВЛЯЮЩИЕ качества продуктов и может даже сделать их кислотообразующими». «Эксперты-сыроеды» акцентируют внимание на том же ошибочном качестве, что и все другие — на более высокой питательной ценности.

Весь эффект или выгода от сырой пищи — грубое волокно сырых овощей, которое уменьшает запор и действует как идеальная «метла» в кишечнике. Я не думаю, что человеческое тело усваивает «питательные вещества» из таких растений, как цветная капуста, спаржа, репа, картофель, или из сырых хлебных злаков. После определенной механической чистки кишок этими сырыми продуктами, фанатичный сыроед, фактически, испытывает недостаток в самом важном веществе пищи — глюкозе, если он не ест достаточно фруктов.

Существенен и поучителен следующий эксперимент. Поместите лимон в духовку при умеренной температуре на несколько минут, и он станет сладким как апельсин. Вещества в нём преобразуются в глюкозу; но позвольте ему печься немного дольше (или с варите) и он станет горьким. Основываясь на этом же самом принципе, все овощи, если их испечь, улучшаются, преобразуя большее или меньшее количество крахмала, который они содержат, в виноградный сахар. Это верно для моркови, свеклы, репы, цветной капусты и т. д.

Сырые фрукты и, при желании, сырые зеленолистные овощи формируют идеальную пищу человека. Это — бесслизистая диета. Но бесслизистая диета как целебная система, использует сырые, грубые овощи из-за их очистительных качеств, печеные — как пищу, а печеные и тушеные фрукты как менее агрессивный растворитель ядов и слизи для смягчения элиминации в серьезных случаях. Это — один из самых важных принципов системы, который фанатик-сыроед игнорирует полностью. Есть сырой картофель, сырые хлебные злаки и непропеченные пироги, по моему мнению — абсурдно и хуже, чем если их тщательно испечь — так вы преобразуете крахмал в по крайней мере частично удобоваримую клейковину и глюкозу.

Американец Гораций Флетчер создал полноценную диетическую исцеляющую систему и с большим успехом применял её на себе и других. Его теория состояла в том, чтобы есть любую пищу, но жевать каждый кусок 10–15 минут. Вы можете съесть один бутерброд день и избавиться от своих проблем. Тайна системы проста: это — скрытое голодание; желудок и кишечник отдыхают так же, как и при голодании, элиминация продвигается, жизненно важные органы выздоравливают. Но если её применять очень длительное время, в кишках случается запор от нехватки густой пищи. Говорят, что сам Флетчер умер из-за серьезных «неприятностей» с ними.

Другое скрытое голодание — это лечение Солсбери. Маленькая часть бифштекса и небольшого тоста один раз в день, и ничего больше. Облегчает, улучшает, но никогда не исцеляет полностью.

Под ту же классификацию подпадает и молочная диета, которая озадачивает даже наиболее передовых экспертов голодания и диетологии её частичными успехами во многих случаях. Тайна в следующем: если вы заменяете три обильных приёма пищи в день, состоящих по крайней мере из трех блюд каждый, несколькими литрами молока (жидкости), то преград в человеческом теле становится намного меньше (прочитайте Урок 5). Вы чувствуете себя лучше, элиминация частично продолжается и во многих случаях облегчает вашу болезнь. Но все сидящие на молочной диете пациенты рано или поздно страдают от ужасного запора, потому что молоко создает первоклассную липкую слизь.

Лечение Шрота — так называемое «сухое лечение», основанное одним из великих Пионеров натуропатии, по своему эффекту — также скрытое голодание. Три дня не есть ничего, кроме сухого хлеба, воду не пить; на четвертый день неограниченное Питьё воды, либо легкого вина и немного пищи, влажные компрессы на ночь. Это вызывает огромную элиминацию, если

вы сможете выдержать суровость этого «лошадиного лекарства». Шрот имел изумительный успех и международную репутацию, но многие, кто пошел через эту быструю помощь, попадали в мой санаторий с очень слабыми сердцами и более или менее испытывали недостаток в упругости тканей. Прочитайте Урок 5 снова, и вы сразу поймете причину. Я использую те же принципы этого лечения (в улучшенной форме) в тех случаях, где не было никакой реакции от водного голодания или бесслизистой диеты. Если вы относительно «сильный» человек, то можете проделать следующее: два или три дня не ешьте ничего, кроме сушеных фруктов, затем на четвертый день ешьте сочные фрукты и некрахмалистые овощи — это приведет к наиболее эффективной элиминации. Однако повторюсь — этот метод для сильных людей с крепким сердцем.

На «рынке» есть сотни других диетических лечений и время от времени некоторые из них становятся фешенебельным — от длинного голодания и «фруктового голодания» до так называемых «научно подготовленных» питательных смесей медицинских и немедицинских диетологов. Обычный искатель здоровья думает, что есть некоторая специальная пища или специальная смесь, которую едят при его специфической болезни. И он пробует всё, но всегда напрасно — пока он не знает и не понимает, что есть всего лишь одна внутренняя болезнь — грязь, мусор и преграды и что эти преграды должны и могут быть устранены только систематическим применением не формирующих слизь продуктов. То есть применением бесслизистой диеты, состоящей из фруктов и трав (зеленолистных овощей), которые считаются «немодными» со времен Моисея, великого диетолога и приверженца постов (см. Книгу Бытия).

Урок 13. Беспорядок в диетологии. Часть 3

После серьёзного критического анализа всех заслуживающих внимания диетологических учений, я должен признать, что все они принесли значительную пользу развитию решений диетологических проблем и исцелению болезней диетой.

Рассматривая развитие за последние 25 лет, можно увидеть следующий факт: с продвижением химии медицинские эксперты пришли к следующему выводу: «Мы теперь знаем абсолютно все элементы, содержащиеся в человеческом теле. И поэтому знаем то, что нужно съесть для перестройки, для замены используемых клеток и для того, чтобы получить энергию и тепло».

Эти «выводы» являются неправильными и произвели миф «белка», затем миф «минеральных солей», а теперь — миф «сыроедения». Без знания «великого неизвестного» их заключения должны быть неправильными. Это «великое неизвестное» — «О» в моей формуле («V»=«P»-»O») — мусор, кислота, слизь и яды — преграды и в больном и в среднем так называемом «здоровом» человеческом теле.

Если человеческое питание могло бы когда-нибудь изображаться математическими и химическими формулами, говорящими точно, что есть и когда, то Природа всё равно бы вас одурачила, поскольку любая идеальная пища помещается в слизь и её отходы и смешивается с ними, уже присутствующими в человеческой системе в течение многих лет неправильной жизни. Природа сбивает вас с толку, пока вы не в состоянии признать её истины, но саму природу не обманешь! Для любого непрофессионала сырая пища действует более или менее загадочно, пока она смешивается с вашей собственной слизью, пока она растворяет слизь и её токсины в грязном больном теле и устраняет эти яды. Все профаны и эксперты диетологического движения, озадачены и смущены тем, что среднестатистическому «нормальному» человеку сначала становится хуже, иногда появляются нарывы и другие виды ран, «беспокойство», «расстройство желудка» сразу же, как только он начинает то, что ему кажется правильной и лучшей диетой — радикальную фруктовую, бесслизистую или сыроедную диету.

«Скажите мне, что поесть!» — требует больной, — «я хочу ежедневное меню для своей конкретной болезни» — и он полагает, что этого достаточно. Когда начинается элиминация, он говорит: «Эти продукты не согласуются со мной», — вместо того, чтобы признать, что диета перехода уже начала потихоньку растворять и устранять старый мусор в теле; конечно же, с небольшими побочными эффектами. Вы должны заставить их понять необходимость этого временного неудобства, и считать себя счастливыми, что они в состоянии продолжать их ежедневную работу, вместо того, чтобы подвергнуться операции, которая означала бы месяцы в больнице.

Теперь вы можете понять, почему ЦСБД является системой, в которой у каждого изменения в диете есть определенные задачи, так как диета исцеления применяется систематически согласно состоянию пациента. Она не является коллекцией различных меню для каждой болезни; это не «искусственные» комбинации ценных и питательных продуктов — она не похожа на медицинский рецепт или компиляцию стандартных диет, подходящих для всех болезней, но это — система изменений и усовершенствований в диете, система диетического устранения сути болезни — отходов, слизи и ядов. Это система медленного изменения, улучшения диеты, как диеты исцеления, с конечной целью в виде идеальной и естественной пищи человека — одних только фруктов или фруктов и зеленолистных овощей — бесслизистой диеты.

Поэтому это лично контролируемый и в каждом случае различный, модифицированный, научный, систематический, прогрессивный метод «проедания вашего пути к здоровью», объединённый, при необходимости, с короткими или более длинными голоданиями.

Это — целебный процесс, через который должен пройти каждый больной человек, если он хочет быть полностью излеченным; это — исключительный диетический «лечащий и заживляющий, восстановительный и регенерирующий процесс», основанный на использовании безопасной и естественной пищи человечества, биологически определенной для него Создателем в «Книге Бытия».

Урок 14. Таблицы пищевой ценности Рагнара Берга

Теперь вы можете понять, что диетическая проблема не решается так, как воображает себе неосведомлённый человек — через простое знание какие продукты лучше и из каких из них состоит бесслизистая диета. В предыдущих уроках вы узнали неизвестное всем другим — что случается и что должно случиться в человеческом теле, если больной ест только «лучшие продукты» или проводит длительное голодание. Позже вы научитесь контролировать это разрыхление и устранение слизи «хорошими продуктами» и голоданием.

Теперь понятно, как мало пользы принесёт и как опасно может стать для среднестатистического искателя здоровья ежедневное наполнение его желудка ужасными смесями «хорошей пищи», комбинациями «сырых продуктов» (в надежде, что одна только сырая пища его вылечит) без какого-либо плана или системы, без любых поправок на состояние болезни или его умственное или физическое состояние.

Несмотря на мою антипатию к «чужакам» я представлю выборку из таблиц, подготовленных одним из наиболее передовых экспертов физиологической химии — Рагнаром Бергом (Ragnar Berg) — в специальной лаборатории для исследования пищи в санатории д-ра Ламанна в Германии.

Выводы Берга следующие: вы должны съесть столько «щелочных» продуктов, сколько необходимо для нейтрализации кислот, содержащихся «кислотных» продуктах, которые составляют ежедневное меню среднестатистического человека. Другими словами — если вы хотите есть мясо, яйца, орехи, молоко и крахмалистые продукты, то вы должны есть фрукты и бесслизистые овощи, чтобы быть здоровыми. Удивительно отметить, что большинство продуктов, которые он называет «формирующими кислоту» — это те, которые я называю «формирующими слизь» и те, которые он называет «связывающими кислоту» — почти те же, которые я называю «бесслизистыми».

Его таблицы, несомненно, лучшие из существующих. Их ценность для нас состоит в количественном знании пользы и плохих качеств каждого продукта. Он называет это положительными и отрицательными свойствами. Вы, возможно, с удивлением отметите, что он подтверждает и доказывает научным анализом то, что моя классификация вредных продуктов, формирующих слизь и не формирующих (бесслизистая диета), правильна и прекрасна также и с научной точки зрения! Он доказывает научно то, что я прежде узнал — что каждая пища, которая содержит и производит слизь, после распада в системе производит в то же самое время и кислоту. Очень замечательно и важно для нас знать то, что он выяснил касательно удобрений и готовки продуктов.

Обычное удобрение животными и человеческими экскрементами, или даже слишком большим количеством серной и аммиачной кислоты, суперфосфатами; также слишком обильный полив изменяет положительные, хорошие свойства пищи на отрицательные, плохие. Или, по крайней мере, уменьшает хорошие качества. Производитель получает выгоду, поскольку они выглядят привлекательными, имеют хороший размер и вес, и, следовательно, имеют высокую рыночную цену, стоя для потребителя больше — пища, которая в действительности вредна.

То же случается из-за неправильной варки в слишком большом количестве воды — современный повар выбрасывает ценные минеральные соли.

Так как в Европе вносится намного больше удобрений, чем в этой стране (речь о США 1920х годов — прим. пер.), то легко понять, почему удобренные, быстро растущие овощи (такие как спаржа, капуста, цветная капуста, и т. д.) имеют меньшую ценность, чем выращенные здесь.

В объяснении своих таблиц Берг утверждает: «К этим различным методам превращения здоровых продуктов в яды принадлежат: окуривание серой сухих фруктов, использование бензоата соды или салициловой кислоты (оба — сильные яды) чтобы сохранить консервы от брожения. Самый опасный — метод использования пара серной кислоты».

Вообразите, если сможете, как людей дурачит большой, роскошно выглядящий овощ, или хороший яркий обработанный серой фрукт.

«Американец ест глазами», — говорит д-р Гарри Эллингтон, — «предпочитая белоснежный хлеб — реальную пищу истощения, избавленную очищением и размалыванием от всех минеральных солей» — один из самых вредных продуктов в таблицах Берга. Особенно, когда хлеб упакован в дорогие эффектные бумажные коробки — он рассматривает его как лучший и охотно платит более высокую цену, не понимая, что он фактически «проедает себе дорогу до кладбища» при помощи этих «отличных продуктов» современной коммерции. Таблицы Рагнара Берга по анализу пищи, показывая положительные или отрицательные свойства пищи в процентах, показывают, сколько кислоты (и слизи) пища производит, и процент минеральных солей особого вида (чаще — щелочных) для нейтрализации кислоты. С моей точки зрения, вы можете сравнить по таблице способность пищи «встряхнуть», растворить, нейтрализовать и устранить слизь вместе с её ужасными кислотными ядами, запасёнными в вас с детства.

Эти таблицы были изданы Рагнаром Бергом в Германии спустя 10 лет после моей «слизистой» теории болезни и качеств пищи. Берг подсознательно дал научное доказательство, что моя «теория слизи» верна.

Тот факт, что некоторые продукты, данные в списке, являются «кислотосвязывающими», не обязательно означает, что я одобряю их использование. Этот список дан только для сравнения.

Несомненно, выжимая лимонный сок на рыбу, съедая хорошую порцию связывающих кислоту овощей в том же обеде, в котором поглощаются и кислотообразующие продукты — установится паритет и вредный эффект частично уменьшится.

Чем выше «кислотосвязывающие» качества пищи, тем более ценным элиминатором слизи она является. Чёрная редька по сезону, шпинат, одуванчик и укроп — превосходные внутренние «мочалки».

Таблицы Берга (на 2011 год есть многочисленные уточнённые аналоги — прим. пер.) («+» — Связывает кислоту, «-» — образует кислоту):

Плоть: Кровь животных +5.49, Говядина -38.41, Телятина -22.95, Баранина -20.30, Свинина -12.47, Ветчина копченая -6.95, Бекон -9.9, Кролик -22.36, Цыпленок -24.32, Язык вола -10.6

Рыба: Белая рыба -2.75, Устрицы +10.25, Сельдь соленая -17.35, Яйца целые -11.61, Яйца (белок) -8.21, Яйца (желток) -51.83

Молоко: Молоко человека +2.25, Молоко овцы +3.27, Молоко козы +0.65, Молоко коровы +1.69, Молоко без сливок +4.89, Пахта +1.31, Сливки +2.66, Масло сливочное -4.33, Маргарин -7.31, Сало -4.33, Швейцарский сыр -17.49

Хлебные злаки: Очищенная пшеница -8.32, Целая пшеница -2.66, Фарина -10, Ячмень, овес -10.58, Рожь -11.3, Неотполированный рис -3.1, Полированный рис -17.9, Фуражное зерно -5.3, Хлеб цельного зерна +4.28, Черный хлеб -8.5, Белый хлеб -10.9, Хлеб муки грубого помола -6.1, Отрубной хлеб -10.4, Пирог(белая мука) -12.3, Макароны -5.1

Овощи: Белый картофель +5.90, Бататы +10.31, Корни сельдерея +11.33, Красная свекла +11.37, Белая репа +10.8, Сахарная свекла +9.37, Черная редька с кожей +39.4, Белая редька с кожей +3.06, Молодая редька +6.05, Капуста +4.02, Красноочанная капуста +2.2, Эндивии

+14.51, Салат +14.12, Ревень +8.93, Шпинат +28.01, Спаржа +1.01, Артишок +4.31, Цикорий +2.33, Помидоры +13.67, Тыква +0.28, Арбуз +1.83, Огурцы +13.50, Красный лук +1.09, Корень кольраби +5.99, Цветная капуста +3.04, Брюссельская капуста (оплодотворенная) -13.15, Одуванчик +17.52, Укроп +18.36, Лук-порей +11, Кресс водяной +4.98, (Свежая) Стручковая фасоль +8.71, Зеленый горох(молодой) +5.15, Высушенный горох -3.41, Высушенные бобы -9.7, Чечевица -17.8

Фрукты: Яблоки +1.38, Груши +3.26, Сливы + 5.8, Абрикосы + 4.79, Персики +5.4, Вишни +2.57, Кислые вишни +4.33, Сладкие вишни +2.66, Финики высушенные +5.5, Фиги(инжир) +27.81, Виноград +7.15, Изюм +15.1, Малина +5.19, Апельсины +9.61, Лимоны +9.9, Ананас +3.59, Банан +4.38, Маслины +30.56, Сливы +5.8, Земляника +1.76, Смородина +4.43, Ежевика +7.14, Мандарины +11.77

Орехи: Грецкие -9.22, Кокос +4.09, Лесные орехи -2.08, Арахис -16.39, Миндаль -2.19, Каштаны -9.62

Зерна, бобы: соя +28.58, Ржаная мука -0.72, Овсяная мука -8.08, Хлопья овсяные -20.71, Сахарная свекла +14.57

Напитки: Какао -4.75, шоколад -8.1, чай +53.5, кофе +5.6, цикорий +7.17, пиво -0.28, портер +2.05, эль +3.37, Виноградный сок +5.16, Вино +0.59, вино «Белая калифорния» +1.21, вино «Херес» +0.51

Урок 15. Диета перехода

В предыдущих уроках вы узнали о продуктах — какие лучшие, какие просто плохие, а какие худшие. Вы знаете точную причину классификации и то, что происходит в организме — что случается с хорошими продуктами и что — с плохими, что даже лучшие продукты могут стать вредными и даже опасными вначале, если не используются осторожно. Они смешиваются с отвратительной слизью и ядами, которые высвобождаются в теле, и таким образом становятся отравленными, входя в кровоток в этом отравленном состоянии.

В природе всё делается через эволюционные, постепенные изменения, а не через революции и катастрофы. Ничто не является более неправильным, чем ошибочная идея, что десятилетия старая хроническая болезнь может быть вылечена одним очень длительным голоданием или строгой фруктовой диетой. «Жернова Природы мелют медленно, но верно».

Мой более чем двадцатилетний опыт, включающий чрезвычайно серьёзные случаи всех видов болезней, доказал, что тщательно подобранная и прогрессивно изменяющаяся диета перехода — лучший и самый верный путь для каждого пациента начать лечение, особенно для обычного смешанного едока. Когда в ней частично используются неправильные продукты (продукты цивилизации), я называю её малослизистой диетой. Переход означает медленное замещение болезнетворных продуктов излечивающими болезнью продуктами, которые я называю бесслизистой диетой.

Скорость элиминации зависит от количества и качества пищи и может управляться и регулироваться в зависимости от состояния пациента. Худшая и, безусловно, самая нездоровая привычка — плотный завтрак. Рано утром вообще нельзя есть никакую густую пищу, если вы хотите добиться лучших результатов. Допустимо выпить напиток, к которому вы привыкли, но ничего больше. Если вы поначалу находите это трудным, вы можете выпить напиток ещё несколько раз позже, но так, чтобы обед был на пустой желудок. Это настолько важно, что многие лёгкие болезни могут быть вылечены одной только диетой «без завтрака» (этот предмет более полно раскрыт в Уроках Голодания — 17, 18, 19, 20).

В день должно быть не более двух приемов пищи, даже при том, что количество пищи, которую вы едите, может быть в 2–3 раза больше обычного. Позже, когда желудок станет более чистым, при желании на завтрак можно съесть маленькую тарелку свежих фруктов (по сезону). Если возможно, первую еду — обед — нужно съесть между десятью и одиннадцатью утра, а ужин не позднее, чем в пять или шесть вечера. Другим очень важным правилом в питании для здоровья является простота. Другими словами: не смешивайте слишком много видов пищи за один присест. Подсчитайте различное количество ингредиентов в обычной обеде — общее количество поражает.

Никогда не пейте во время еды. Если вы привыкли к чаю или кофе, перед Питьём следует подождать некоторое время после того, как вы поели. Супов нужно избегать, если употребляется твердая пища, так как чем больше принимается жидкости, тем более затрудняется надлежащее пищеварение. Если хочется теплого напитка, например для зимнего завтрака, сделайте бульон, проваривая в течение долгого времени различные виды овощей — такие как шпинат, лук, морковь, капуста и т. д., и выпейте только бульон.

Меню на первые две недели.

Обед: салат из сырой тёртой моркови или шинкованной капусты или из того и другого

пополам и две или три ложки тушёного или консервированного овоща (зелёный горох, стручковая фасоль, шпинат и т. д.). Добавьте к этому следующее (по сезону): огурцы, помидоры, зелёный лук, салат или другие зеленолистные овощи, сельдерей, и т. д., но только в качестве приправы.

Как приправу вы можете использовать лимонный сок — вместо уксуса. Остальная часть обеда должна состоять из одного печёного или тушеного овоща, такого как цветная капуста, свекла, пастернак, репа, тыква и т. д. Если вы всё ещё чувствуете, что хотите есть, то можете съесть небольшую печёную картошку или один сухарь из отрубного или белого хлеба. Жиры любого вида, включая обычное сливочное масло, являются неестественными и поэтому не должны употребляться. Однако, если вы жаждете жира, лучше использовать масло арахиса или любое другое масло — ореха, к примеру.

В течение зимних месяцев, когда зелёные овощи недоступны, могут использоваться консервированные овощи. Пейте сок отдельно утром, затем сделайте салат — смешайте зелёную или стручковую фасоль, шпинат и т. д., с шинкованными листьями капусты или с сырой морковью. Задача этого меню состоит в том, чтобы обеспечить «метлу» — чтобы она механически очистила пищеварительный тракт посредством больших количеств сырых, печённых и тушёных некрахмалистых овощей. Это можно назвать «Стандартным комбинированным салатом Эрета» — «кишечной метлой», о которой часто говорят — крайне необходимой для того, чтобы должным образом устранить запасённые яды, теперь распадающиеся во время генеральной уборки тела.

Ужин: Смешайте 50/50 тушёные сухофрукты (яблоки, абрикосы, персики, сливы) с творогом или с небольшим количеством очень зрелых бананов. Из всего этого сделайте пюре, подсластив его по вкусу неочищенным (коричневым) сахаром или мёдом.

Сырые бананы применимы для тех людей, у которых желудок не сильно забит кислотой и слизью.

Меню на вторые две недели.

Обед: Сначала печёное яблоко, яблочное пюре или другой тушёный сухофрукт. Затем через десять или пятнадцать минут — комбинированный салат, предложенный в первом меню и несколько кусочков подсушенного отрубного хлеба, или белого хлеба из муки цельного помола, если всё ещё голодны. Сливочное масло нужно постепенно выводить из рациона, заменяя его подсолнечным или ореховым маслом. Дайте салату из приготовленных овощей постоять в течение 10 или 15 минут, если хотите улучшить его вкус.

Ужин: печёный или тушёный овощ, как предложено в первом меню, сопровождаемый салатом из шинкованных овощей — капусты, огурцов, сырого сельдерея.

Меню на третьи две недели.

Обед: летом он должен состоять из одного вида свежих фруктов. Зимой — сладкие сухофрукты: сливы, изюм, финики. После них — сырые яблоки или апельсины. Сухофрукты можно жевать вместе с небольшим количеством орехов; после этого — свежие фрукты. Если вы этим аппетит не удовлетворяете, то подождите 10–15 минут и затем съешьте несколько листьев салата или любого другого овоща — сырого или приготовленного. Но только небольшое количество!

Ужин: комбинированный салат из первого меню, сопровождаемый печёным овощем.

Меню на четвёртые две недели.

Обед: Фрукты, как в предыдущем меню.

Ужин: Сначала съешьте сырые, печёные или тушёные фрукты, затем немного позже — приготовленные (тушёные и т. д.) овощи или ещё лучше — салат из сырых овощей.

Если вы замечаете, что худеете слишком быстро, элиминация должна быть замедлена — потреблением хлеба или картофеля после овощей. Если вы чувствуете огромное желание съесть мясо либо другой вредный продукт, которому вы не можете сопротивляться — ешьте в этот день только овощи, никаких фруктов.

Раскрытая Тайна.

Причина неверия докторов, обывателей и даже большинства натуропатов во фруктовую диету или бесслизистую диету проста — кто экспериментирует без опыта с этой исцеляющей диетой, неважно больной или здоровый, тот теряет в неё веру немедленно, как только у него наступает кризис. Как только человек, как он сам думает, становится «серьёзно больным» — то есть в тот день, в который большое количество растворенного мусора, отходов, слизи и других ядов попадает обратно в кровообращение для удаления — в день сильной элиминации. В то же самое время это вызывает сильную, почти непреодолимую тягу к неправильным продуктам. Каким бы странным это не казалось, пациент больше всего жаждет неправильной пищи, которая раньше была его любимая. Это объясняется тем фактом, что Природа устраняет через кровообращение отходы этих продуктов, и эта непреодолимая тяга существует, пока они циркулируют в крови.

Это то, почему чрезвычайно важно, чтобы любая еда диеты исцеления и очистки покинула тело как можно скорее. Будучи смешанной с отвязанными и растворенными ядами, она вызывает эти «неудобные» состояния, которые прежде в должной мере не понимались и не объяснялись.

Определённые продукты являются более слабительными при определённых условиях. Поэтому ешьте те продукты, которые вы лично нашли самыми слабительными для вашего собственного тела. Если у вас нет регулярных каждодневных испражнений, то перед сном или после пробуждения всегда помогайте телу клизмой, слабительным или и тем, и другим вместе. Естественное слабительное, которое вы, несомненно, найдёте очень эффективным — есть сушеные сливы перед другими фруктами.

Очень хорошую помощь элиминации, которая может использоваться во время периода переходной диеты, пока кишки не очистятся от старого липкого мусора и пока кишечник не заработает свободно и регулярно благодаря новой диете оказывает безопасная смесь трав, созданная и усовершенствованная мною лично — самая эффективная кишечная метла и регулятор перистальтики.

Формула «Кишечной Метлы Эрета».

Ингредиенты даны в «частях», чтобы вы могли приготовить любое нужное количество.

Примечание: Все «толчёные» компоненты должны быть такой консистенции, как чайная заварка, «молотые»- как сахарная пудра.

Это всё довольно обычные травы, вы сможете их купить либо в аптеке, либо у травника.

6 частей толчёные ЛИСТЬЯ СЕННЫ (SENNA LEAVES)

3 части толчёная КОРА КРУШИНЫ (BUCKTHORN BARK)

1 часть толчёная ШЕЛУХА СЕМЯН ПСИЛИЯ (PSYLLIUM SEED HUSKS)

1/2 толчёного СЕМЕНИ ПСИЛИЯ (BLONDE PSYLLIUM SEED)

1/10 часть молотой КОРЫ КОРНЯ САССАФРАСА (SASSAFRAS ROOT BARK)

1/2 часть толчёного СЕМЕНИ АНИСА (DARK ANISE SEED)

1/10 часть толчёных ЛИСТЬЕВ БУЧУ (BUCHU LEAVES)

1/8 часть молотый ИРЛАНДСКИЙ МОХ (IRISH MOSS)

1/8 часть дроблёный АГАР-АГАР (AGAR-AGAR).

1/2 часть толчёное СЕМЯ СЛАДКОГО УКРОПА (DARK FENNEL SEED)

Тщательно смешайте первые три компонента. Затем хорошо смешайте остальные семь и добавьте к смеси из первых трёх. Блендер идеален для приготовления этой смеси.

«Кишечную метлу» легко использовать. Обычно для взрослых достаточно со стаканом воды выпить маленькое количество смеси — половину чайной ложки, или меньше. Доза может быть увеличена или уменьшена согласно вашей реакции.

Другое использование смеси — приправлять салаты или заваривать как чай. Половина чайной ложки на чашку кипящей воды, снимите с огня и дайте настояться 10 или 15 минут. У этого чая очаровательный аромат.

Урок 16. Диета перехода. Часть 2

Специальные рецепты переходного периода.

Будучи известным как «эксперт по диетам», я непрерывно получаю просьбы сделать «книгу рецептов» — с бесслизистыми рецептами и меню.

Рынок пресыщен томами, изданными многочисленными диетврачами, по цене от 1 до 100 долларов. Они называют это «научной диетой», но ни один из авторов не руководствовался правилами Природы, которые существуют в животном мире. Основным правилом является ПРОСТОТА с абсолютным отсутствием каких-либо смесей вообще.

Я должен снова напомнить, что рогатый скот, например, когда живет в дикой местности, не ест абсолютно ничего, кроме травы на протяжении всей своей жизни. Никакое животное при еде не объединяет различные продукты в то же самое время, также не пьёт между глотками пищи. Возможное исключение составляют одомашненные животные, превращённые в смешанных едоков цивилизованным человеком.

Идеальный и, в то же время, самый естественный метод еды для человека — один вид свежих фруктов по сезону. Вы скоро заметите после того, как поживете на диете перехода некоторое время, что чувствуете себя более удовлетворенными и фактически лучше насыщаетесь одним видом фруктов, чем любыми видами научных смесей или приготовленных продуктов. Конечно, это условие не будет иметь место, пока ваше тело совершенно не очистится.

Во время диеты перехода я использую комбинации пищи и смеси, подготовленные из варёных, пареных или печёных продуктов, исходя из технических причин — чтобы лучше, разумно, систематически поддерживать целебный процесс и контролировать его.

Овощи и фрукты.

Опыт научил меня, что только сырые сельдерей, салат, морковь и свёкла хорошо объединяются с фруктами. Вообще, лучше никогда не использовать больше, чем три вида компонентов в одной комбинации. Всегда используйте один вид как преобладающую «базу» или основу.

Для слабого, кислотного или «слизистого» желудка используют меню, состоящие из большего количества овощей и очень небольшого количества фруктов. Для желудка в лучшем состоянии используют больше фруктов и меньше овощей. Следующее как пример:

Для плохого желудка: возьмите как основу 2/3 тёртой или резаной сырой моркови (могут использоваться сельдерей или свёкла, но морковь лучше). Добавьте 1/3 хорошо нарезанных зрелых бананов, немного изюма или нарезанных сушёных фиг. Никаких орехов или хлебных злаков. Никогда не смешивайте орехи с сочными фруктами.

Для более сильного желудка: возьмите как основу 2/3 нарезанных или тёртых яблок, 1/3 тёртой моркови (или сельдерея, или свёклы). Чтобы увеличить эффективность этой комбинации, её агрессивные, растворяющие слизь и яды функции, добавьте также изюм, нарезанные сушеные фиги, мёд или фруктовое желе.

Кислота фруктов растворяет отходы и формирует газы; фруктовый сахар ферментируется в отходах и перемешивает их, также формируя газы. Оба включают элиминацию, что может стать вредно, если они будут работать слишком интенсивно. Поэтому желательно использовать сырые овощи как «метлу» более часто. По этой той же причине, поначалу используйте тушёные фрукты или смешивайте всё это пополам. Например, половина сырых тёртых яблок (с кожицей) и половина яблочного пюре, подслащённого мёдом.

Замена целого обеда.

Перед кризисом, во время или после него, или чтобы удовлетворить тягу к неправильной пище, особенно богатой жиром, вы можете использовать этот рецепт время от времени. Хотя он слишком сытный, но намного менее вреден, чем целый обед из многих блюд и очень вкусен.

Возьмите немного тёртого кокосового ореха, смешайте или жуйте его вместе с яблочным пюре, тушёными сливами или подслащёнными абрикосами.

Очень зрелые бананы (если недозревшие, тогда — испёченные) могут удовлетворить даже сильный «голод».

С этой же целью можете употреблять другие виды тёртых орехов, или ореховое масло, но они слишком богаты белком и будут производить слизь и мочевую кислоту, если их непрерывно использовать.

Улучшенные «приготовленные» овощи.

Только один вид приготовленного овоща может использоваться за один приём пищи. Его можно съесть холодным или тёплым, и смешать с зелёным салатом и сырыми овощами.

Если капусту, морковь, репу, свёклу, цветную капусту, лук и т. д., медленно тушить в очень небольшом количестве воды, или лучше всего — тщательно испечь, то они становятся более сладкими. Это доказывает, что углеводы более или менее превращаются в виноградный сахар (глюкозу), минеральные соли не разрушаются и не извлекаются. Это фактически усовершенствование, а не ухудшение продукта.

Зимой консервированные фрукты/овощи могут использоваться вместо свежих. Здесь я отличаюсь от «фанатиков» сырой пищи, потому что питательная ценность не важна в диете исцеления. Более важно чтобы пациент наслаждался изменением диеты во время переходного периода до тех пор, пока его вкусы и состояние улучшатся.

Специальные рецепты — «Устранители слизи».

1. Изюм, фиги или орехи тщательно пережёвывать со свежим зелёным луком одновременно. Именно вместе, не поочерёдно.

2. Тёртый хрен смешать с мёдом. После смешивания дать постоять, чтобы снять острый вкус. Мёд используется только чтобы сделать вкус более мягким. 2/3 хрена и 1/3 мёда, или по вкусу. Также вместо хрена может использоваться обычная редька, но лучше — чёрная редька (её также можно хорошо порезать и есть одну как салат). Туберкулёзникам, которые кашляют без выделения мокроты, давай одну ложку смеси время от времени. В редьке, особенно чёрной, присутствует удивительное количество минеральных солей.

Рецепт «Специального растворителя затвердевшей слизи и мочевой кислоты».

Следующим рецептом я когда-то излечил женщину, которая после шести лет паралича, стала полностью нормальной, когда и голодание, и бесслизистая диета были не в состоянии помочь. Эту смесь нельзя вводить в заполненный слизью желудок! Рецепт следующий: возьмите сок и мякоть четырёх лимонов. Натрите на терке целиком один лимон и добавьте к нему сок. Подсластите медом, неочищенным коричневым сахаром или фруктовым желе по вкусу (чтобы сделать смесь менее кислой и горькой).

Приправы.

Это вопрос личного вкуса. Хорошее салатное или оливковое масло с лимонным соком по вкусу — это просто и хорошо.

Ложка арахисового или орехового масла, растворённая в воде с добавлением небольшого

количества лимонного сока — ещё один простой рецепт. Добавьте хорошо нарезанный лук (зелёный), если желаете.

Самодельный майонез, с использованием лимона вместо уксуса, не особенно вреден во время диеты перехода и может использоваться, если вам он нравится.

Соус из помидор, или хороший консервированный томатный сок, смешанный с приправами, могут помочь вам наслаждаться «диетой перехода».

Напитки.

Даже если использование столовой соли будет прекращено, то вы будете иногда очень хотеть пить во время своей диеты перехода, потому что ваша слизь попадает назад в кровообращение, а отходы от разложенных неестественных продуктов, которые вы ели с солью на протяжении жизни, очень солёные. Когда они в кровообращении, вы страдаете от неестественной жажды. Легкий лимонад с небольшим количеством мёда или неочищенного коричневого сахара уменьшит жажду намного лучше простой воды.

Из сока любых кислых, или кисло-сладких фруктов получается хороший напиток. Ещё лучше — сладкий сидр из яблок, если он не слишком сладкий. Постум (заменитель кофе из злаков, но без кофеина — прим. пер.), зерновой кофе или даже лёгкий настоящий кофе, если он был вашим привычным напитком, может использоваться во время переходного периода.

Приложение к Меню Диеты Перехода и Комбинациям.

«Стандартное меню» в моём Санатории, помимо специальных предписаний для пациентов на индивидуальном режиме.

Утром — напиток.

Обед: Один или два вида фруктов.

Ужин: Овощи — умеренно слизистые (корнеплоды, злаки) или бесслизистые.

Эта диета быстро приводит обычного человека, не считающегося «больным», в лучшее состояние. Легкие симптомы могут проявляться в том или другом виде, но «старая хроническая» или серьёзная болезнь (вызванная, в основном, через лекарства, отравляющие тело) должна излечиваться систематическими и индивидуально предписанными ежедневными меню, непрерывно меняющимися скоростью элиминации, ускоряя и замедляя её согласно изменению состояния пациента.

ЦСБД — это не пропаганда, как Вегетарианство или Сыроедение; это — клиническая терапия еды, которую нужно хорошо изучить, разумно советовать и подгонять под состояние отдельного индивида — так же, как это делается во всех других методах безлекарственного лечения и терапии.

Эта диета излечивает любую болезнь, если её вообще возможно вылечить, потому что все болезнетворные продукты выводятся из рациона, а новые ослабляют, элиминируют слизь, чистят и исцеляют тело.

Вы строите новый и, впервые в вашей жизни, естественный состав крови, определённый в Уроке 17. Новая кровь удаляет и устраняет, окончательно и бесповоротно каждое болезнетворное вещество — даже при том, что ваш доктор был не в состоянии определить его точное местонахождение. (См. Уроки 3 и 4.)

Функции заживления, «операции без ножа», чистки, процесса элиминации начинают работать почти немедленно. Они обязательно должны управляться и контролироваться в течение многих недель, и даже месяцев, чтобы обеспечить надлежащие результаты. Знание, содержащееся в этих уроках, достаточно, чтобы позволить практикующему должным образом контролировать свой собственный, индивидуальный случай.

Меню, комбинации, смеси и рецепты — терапевтические регуляторы, чтобы усилить процесс самозаживления тела, названный болезнью, а не подавить или остановить его, как это делается лекарствами.

Нерадивый пациент ожидает, что правильная диета поможет ему мгновенно и сразу — поэтому появляется большое желание использовать «научно подготовленные» лечебные меню и смеси. Даже большинство передовых докторов предполагает, что несколько меню и комбинаций от одного дня к другому — это всё, что необходимо знать.

Пока они не знают правду, которую вы изучили в предыдущих уроках, что Физиология и Патология являются в корне неправильными, что все современные идеи о пище и питании полностью неверные и диаметрально противоположны правде. Поэтому они не имеют ни малейшего представления о том, что случается и что должно случиться в человеческом организме, если впервые в жизни пациента десятилетний мусор и вызванные им яды попадают в кровь перед выведением.

Вы должны понять и почувствовать, что начинаете полностью новую и прекрасную революцию, регенерацию и омоложение вашего тела, когда изменяете свою диету по этой книге. Но очищение и исцеление не может быть достигнуто в течение нескольких дней употребления хорошей еды и «подготовленных» смесей.

Умеренно слизистые Рецепты.

Если немного крахмалистой пищи есть после здоровой пищи, то такую диету можно назвать умеренно слизистой. Но эти крахмалистые продукты можно сделать менее вредными — более или менее разрушив или нейтрализовав липкие свойства вязкого крахмала. Чем больше картофель пропечь, тем лучше. Хорошо пропеченный тост лучше обычного.

Если присутствует желание есть хлебные злаки, то их сначала следует хорошо прожарить — они будут работать как хорошая кишечная метла, хотя злаки и содержат стимуляторы. Рис — хороший слизиобразователь, из него делают отличный клейстер, но он может быть улучшен, если его замочить на ночь в воде (вода становится очень липкой, слизистой и плохо пахнет). Вылейте воду, в которой находился рис и немного его прожарьте или испеките.

Рецепт умеренно слизистого хлеба.

Смешайте грубую отрубную муку или цельную муку пшеницы со свежей тёртой морковью — 50/50. Добавьте белой муки по мере необходимости — столько, сколько необходимо для того, чтобы держалось тесто. Добавить несколько тёртых яблок и горстку тёртых орехов; по желанию — немного изюма. Пеките очень медленно и тщательно. Этот хлеб лучше всего есть, когда он двух- или трехдневной давности или хорошо прожарен, или подсушен.

Приправы намного менее вредны, чем слизиобразующие продукты. Так называемая ядовитая столовая соль — очень хороший растворитель слизи. Среднестатистический смешанный едок крахмала не сможет выдержать эту диету без соли. Конечно, прекрасная бесслизистая диета устранил желание и потребность в соли, а вместе с ней и неестественную жажду.

Майонез: тщательно взбивайте в течение минимум 5 минут одно яйцо, к которому очень медленно — несколько капель за раз — добавьте поллитра хорошего салатного масла. Продолжайте взбивать, добавляя масло. Добавьте лимонный сок, соль, перец — по вкусу. Если хотите чтобы майонез имел томатный аромат, то добавьте сок одного помидора.

Французский соус: смешайте чайную ложку лимонного сока, четыре столовых ложки масла, 1/4 чайной ложки мёда, 1/4 чайной ложки соли, 1/4 чайной ложки красного перца. Смешайте 1/4 столовые ложки масла с сухими компонентами, хорошо перемешайте и добавьте лимонный сок.

Пока соус уплотняется при перемешивании, добавьте остальную часть масла и немного чеснока для аромата — если вам хочется.

Бесслизистые кулинарные рецепты.

Как я говорил прежде, вы можете называть салат из шинкованной капусты и моркови — Стандартным Салатом Перехода. Теперь я дам вам Стандартную Кулинарную (Приготовленную) Смесь.

Сербский овощной гуляш.

Тушите в небольшом количестве воды или в оливковом масле крупно нарезанную белую или краснокочанную капусту и немного нарезанного лука. Добавьте небольшое количество нарезанного сладкого перца (когда по сезону). И, наконец, завершите тушение, добавив немного нарезанных помидор; соль и перец — по желанию.

Красная или белая капуста с луком, печеные или вареные в небольшом количестве масла и томатного соуса — очень аппетитное блюдо. То же самое может быть сделано с цветной капустой, морковью, брюссельской капустой, свеклой с листьями, и т. д.

Идея состоит в том, чтобы печь настолько сухо, насколько это возможно (с наименьшим количеством масла) и предоставлять иногда безопасную замену жареным отбивным, шкваркам и т. д., которые вы прекратили есть.

Некоторые специальные предложения относительно моей «поваренной книги».

Вы заметили, что всё меню и рецепты удивительно короткие. Если вы скатитесь до тех же самых создающих ожорство смесей, съедая продукты как это описано в вегетарианских поваренных книгах (и даже в сыроедных книгах), вы никогда полностью не излечитесь. Идеальное меню для человека — «монодиета», состоящая из одного вида фруктов по сезону. Я должен снова напомнить вам, что никакое животное на свободе не смешивает разные виды пищи за один приём.

Я использую частично приготовленную пищу во время диеты перехода, а в начале преобладают овощи. Это служит цели замедления элиминации, поскольку известно, что люди могут выдержать тушеные или испечённые фрукты, тогда как они не могут выдержать те же их виды сырыми. Энергетическая ценность продуктов не является начальной целью, важнее их способность растворять и устранять яды. Эта жизненная целебная эффективность — самая прекрасная во всех видах свежих фруктов, будет слишком агрессивна для большинства пациентов. Это, несомненно, причина неверных мыслей и то, почему «фруктовые диеты» и «фруктовые голодания» имеют плохую репутацию. По этой же причине я использую тушеные и печёные фрукты в начале перехода — чтобы замедлить элиминацию.

Всякий раз, когда вы плохо себя чувствуете, причина состоит в том, что у вас в кровообращении циркулирует слишком много слизи, а вероятно и старых лекарств. В таком случае замедлите элиминацию, вообще перестав есть сырые и даже приготовленные фрукты, и в течение нескольких дней ешьте только приготовленные или сырые овощи. Овощи работают более механически и растворяют меньше.

Позже, когда самый грубый мусор будет устранен из вашего тела и появится необходимость (как и во всех случаях серьёзной хронической болезни) проводить чистку всё более глубоких уровней тканей организма, диету потребуется ограничить ещё больше.

В следующих уроках вы научитесь применять фруктовые голодания, поймёте что такое «Научное Лечебное Голодание», и последнее, но очень важное — как должным образом, при необходимости, объединять «Бесслизистую диету» и голодание. Вы поймёте принципы и детали

Примеры объединения продуктов.

Смесь Творога и Яблочного пюре — не готовьте яблоки слишком долго. Используйте нерафинированный сахар экономно. Для аромата можно добавить несколько изюмин, лимонные корки или часть апельсина. Творог должен быть настолько свежим насколько возможно, иначе "разбавьте" сметаной или кислым молоком и тщательно перемешайте (можно в миксере). Смешать в равных частях, подавать охлаждённым.

Испечённая Цветная капуста — сварите цветную капусту до полуготовности, затем допечь в духовке до коричневой корки. Не используйте жир при выпечке, лучше «Crisco» (бренд Procter&Gamble, маргарин из хлопкового масла — прим. пер) или немного подходящего растительного масла. Подавать холодным, можно украсить по случаю.

Салат — Салат-латук и нарезанные кусочками помидоры заправленные арахисовым маслом, разведённым горячей водой. Добавьте лимонный сок для вкуса, перемешайте. Медленно добавьте масло «Wesson» (хлопковое масло, продаваемое в США компанией ConAgraFoods — прим. пер.), всё время помешивая.

Жареный Хлеб из отрубей

НЕ ПЕЙТЕ С ЕДОЙ, выждите минимум тридцать минут.

(далее, без всяких пояснений, шли некоторые меню, видимо включенные издателями книги и противоречащие некоторым принципам Эрета — не путайте их с позицией Эрета — прим. пер.)

Меню 1.

Изюм и грецкие орехи (жевать вместе).

Салат-латук, помидоры, огурцы.

Варёная стручковая фасоль.

Печёная картошка.

Виноград.

Салат-латук, кресс водяной.

Редька.

Ржаные хлебцы.

Меню 2.

Яблоки, изюм (всегда ешьте фрукты первыми).

Холодный салат из шинкованной капусты — мелко нарежьте свежую капусту. Чтобы размягчить её, добавьте лимонный сок и дайте отстояться минимум час до подачи. Добавьте лук, рубленый сельдерей, охлаждённую варёную морковь или варёный зелёный горох. Добавьте

майонез или приправу по вкусу.

Испечённый батат (в мундире).
Тосты из цельнозернового хлеба.
Не пейте за едой.

Меню 3.

Пюре из зрелых бананов, земляника (подслащивают мёдом при желании).

Салат из салата-латука, сельдерея, нарезанной капусты и варёной стручковой фасоли.

Тосты из цельнозернового хлеба.

Меню 4.

Творог и абрикосовое варенье смещать равные части, подавать холодным.

Салат-латук, нарезанные помидоры, зрелые маслины.
Печеная картошка.

Меню 5.

Яблочное пюре.

Салат-латук, тёртая морковь, варёный зелёный горох.

Тосты из цельнозернового хлеба.

Испечённое яблоко.

Яблоки и изюм.

Испечённая цветная капуста с арахисовым маслом.

Сельдерей.

Жареные отруби или тосты из цельнозернового хлеба.

Меню 6.

Салат из яблока и сельдерея — мелко нарезанные яблоки и сельдерей; смешать поровну. Добавьте лимонный сок, чтобы яблоки не темнели. Добавьте рубленые лук и петрушку по вкусу. Майонез — по необходимости (подробнее — в уроке 16).

Фруктовый пирог из цельной пшеницы.

Меню 7.

Печёное яблоко.

Холодная шинкованная капуста, измельчённая морковь, нарезанная печёная свекла, варёный шпинат.

Апельсины.

Салат-латук (целая головка, порезанная на четверти), нарезанные кусочками помидоры, варёная лимская фасоль, молодой зелёный лук. Приправить маслом или майонезом при желании.

Меню 8.

Тушёные сухофрукты (например, абрикосы и чернослив или персики и фиги, и т. д.).

Сербский гуляш (рецепт дан чуть ранее).

Печёная картошка.

Меню 9.

Тушёный чернослив.

Измельчённая свежая морковь. Варёная стручковая фасоль.

Квашеная капуста с яблоками.

Цельнозерновой белый хлеб.

Салат из яблока, сельдерея и изюма.

Морковь на пару и зелёный горох.

Хлеб из отрубей.

Тёртый кокос и яблочное пюре.

Стандартный комбинированный салат Эрета (тёртая морковь, сельдерей и варёный зелёный горох- рецепт в уроке 15).

Можно придумать множество подобных меню простым перебором приготовленных и сырых овощей.

Идеальная диета человека — монодиета, смеси же ведут к обжорству, о чём стоит помнить при составлении меню.

Примечание: профессор Эрет намеренно убрал рецепты, несмотря на повторные запросы и обосновал это так: “В Природе нет абсолютно никаких смесей. Идеальный и самый естественный метод еды — монодиета. Один вид свежих фруктов по сезону за раз, и вы насытитесь. Это условие, конечно, не может иметь место, пока вы полностью не очистили тело от ядов и слизи”.

Мы чувствуем уверенность, что профессор Эрет одобрил бы и предоставил разрешение включить некоторые бесслизистые рецепты, особенно салатов, в этой книге, увидев, как общество просит предоставить сначала какую-то замену обычным блюдам и меню перед переходом на ЦСБД. Именно с этой мыслью и надеждами на привлечение большего количества последователей, мы представляем несколько проверенных рецептов, успешно используемых в лечебнице доктора Ласта Юнгборна, которые вкусны и были одобрены даже скептиками.

(иными словами все без исключения рецепты ниже — самодеятельность издателей — прим. пер.)

Рецепты салата.

Естественный комбинированный Салат — Большая чаша салата-латука очень мелко порезанная; 4 горсти редьки, очень мелко порезанной; 4 горсти порезанных помидор; 2 горсти петрушки, очень мелко порезанных. Добавьте масло и лимонный сок, тщательно перемешать, дать отстояться 15 минут. Можно приправить майонезом.

Майский Салат — Большая чаша порезанной капусты; 1 чашка мелко нарезанной редьки; полчашки сладкого зелёного перца, мелко порезанного; 1–1/2 чашки порезанных помидор; 1 чашка мелко порезанного зелёного лука; полчашки мелко порезанной петрушки; 1 чашка нарезанных огурцов. Тщательно перемешать. Добавьте 2 столовых ложки лимонного сока и 3 столовых ложки майонеза. Украсить маслинами или редькой.

Салат из яблок и сельдерея — 2 чашки нарезанных кубиками яблок, смазанных лимонным соком (чтоб не темнели); 1 чашка порезанного сельдерея; четверть чашки мелко порезанной петрушки; 1 горсть изюма без косточек; 2 столовых ложки майонеза. Всё тщательно перемешать. Подавать на свежих листьях салата.

(Восхитительный) Салат из капусты — 2 чашки порезанной капусты; 1 чашка мелко нарезанного зелёного перца: полчашки измельчённого миндаля; 1 кислое яблоко, нарезанное ломтиками по 2 см длиной. Соль по вкусу. Добавьте 2 столовых ложки лимона; отстоять 10 минут. Приправить 2 столовыми ложками майонеза. Перемешать. Подавать на свежих листьях салата. Украсьте нарезанным красным перцем.

Салат из моркови и изюма — 2 чашки грубо порезанной моркови, полчашки изюма без косточек, размоченного 2 часа в воде; полчашки мелко нарезанного сельдерея. Перемешать. Добавить 2 столовых ложки майонеза.

Салат из фаршированного чернослива — заполнить черносливы творогом. Поместите 1 бланшированный миндаль в центр творога. Подавать на листьях салата с майонезом.

Салат комбинированный — 1 чашка порезанной варёной моркови; 1 чашка варёного гороха; 1 чашка порезанной варёной стручковой фасоли; полчашки мелко порезанного сырого сельдерея. Перемешать; добавить майонез. Подавать на свежих листьях салата.

Сербская шинкованная капуста — 1 чашка крупно порезанного сельдерея; 1 чашка мелко нарезанной капусты; четверть чашки мелко порезанного лука; четверть чашки порезанных маслин; столовая ложка порезанного красного перца. Добавьте лимонный сок и масло.

Фруктовый салат (Фаршированные яблоки) — Возьмите хорошо выглядящие яблоки. Отрежьте верхушку и удалите сердцевину яблока. Нарезьте вместе равными количествами мякоть яблок, ананас, грейпфрут и вишню. Добавьте лимонный сок. Подсластите с мёдом и поместите внутрь яблок. Украсьте тёртым кокосовым орехом.

Мексиканская холодная шинкованная капуста — 2 чашки тонко нарезанной краснокочанной капусты; полчашки нарубленного сельдерея; 1 чашка красной фасоли; четверть чашки нарезанного лука; четверть чашки нарезанного острого перца. Добавьте лимонный сок и оливковое масло.

Салат из моркови и яблок — 1 чашка нарезанной моркови; 1 чашка нарезанных кубиками яблок, смазанных лимонным соком; полчашки нарезанного сельдерея; тонко нарезанная луковица для аромата; полчашки тонко нарезанных фиников. Добавьте лимонный сок и оливковое масло. Дать отстояться в течение 15 минут, Подавать на свежих листьях салата.

Летний Салат — 1 чашка нарезанного водного кресса; полчашки нарезанных помидор; полчашки нарезанных кубиками огурцов; полчашки нарезанного кубиками сельдерея. Добавьте лимонный сок и оливковое масло. Перемешать и подать на свежих листьях салата.

Русский Салат — Два зрелых помидора; 4 моркови среднего размера, нарезанной кубиками; половина тонко нарезанной луковицы; 2 веточки нарезанного водного кресса; 2 стебля сельдерея, нарезанного на куски 2 см и «расколотых». Добавить майонез. Подать на листьях салата. Гарнир — нарезанные помидоры.

Салат из спаржи — сварить спаржу порезать на куски длиной 7 см. Сделать подстилку из тонко нарезанного салата. Положить спаржу на салат. Можно добавить майонез.

Салат из цветной капусты и гороха — цветную капусту порезать на отдельные «ветки». На 2 чашки цветной капусты добавить 1 чашку варёного гороха и 1 чашку нарезанной петрушки. Добавить майонез и подать на листьях салата.

Салат из спаржи и цветной капусты — сварить спаржу и порезать на куски в 7 см. Сварить цветную капусту мелко нарезать. Смешать в равных частях. Добавить майонез. Подать на листьях салата.

Бразильский Салат — полторы чашки зрелой земляники; полторы чашки порезанного кубиками свежего ананаса; 12 бланшированных и тонко нарезанных бразильских орехов; замариновать в 4 столовых ложках лимонного сока. Выложить салат на подносе в форме розы, заполнить её вышеупомянутой смесью. Покройте ложкой майонеза. Украстье земляникой.

Салат из фиников и сельдерея — нарезать поровну финики и сельдерей. Подавать с майонезом на листьях салата.

Салат Вальдорфа — полторы чашки нарезанных кубиками яблок; полчашки лимонного сока; 1 чашка нарезанного кубиками сельдерея. Смешать яблоки, сельдерей и лимонный сок. Добавьте хрустящий картофель, кислые яблоки. Слейте лимонный сок. Добавьте майонез. Подайте на свежем салате. Украстье тёртыми грецкими орехами.

Ложный салат оливье с курицей — 2 чашки тонко нарезанной капусты; 1 чашка сельдерея; 2 столовых ложки тонко нарезанных луковиц; полчашки тонко нарезанного зелёного перца; 1 чашка нарезанного кубиками холодного орехового хлеба. Добавьте 2 столовых ложки майонеза. Тщательно перемешать. Подать на свежих листьях салата. Украстье маслинами.

Салат из тёртой моркови и шпината — 1 чашка натёртой моркови; 1 чашка нарезанного шпината; 1 чашка холодной шинкованной капусты. Добавьте лимонный сок к шпинату и холодной шинкованной капусте, и оставьте на 10 минут. Подготовьте листья салата-латука, положите на них шинкованную капусту, вторым слоем нарезанный шпинат, сверху слой тёртой моркови. Добавьте одну ложку майонеза и зрелую маслину в центре для красоты.

Салат очищения — 2 чашки нарезанного шпината; 2 чашки шинкованной капусты; 1 чашка свежего зелёного гороха; 1 чашка нарезанного сельдерея. Тщательно перемешать. Добавить лимонный сок и масло.

Салат из водного кресса — сделайте подстилку из листьев салата. Нарезьте водный кресс и 2 помидора.

Смешанный салат — нарежьте листья салата-латука (1 большая чаша); 2 чашки нарезанных помидор; 1 чашка нарезанного сельдерея; 1 чашка нарезанных луковиц; полчашки нарезанной петрушки. Тщательно перемешать. Добавьте лимонный сок и масло.

Луковый салат — 2 чашки тонко нарезанной капусты; 1 чашка нарезанного красного лука; 1 чашка нарезанных помидор; полчашки грубо нарезанной петрушки. Добавьте 2 столовых ложки майонеза и тщательно перемешайте. Подать на свежих листьях салата. Украсьте редьками.

Урок 17. Голодание

Для нашего времени вырождения важно отметить, что голодание, под которым я понимаю жизнь без твёрдой и жидкой пищи — это до сих пор проблема (как фактор исцеления) для обычного человека, так же как и для ортодоксального медика. Даже Натуропатии потребовалось несколько десятилетий развития для принятия этого единственного, универсального и всемогущего «средства» заживления Природы. Необходимо отметить, что голодание всё ещё рассматривают как «специальный» вид лечения, и из-за некоторых действительно «изумительных» результатов то тут, то там, оно весьма недавно стало международной модой. Некоторые «эксперты природного лечения» дают общие «предписания» к голоданию, и то, как его стоит прерывать — независимо от вашего состояния или причины, от которой вы страдаете.

С другой стороны, голодания так боятся и понимание его настолько искажено, что обыватель фактически считает дураком каждого, кто пропускает несколько приемов пищи в случае болезни. Такой человек не в состоянии понять различие между голоданием и истощением и думает, что вы истощаетесь, а не излечиваетесь. Медики, в основном, подтверждают и распространяют эти глупые верования, касающиеся единственного основополагающего закона Природы о любом заживлении и «лечении». Все разработки для устранения болезнетворных веществ, подающиеся как «естественное лекарство», но применяющиеся без изменений в диете или голодания, являются фундаментальным игнорированием правды относительно причины болезни.

Вы когда-либо думали, что означает отсутствие аппетита во время болезни, что у животных нет ни докторов, ни аптек, ни санаториев, ни механизмов для излечения болезней? Природа демонстрирует и учит этим примером, что есть только одна болезнь и что она вызвана едой. Поэтому каждая болезнь излечивается одним только «средством», являющимся противоположностью механизма болезни — уменьшением количества пищи или голоданием. Причина, почему многие, и особенно длительные, лечебные голодания терпели и терпят неудачи, происходит из-за невежества, которое всё ещё существует относительно того, что происходит в теле во время голодания — невежество, до настоящего времени, существующее даже в умах Натуропатов и экспертов голодания.

Насколько я знаю, в настоящее время нет никакого другого эксперта, кто провёл бы столько успешных исцелений голоданием самых серьёзных случаев, сколько провёл я. Я открыл первый специальный санаторий в мире для голоданий, объединённых с ЦСБД; а голодание — основная часть ЦСБД. Я аналогично сделал четыре публичных научных теста по голоданию — 21, 24 и 32 дня. Последний тест — мировой рекорд по голоданию, проводился под строгим научным наблюдением правительственных чиновников.

Поэтому вы мне можете доверять, когда я говорю что-то новое о том, что действительно происходит в теле во время голодания. Из Урока 5 вы поняли, что тело нужно сначала рассматривать как машину, механизм, сделанный из каучукоподобного материала, который всю жизнь чрезмерно растягивался из-за переедания. Поэтому функционирование организма непрерывно затрудняется неестественным сверхдавлением крови и тканей. Как только вы прекращаете есть, это сверхдавление быстро уменьшается, магистрали циркуляции сжимаются, кровь становится более концентрированной, и лишняя вода устраняется. Это продолжается в течение первых нескольких дней, и поначалу вы можете даже чувствовать себя отлично. Но потом препятствий становятся больше — диаметр каналов становится меньшим и кровь должна циркулировать при сопротивлении липкой слизи, отстающей от внутренних стенок; другими словами — кровотоку должен преодолеть, растворить и унести с собой слизь и яды для вывода их

через почки.

Когда вы голодаете, то первым делом устраняете основные преграды, созданные неправильным, слишком обильным питанием. Это приводит к тому, что вы чувствуете себя относительно хорошо, возможно даже лучше, чем при принятии пищи. Но вы создаете новые, вторичные преграды из собственного мусора в кровообращении, и поэтому чувствуете себя больным. Вы сами и все окружающие обвиняете в этом нехватку пищи. На следующий день вы точно можете заметить слизь в моче. А когда основная часть мусора в кровообращении будет устранена, вы точно будете чувствовать себя прекрасно — ещё более сильным, чем когда-либо прежде. Таким образом объясняется известный факт, что голодающий может чувствовать себя лучше и сильнее на двадцатый день голодания, чем на пятый или шестой. Это — мощное доказательство того, что живучесть не зависит от пищи, а скорее от свободного, беспрепятственного кровообращения (См. Урок 5). Меньшее количество «О» (препятствий), большее «Р» (давления воздуха) дают повышение «V» (жизненной силы).

Через это объяснение вы видите, что голодание: во-первых — компенсаторное действие, чтобы облегчить работу тела; во-вторых — это механический процесс устранения преград в теле, вызванных неестественными продуктами; в-третьих — это сжатие тканей, выдавливающее из них слизь, что вызывает трение и преграды в кровообращении.

Вот несколько примеров жизненной силы от одного только «Р» — энергии, давления воздуха.

Один из моих первых голодальщиков, относительно здоровый вегетарианец, прошел 45 миль в горах на 24-ый день голодания.

Друг, на пятнадцать лет меня моложе, прошел со мной 56 часов непрерывно после десятидневного голодания.

Немецкий врач, специалист в лечении голоданием, издал брошюру, названную «Голодание — увеличение жизненной силы». Он описал тот же факт, что и я, но он не знает, почему и как это происходит. Жизненная сила, поэтому, остается для него загадкой.

Если вы пьёте только воду во время голодания, то организм чистит себя. Для примера, представьте, как выдавливают грязную губку. Но грязь в этом случае — липкая слизь, а часто и гной, и лекарства, которые должны попасть в кровообращение и до конца раствориться, чтобы пройти через прекрасный «физиологический фильтр»- почки.

Урок 18. Голодание. Часть 2

Пока давний мусор находится в кровообращении, вы чувствуете себя несчастными во время голодания, а как только он уходит через почки — чувствуете себя прекрасно. Два или три дня спустя этот процесс повторяется. Теперь вам должно быть ясно, почему во время голодания состояние изменяется так часто, и почему можно чувствовать себя более сильным и здоровым на двадцатый день голодания чем, например, на пятый.

Но вся эта очистительная работа, идущая путём продолжительного сжатия тканей (становящихся плотнее) должна быть сделана! С начальным отравленным составом крови пациента, длительное голодание, а особенно — сверхдлительное (дольше 21 дня), может стать фактически преступлением. Голодальщики, которые умерли от слишком длительного голодания, умерли не от нехватки пищи, но фактически «задохнулись» в завалах их мусора. Я утверждал это несколько лет назад: «непосредственная причина смерти не бедность крови жизненными веществами, но слишком большими препятствиями кровообращению. «О» (препятствия) становится столь же большим, если не ещё больше, чем «Р» (давление воздуха) и тело переходит «точку невозврата».

Я давал всем своим пациентам лимонад (воду с небольшим количеством мёда или неочищенного сахара) для ослабления и утончения слизи в обращении. Лимонный сок и кислоты фруктов всех видов нейтрализуют липкость и неподвижность слизи и гноя.

Если пациент когда-либо в жизни принимал лекарства, которые запасены в теле как отходы от пищи, то его состояние может легко стать серьёзным или даже опасным, когда эти яды входят в обращение во время его первого голодания. Сердечные боли, аритмия, головные боли, нервозность и особенно бессонница — вот, что может начаться. Я видел, как пациенты устраняли из себя лекарства и наркотики, которые они принимали за сорок лет до этого. За вышеописанные симптомы все, и особенно доктора, винят само голодание, но не эти яды.

Как долго человек должен голодать?

В животном мире Природа отвечает на этот вопрос с определенной жестокостью: «голодай, пока не излечишься или пока не умрёшь!» По моей оценке 50–60 % так называемых «здоровых» людей сегодня и 80–90 % серьёзно хронически больных умрут от их скрытых болезней (ядов) при длительном голодании.

Определённо сказать, как долго каждый должен голодать невозможно, даже в тех случаях, где состояние пациента известно. Когда и как выходить из голодания определяется тщательным наблюдением того, как изменяется состояние тела — вы теперь понимаете, что голодание должно быть незамедлительно прервано, как только вы замечаете, что преграды в кровообращении становятся слишком большими, и кровь нуждается в новых жизненных веществах, чтобы сопротивляться и нейтрализовать яды. Не идите на поводу у смертоносной идеи «чем дольше голодание, тем лучше лечение»! Теперь вы можете чётко понять почему. Человек — самое больное животное на земле. Никакое другое животное не нарушило законы еды настолько, сколько это сделал человек, никакое другое животное не ест так неправильно как человек.

Человеческий разум может помочь в процессе самооживления, регулируя следующие пункты ЦСБД:

1) Подготовьтесь к более легкому голоданию, постепенно изменяя диету к бесслизистой, и применяя слабительное и клизмы.

2) Чередуйте короткие голодания с несколькими днями принятия пищи — очищающей и

бедной слизию.

3) Будьте особенно осторожны, если принимали много лекарств. Особенно, если использовали ртуть, селитра, окись серебра (для венерических заболеваний). В этом случае желательно длительное, медленное и постепенное изменение диеты.

Предложение «экспертов» голодать до тех пор, пока язык не очистится, вызвало много неприятностей у «фанатиков» голодания. Я лично знаю об одной смерти. Вы можете быть удивлены, если я скажу, что должен был вылечивать некоторых пациентов от вредных последствий слишком длинного голодания. Причина будет ясна позже.

Несмотря на вышеупомянутое, каждое лечение, и особенно каждое лечение диетой, должно начаться с двух или трёхдневного голодания. Любой пациент может это сделать без какого-либо вреда, независимо от того, насколько серьёзно он может быть болен. В особо тяжелых случаях легкое слабительное, а затем ежедневная клизма облегчают процесс и делают его безопасным.

Как прерывать голодание.

Правильная пища после голодания является столь же важной и решающей для надлежащих результатов, как и само голодание. В то же время, она полностью зависит от состояния пациента и длительности голодания. Вы можете поучиться у результатов этих двух крайних случаев, оба из которых закончились смертельно (не от голодания, а от неправильного выхода). Они покажут, почему это знание настолько важно:

1) Фанатичный мясоед, страдающий от диабета, прервал своё голодание, длившееся приблизительно неделю, финиками и умер от их эффекта.

2) Человек, возрастом более 60 лет, голодал двадцать восемь дней (слишком долго). Его первая еда была вегетарианской — состоящая главным образом из варёного картофеля. Состояние ухудшилось, проведённая операция показала, что картофель застрял в сжатых спазмами кишках, удержанный толстым слоем липкой слизи. Застрял настолько сильно, что часть кишки пришлось отрезать, и пациент умер вскоре после операции.

В первом случае ужасные яды освободились в желудке этого мясоеда во время его голодания. И когда они смешались с концентрированным фруктовым сахаром фиников, это сразу вызвало столь сильное брожение с углеродистыми кислотными газами и другими ядами, что пациент не выдержал шок. Правильный совет был бы: «Сначала слабительное, позднее — сырые и приготовленные некрахмалистые овощи, небольшой грубый тост из отрубного хлеба». Также может быть рекомендована квашеная капуста. Никакие фрукты нельзя есть в течение долгого времени после окончания голодания. Пациент должен был быть подготовлен к голоданию более длинной диетой перехода.

Во втором случае пациент постился слишком долго для человека его возраста без надлежащей подготовки. Горячие компрессы на живот, обильные клизмы могли помочь элиминации, вместе с сильным слабительным и затем некрахмалистыми, главным образом сырыми овощами. Никаких фруктов в течение долгого времени!

Благодаря этим двум очень поучительным примерам вы можете видеть, как индивидуально различными должны быть советы, и как неправильно составлять общие предложения относительно того, как прерывать голодание.

Урок 19. Голодание. Часть 3. Важные правила.

То, что я преподаю — ново и разительно отличается от экспертов по голоданию.

1. Еда первых нескольких дней после голодания должна иметь слабительный эффект, а не питательную ценность, как главным образом думают другие.

2. Чем скорее первая еда пройдет через тело, тем более эффективно она выведет ослабленную слизь и яды из кишечника и желудка.

3. Если хорошего стула нет через 2–3 часа после приёма пищи, помогите слабительными и клизмами. Всякий раз, когда я постился, я всегда испытывал хорошее испражнение спустя, по крайней мере, один час после еды. И я сразу чувствовал себя прекрасно! После прерывания длительного голодания, я следующей ночью проводил больше времени в туалете, чем в кровати — это и должно быть так.

Путешествуя по Италии много лет назад, я выпил приблизительно три литра свежего виноградного сока после голодания. Сразу я испытал приступ водянистой диареи пенящейся слизью. Почти немедленно после этого, ко мне пришло чувство такой необыкновенной силы, что я смог выполнить приседания с выпрямлением рук 352 раза! Это очищение, имевшее место после короткого голодания, сразу увеличило «V» — жизненную силу! Вы должны испытать подобное, чтобы поверить мне и затем вы согласитесь с моей формулой «V» = «P»-«O», и поймёте всю нелепость составления научных питательных меню для здоровья и эффективности.

4. Чем дольше голодание, тем более эффективно кишечник работает после того, как оно завершено.

5. Лучшие слабительные продукты после голодания — любые свежие сладкие фрукты: вишни, виноград, яблоки и пр. На втором месте — мочёные или тушёные сливы. Эти фрукты не должны использоваться после первого голодания мясоеда! Это решение только для людей, которые в течение определенного времени жили на бесслизистых, или, по крайней мере, бедных слизью продуктах — на «диете перехода».

6. В среднем случае желателен выход, применяя сырые и варёные/тушёные некрахмалистые овощи. Тушёный шпинат имеет особенно хороший эффект.

7. Если первая еда не вызывает неприятности, вы можете поесть столько, сколько захотите. Потребление очень маленького количества пищи в течение первых 2 или 3 дней, без испражнений, вследствие небольшого количества пищи (ещё один неправильный совет, данный «экспертами») — опасно!

8. Если вы находитесь в надлежащем состоянии для того, чтобы начать есть фрукты, но не испытываете движения кишечника приблизительно через час после еды, то съешьте ещё, или ешьте овощи, как предложено выше. Ешьте, пока первым стулом не выведете мусор, накопленный во время голодания.

Правила на время голодания

1. Чистите толстый кишечник клизмами, по крайней мере, через день.

2. Прежде, чем начать более длительное голодание, несколько раз примите слабительное в предшествующую неделю. И, во что бы то ни стало — за день перед началом голодания.

3. Если возможно, оставайтесь на свежем воздухе день и ночь.

4. Гуляйте, упражняйтесь, или давайте другую физическую нагрузку только тогда, когда вы чувствуете себя достаточно сильными для неё; если вы усталый и слабый — отдыхайте и спите столько, сколько можете.

5. В дни, когда вы будете чувствовать себя слабыми (а вы испытаете такие дни, когда

отходы будут в кровообращении), вы найдёте, что сон беспокоен и нарушен, могут сниться кошмары. Это вызвано ядами, проходящими через мозг, сомнения и потеря веры возникнут в уме. Тогда возьмите этот урок и прочитайте его много раз, так же как и другие главы по голоданию и особенно Урок 5. Не забывайте, что вы, образно выражаясь, лежите на операционном столе Природы — это самые замечательные из всех операций, которые могут быть выполнены, и без использования ножа! Если какое-нибудь необычное ощущение появится из-за лекарств, которые находятся теперь в обращении, сразу сделайте клизму, лягте, и, в случае необходимости, прервите голодание, но не фруктами!

6. Всякий раз, меняя положение тела, делайте это медленно, иначе у вас может быть головокружение. Это состояние не серьёзно, но вы должны избегать его. Оно вызывало у меня значительный страх в начале и я знаю многих голодальщиков и людей на жестко ограниченной диете, которые сдавались и теряли веру навсегда, испытав это ощущение.

Питьё во время голодания

«Фанатик» голодания пьёт только воду. Он думает, что лучше всего избегать любого следа пищи вообще. Я считаю, что легкий лимонад с небольшим количеством мёда или неочищенного сахара, или очень сильно разбавленный фруктовый сок дают лучший эффект. Пейте так часто, как пьёте обычно в течение дня, но вообще не больше, чем 2–3 литра в день. Имейте в виду — чем меньше жидкости вы пьете, тем более агрессивно работает голодание.

Как альтернативу, хорошо употреблять растительные соки, сделанные из приготовленных некрахмалистых овощей — они очень хороши во время более длинного голодания. Сырой томатный сок также хорош. Но если во время более длинного голодания используется сок фруктов, например апельсиновый, нужно быть чрезвычайно осторожным, потому что фруктовые соки могут заставить яды высвободиться слишком быстро, не вызывая движение кишечника и не выводя их со стулом. Я знаю многие такие «голодания» на фруктах или фруктовых соках, которые полностью провалились. Это произошло потому, что если слизь и яды за один раз высвобождаются в слишком большом количестве и выводятся только через кровь, это сильно угнетает органы.

Голодание по утрам, или диета «Завтраку — НЕТ!»

Худшей из всех предпочтений в еде в настоящее время является привычка наполнять желудок пищей рано утром. В европейских странах, за исключением Англии, никто не принимает тяжелую пищу на завтрак, обычно он состоит из какого-либо напитка и хлеба.

Единственное время, когда человек не ест в течение 10–12 часов — это в течение ночи, в то время как он спит. Как только его желудок свободен от пищи, тело начинает процесс элиминации. Поэтому полные люди, пробуждаясь утром, чувствуют себя несчастными и обычно имеют тяжело обложенный язык. У них вообще нет никакого аппетита, но всё же, они требуют пищу, едят её, и чувствуют себя лучше — почему?

Ещё одна «Тайна» раскрыта. Это — одна из величайших проблем, которые я решил; она сильно озадачивает всех «экспертов». Как только вы наполняете желудок пищей, элиминация останавливается и вы чувствуете себя лучше! Я должен сказать, что эта открытая мной аксиома, несомненно, является объяснением того, почему еда стала привычкой и больше не выполняет функции, заложенные Природой — а именно удовлетворение, компенсация естественной потребности в пище.

Эта привычка к еде затрагивает всё цивилизованное человечество и теперь, физиологически объяснённая, доказывает давно данное мною высказывание: «Жизнь — трагедия пищи». Чем больше мусора накапливает человек, тем больше он должен есть, чтобы остановить

элиминацию. У меня были пациенты, которым для того чтобы спать, нужно было есть несколько раз в течение ночи. Другими словами, они должны были поместить в желудок пищу, чтобы избежать введения в кровь накопленных слизи и ядов!

Урок 20. Голодание. Часть 4

Я только что рассказал о пациентах, несколько раз принимающих пищу в течение ночи, чтобы иметь возможность спать и объяснил причину этого. После пробуждения вы можете чувствовать себя прекрасно, но вместо того, чтобы встать, вы остаетесь в кровати и снова засыпаете, имеете дурной сон. Проснувшись во второй раз, вы чувствуете себя несчастными. Теперь вы можете понять точную причину этого.

Как только вы встаёте, начинаете ходить или тренироваться, состояние тела становится абсолютно отличным от сна. Элиминация замедляется, энергия используется на другие нужды.

Если вы не завтракаете, вы, вероятно, испытаете некоторые легкие симптомы, такие как головные боли первые 1–2 дня. Но после, вы будете чувствовать себя намного лучше, работать лучше и наслаждаться обедом больше, чем когда-либо. Сотни серьёзных случаев были вылечены одной только диетой «Завтраку — нет!», без каких-либо иных серьёзных изменений. Это доказывает, что привычка к плотному завтраку — худшая из всех и наиболее вредна.

Желательно позволить пациенту пить тот напиток на завтрак, к которому он приучен — если он жаждет кофе, позвольте ему напиться кофе. Но абсолютно никакой твёрдой пищи. Позже замените кофе тёплым овощным соком, который позднее замените лимонадом. Эти изменения должны проводиться постепенно для обычного смешанного едока.

24-часовое голодание, или диета «Еда раз в день».

Как и отказом от завтрака, 24-часовым голоданием вы можете лечить более серьёзные случаи, например тяжелые хронические заболевания или выводить залежи старых лекарств. Это — осторожный, предварительный шаг перед более длительным голоданием.

При диете «Еда раз в день», наилучшее время, чтобы поесть — после полудня, скажем в 15 или 16 часов. Если пациент находится на бесслизистой диете или диете перехода, пусть ест сперва фрукты — вообще, фрукты нужно всегда есть первыми. Через 15 или 20 минут можно есть овощи. Но оба приёма пищи должны быть в течение одного часа — чтобы для тела это был, так сказать, «один обед».

Использование голодания совместно с ЦСБД.

Я более не одобряю длительные голодания. Фактически, это может стать преступлением — позволить пациенту голодать в течение 30 или 40 дней на воде. Магистралы его кровообращения будут сжиматься, непрерывно заполняться всё большим количеством слизи, опасными старыми лекарствами, ядами и гнилой кровью из его хронических «запасов». Его кровь фактически истощится, в ней будет недостаток жизненно необходимых элементов. Никто не может выдержать такое голодание без неудобств, не вредя своей жизненной силе. Если требуется голодание, то начните сначала с диеты «Завтраку — нет!», затем некоторое время проводите 24-часовые голодания. Потом постепенно прогрессируйте до 3, 4 или 5-дневных голоданий, принимая между ними пищу 1, 2, 3 или 4 дня по бесслизистой диете. Описанный способ объединит индивидуальное регулирование элиминации, и, в то же самое время, будет непрерывно поставлять тело лучшими восстанавливающими элементами, содержащимися только в бесслизистых продуктах.

Благодаря таким периодическим голоданиям, кровь постепенно улучшится, восстановится, сможет более легко выдерживать яды и мусор и будет в состоянии растворить и устранить «залежи болезни» из самых глубоких тканей тела. Залежи, о которых ни один доктор не знал и не мечтал их достать, и которые никакой другой метод лечения не обнаружит и не сможет

удалить.

Голодание в случаях острой болезни.

«Hunger Cures-Wonder Cures» («Голод лечит — Чудеса исцеления») — название первой книги по голоданию, которую я прочитал. В ней был описан опыт сельского доктора, в котором он сказал: «Никакая лихорадочная, острая болезнь не должна и не может закончиться смертью, если выполняется инстинктивная команда Природы — прекратить есть из-за нехватки аппетита».

Давать пищу больному пневмонией в лихорадке — это безумие. Из-за «сжатия» тканей легкого при «простуде», выжатая слизь входит в кровообращение и производит необычно высокую температуру — лихорадку. Человеческий двигатель, и так на грани взрыва от высокой температуры, становится более горячим пытаясь усвоить твердую пищу, мясной бульон и т. д. (так называемые «нормальные», «питательные» продукты).

Воздушные ванны, клизмы, слабительные, вода или прохладный лимонад спасли бы жизни тысяч молодых людей, которым теперь ежедневно разрешают умереть — невинные жертвы пневмонии или другого острого заболевания. Всё из-за упрямого невежества докторов и так называемых «очень цивилизованных людей».

Высшее голодание.

Пожалуйста, попробуйте запомнить урок о Метаболизме (Урок 9), потому что это — самая важная правда в моей новой физиологии; также Урок 5, и вы ясно поймёте голодание со всеми его возможными симптомами и проявлениями.

Все эксперты, за исключением меня, полагают, что вы поедаете своё тело во время голодания. Теперь вы знаете, что то, что они называют Метаболизмом — «усвоением вашей плоти во время голодания» — является просто устранением отходов.

Индийский «факир», лучший голодальщик на сегодня, является только кожей и костями. Я узнал, что чем вы чище, тем вам легче голодать и тем дольше вы можете это выдержать. Другими словами, в теле, свободном от всех отходов и ядов, когда никакие твёрдые продукты не принимаются внутрь, человеческое тело, впервые в его жизни, функционирует без препятствий. Эластичность всей системы тканей и внутренних органов, особенно губчатых легких, работает с абсолютно иной эффективностью, чем когда-либо прежде — на одном только воздухе и без малейших преград. Перефразируя — «V» равняется «P». И если вы просто поставляете «двигателю» необходимую воду, которая расходуется, вы поднимаетесь в более высокое состояние — физическое, умственное и духовное. Я называю это «Высшее голодание».

Если «база» вашей крови образовалась из тех продуктов, которые я пропагандирую, то ваш мозг будет функционировать удивительным для вас образом. Ваша прежняя жизнь будет казаться сном и впервые в вашем существовании, сознание пробудится до уровня «реального самосознания».

Ваш ум, размышления, идеалы и стремления, философия изменятся основательно и так, что слов не хватит описать. Ваша душа будет кричать от радости и одерживать победу над всеми страданиями жизни, оставляя их позади. Впервые вы будете чувствовать восхитительно сотрясающую вибрацию жизненной силы, проходящую через тело (как слабый электрический ток).

Вы изучите и поймёте, что голодание и Высшее голодание (а не тома по психологии и философии) — единственный и реальный ключ к Высшей жизни и к обретению духовного мира.

Урок 21. Разрушительная диета цивилизации, бесслизистая диета, естественная пища человека

Вы узнали, что полное воздержание от еды — голодание — лучший и самый эффективный метод исцеления. Логическим следствием из этого является то, насколько малое количество действительно необходимо для поддержания жизни. В таком случае, оправдано моё часто повторяемое утверждение: «удивительно, что мы живём несмотря на наше переизбыточное и потребление таких неправильных, разрушительных продуктов». В этом свете правды кажется почти смешным бесконечная борьба относительно диетологии, белка, минеральных солей, витаминов, и т. д. Потенциальная питательная ценность вообще не является первостепенно важной. Вы не можете излечить пьянство водой, не остановив потребление алкоголя. Вы не можете излечить болезнь любым видом регуляторов, обработок или диет, не прекратив поток продуктов, которые производят болезнь. Последние составляют 90 % пищи разрушительной диеты цивилизации.

Я назвал естественную пищу человека — фрукты и некрахмалистые зеленолистные овощи (как сказано в Книге Бытия, «фрукты и травы») «Бесслизистой Диетой», потому что слизь — главное вредоносное вещество, а «неправильные» продукты содержат, производят и обременяют человеческое тело ею.

Весь «хлам» научной диетологии, питательных ценностей, статистики, и т. д., бесполезен и напрасен, пока не сделан первый шаг — смотреть на продукты и их ценность под совершенно другим углом:

1. Как далеко и сколько они производят и оставляют после себя болезнетворных веществ (слизи) в теле.

2. Их растворяющие, устраняющие, заживляющие свойства.

С этой целью, я даю вам специальный критический анализ различных продуктов (особенно неправильных). Вы можете видеть сразу, что они вообще не имеют питательной ценности, но производят и оставляют в теле отходы. См. Урок 14, и вы найдёте, что исследования Рагнара Берга показали то же, к чему я пришел интуитивно, экспериментируя и через опыт — свой и нескольких тысяч пациентов.

Мясо.

Любой его вид находится в той или иной стадии разложения, производя в теле трупные яды, мочевую кислоту и слизь; жиры — наихудшие. Даже сливочное масло непригодно для человеческого тела. Никакие животные не едят жира.

Яйца.

Яйца ещё хуже, чем мясо, потому что не только содержат слишком много белка, но и имеют липкие качества — много хуже, чем у мяса и поэтому вызывают ещё больший запор. Яйца вкрутую менее вредны, потому что липкие качества разрушены; сырой яичный белок — прекрасный клей.

Молоко.

В живописи используется как хороший клей. Коровье молоко слишком насыщено для взрослых и младенцев и явно разрушительно. Желудок ребенка не может переварить то, что может теленок. Если нет возможности избежать использование молока, тогда добавляйте, по крайней мере, половину воды, и небольшое количество молочного сахара (лактозы). Кислое молоко и пахта менее вредны и обладают некоторыми слабительными качествами, липкие свойства отсутствуют. Творог с тушеными фруктами (см. Урок 15) хорош для диеты перехода.

Все виды сыра — высоко кислотные и слизеобразующие.

Жиры.

Все жиры — кислотоформирующие (даже растительного происхождения), и не используются телом. Вы будете любить их, хотеть их съесть только до тех пор, пока будете всё ещё видеть слизь в «волшебном зеркале». То, что доктора называют «тепловыми калориями» вызвано избыточным трением жиров в тканях.

Хлебные злаки.

Хлебные злаки и все продукты из муки формируют слизь и кислоту. Худшая из всех — белая мука, потому что из неё получается лучший клейстер. Отрубной, грубого помола, из цельной пшеницы или ржаной хлеб менее вредны, потому что они потеряли свои липкие свойства. Когда из них делаете сухие тосты или пропекаете, они намного менее вредны. Прожаренные цельные хлебные злаки являются, до некоторой степени, «метлой для слизи». Но они содержат стимуляторы, которые неправильно принимают за «питательную ценность». Пироги, сделанные из грубого непропечённого теста, по-моему — абсурд. Когда злаки едят с конфетами и кислыми продуктами, то они производят слизь и газы, так же, как и печенье.

Бобовые.

Чечевица, высушенные бобы и высушенный горох слишком богаты белком, то же, как мясо и яйца. Арахис — тоже бобовое.

Картофель.

Немного лучше, чем продукты из муки, потому что он содержит больше минеральных солей (см. таблицы Берга) и при этом из картофеля не сделаешь хорошего, липкого клейстера. Бататы (сладкий картофель) находятся близко к естественным сладостям, но слишком «насыщенны». Хорошо пожаренные или испечённые, но без животного жира, бататы почти бесслизисты.

Рис.

Один из самых слизеобразующих продуктов и из него делают превосходный клейстер. Я твердо полагаю, исходя из своего опыта лечения пациентов с серьезными болезнями (ужасные фурункулы и т. д.), распространёнными среди фанатичных едоков риса, что рис — основополагающая причина проказы, этого ужасного мора.

Орехи.

Все орехи слишком богаты белком и жиром, и должны употребляться только зимой, и то умеренно. Орехи следует жевать вместе с небольшим количеством высушенных сладких фруктов или с мёдом, но никогда с сочными фруктами — вода и жир не смешиваются.

За исключением орехов, вышеупомянутое — это продукты, которые следует специальным образом готовить, чтобы съесть, иначе они — безвкусны. То, что цивилизованный человек называет «хорошей едой», имеющей восхитительный вкус — абсурдно. Если язык чист от слизи, и нос впервые свободен от грязи, то они оба тогда становятся «волшебными зеркалами», «органами откровения». Мы можем назвать их мостом к шестому чувству, то есть, к ощущению правды (!). Вы теряете всё желание и фактически больше не можете терпеть эти стимулирующие специи, особенно столовую соль. Все эти неестественные продукты чрезвычайно горьки, и для нормального носа они обладают отталкивающим ароматом. Органы восприятия человека находятся в патологическом состоянии. Часто забитые (иногда — воспалённые от этого) подобной гною слизью и мусором — так же, как и весь организм — и сами находятся в состоянии частичного упадка, они находят эту наполовину гнилую пищу приемлемой!

Но даже тогда вы не в состоянии съесть жиры, мясо, или другие продукты животных, без «подготовки» повара. То есть, без искусства прикрыть реальный вкус и аромат специями и приправами. Фактически, вкус и запах настолько отличаются от естественного, что ярому

мясоеду не нравится замечательный аромат зрелого банана. Он предпочитает «hautgout»-французское слово, означающее «запах полуразложившегося мяса».

Никакие научные таблицы питательной ценности не убедят вас в правде. Вы должны ощутить это со своими очистившимися органами — как верно вас дурачат, заставляя верить в то, что вы питаете, создаете здоровье продуктами, которые в действительности разрушительные. Потому что они лишь стимулируют или, что более правдиво — останавливают элиминацию ваших старых отходов, пока не наступает день расплаты, когда вы «официально» заболеваете.

Как это ни парадоксально звучит, но истинно цивилизованные люди истощают себя до смерти, переедая в десять раз больше неправильных, разрушительных продуктов; «мешок» (желудок) пищеварения увеличен, смещен со своего места, что нарушает надлежащее функционирование других органов. Его железы и поры стенок полностью забиты, его эластичность, жизненные функции — почти парализованы (так же как и кишечника). Живот — патологически увеличенный мешок жирных, водянистых, нарушенных органов, через которые половина или даже больше разложенных продуктов цивилизации сползает, вызывая брожение, ферментируясь всё больше и больше в фекалии — чего нет ни у одного животного. И это называют пищеварением!

«Natural Food of Man» («Естественная Пища Человека») — название книги, написанной Гервардом Каррингтоном. Существуют и другие европейские авторы, которые доказывают и показывают с разных точек зрения, что человек жил и должен был жить в доисторические времена на необработанных, естественных продуктах, фруктах и зеленолистных овощах. Однако, как однажды сказал великий философ: «Whatever must be first proved is doubtful» («То, что сперва должно быть доказано — то сомнительно»). Кто не видит или не ощущает правды сразу, тот никогда в неё не поверит, даже если она будет доказана тысячу раз и под каждым возможным углом. Даже у экспертов фруктовой диеты и сыроедов есть сомнения, что сегодняшний деградировавший человек может жить райской жизнью.

Мне потребовалось несколько лет непрерывного тестирования и экспериментирования, пока я полностью не убедился. И это несмотря на то, что сразу верил! Запомните то, что я рассказал в Уроке 5 и в уроках о Новой Физиологии. Все другие — на ложном пути, введены в заблуждение теорией белка, невежественны относительно того, какой вид имеет тело внутри, что такое болезнь и т. д. Но особенно препятствует признанию правды невежество относительно того, что случается в теле, если вы едите фрукты, голодаете или живёте на бесслизистой диете. Тот факт, что интерпретация любого симптома становится всё более странной и «новой» по мере всё более глубокого проникновения целебного процесса, основан на Старой Физиологии и, поэтому, неверен. Это и было «камнем преткновения» в учении о безлекарственном лечении в первую очередь и в продвижении диетологии в частности. Описанная мною естественная диета систематически никогда не применялась, особенно в комбинации с голоданием. Это абсолютно необходимо знать и понимать. Если вы будете верить и непоколебимо знать правду Урока 5, так же как других уроков, опирающихся на этот предмет, то вы никогда больше не засомневаетесь, что одни только фрукты (даже одного вида) не только излечивают, но отлично питают человеческое тело, полностью устраняя возможность болезни.

Все другие, не ведающие об этих новых истинах и не обладающие необходимым знанием, содержащимся только в Целебной Системе Бесслизистой Диеты, никогда не смогут обеспечить себе совершенно чистое тело и полное заживление, так же, как и обладать пониманием любой ситуации.

Они никогда не будут верить в божественную совершенность «Хлеба Небес», поскольку сказано: «Бог накажет их слепотой». Духовная слепота означает, что сомнения, потеря веры будут возвращаться снова и снова — до тех пор, пока ненужные и старые яды циркулируют через

мозг перед выводом из тела. Вы же спасены от этой трагической ошибки, я надеюсь.

Особые качества фруктов, зеленолистных овощей и их совершенство в качестве человеческой пищи явно показаны в таблицах Рагнара Берга.

Чем более свободными вы становитесь от любого вида отходов и ядов, тем больше вы ощутите, почувствуете и поверите самой большой из всех истин: «То, что Райская диета не только достаточна для жизни, но и ведёт вас всё выше и выше в никогда прежде не испытанные физические и умственные состояния».

Урок 22. Половые болезни.

Благодаря знанию, полученному в прошлых уроках, вы теперь можете понять больше чем любой натуропат, что нет никакого различия между разными болезнями.

В данном случае, однако, мы находим исключение, но только потому, что появляются признаки сифилиса. Венерические заболевания могут быть излечены диетой и голоданием легко по той простой причине, что пациент, в основном, молод. Лечение усложняется, если использовались лекарства. Конечно это, к сожалению, случается в почти каждом случае.

Так называемые «характерные признаки» любого вида сифилитической болезни происходят из-за лекарств одного или нескольких видов.

Гонорея.

Ничто не легче убрать, чем эту «простуду» в сексуальном органе, если он нетронут лекарствами или инъекциями. Доктора должны признать, что это состояние может существовать даже без фактического полового акта и поэтому микроб едва ли может быть обвинен. Гонорея — это просто элиминация через этот естественный орган выведения. Фанатичные едоки мяса очень восприимчивы к этой болезни. Если её «подхватит» женщина, то болезнь называют «Leucorrhoea» (Бэли).

Если в течение какого-нибудь длительного отрезка времени используются инъекции препарата, то слизь и гной отбрасываются назад в предстательную железу, мочевой пузырь и т. д. В случае женщины всё лоно, матка становятся воспалёнными, производя все виды типичных женских болезней.

У меня были сотни случаев, где Натуропатия была не в состоянии помочь. Это могут только голодание и эта диета.

Краснуха, сыпь, сифилитическая экзема, выделяющаяся серым оттенком, серый оттенок белков глаз, происходят из-за селитровой кислоты, инъекций окиси серебра. По этой же причине гонорея может войти в кость. Все три симптома называют «сифилитическими признаками». Ртуть виновата в твердом шанкре, вторичном и третичном сифилисе.

Так называемый «сифилис» не существует в животном мире или среди нецивилизованных людей. Лекарства виноваты в этих разрушительных болезнях, вместе с диетой цивилизации. Сексуальные излишества тоже, конечно, можно обвинить, но зная точно, что представляет из себя болезнь, вы можете согласиться, что я раскрываю «тайну» этой болезни одним ударом. То есть — лекарства и мясная диета цивилизации намного больше виноваты, чем все сексуальные излишества вместе взятые.

Для отравленного пациента, особенно ртутью, необходима очень осторожная и длинная диета перехода. Радикальная фруктовая диета или голодание могут стать вредными не сами по себе, а из-за разом выводимых лекарств, когда они вернуться в кровоток.

Это состояние требует такого тщательного контроля элиминации, что, при всех обстоятельствах, необходим опытный эксперт.

Такая распространенная болезнь как выпадение матки может быть излечена только длительной подготовительной диетой, с короткими и длинным голоданиями.

Воспаление предстательной железы, сужение сосудов, болезни мочевого пузыря — сотни пациентов с этими «диагнозами» я спас от пыток докторов. Я вылечил их даже после того, как Натуропатия потерпела неудачу со своими «естественными методами элиминации». Я добился успеха благодаря новой и совершенной по составу крови, которую получает человек, следуя бесслизистой диете.

Сексуальная психология.

Характерной чертой для нашей цивилизации есть то, что половые сношения отмечены как безнравственный акт. Это имеет оттенок тайны. С естественной моральной точки зрения, говорит философ, грязный человек не имеет никакого права произвести новое существо. «You shall not only generate, but reproduce yourself» («Вы должны не только создавать, но и воспроизводить себя») — говорит великий мыслитель, Ницше.

Мы все, с очень немногими исключениями, плоды стимуляций вместо исключительно любовных вибраций. Порождение — самый святой и божественный акт и связанный с самой высокой ответственностью, особенно со стороны отца. Семья с малейшим дефектом — это поколение не вперед, а назад. В очень старых и классической цивилизациях «половой акт» был культ, религия. В мифологии, поэзии всех цивилизованных людей, любовь — большой, главный и общий предмет с сознательной или бессознательной целью воспроизвести свой вид. Доказано статистикой, что каждая городская семья вымирает, исчезает в третьем или в четвёртом поколении. Другими словами, «грехи» отцов и матерей производят больных детей и дети детей дегенерируют до смерти семьи с третьим поколением. Каковы эти «грехи?». Вы должны «любить ближнего своего» — что вы, возможно, и делаете, но вы убиваете своего собственного ребенка, по крайней мере — частично, прежде чем он родится. Скрытая болезнь является общей и универсальной. Даже если не брать того факта, что у более чем пятидесяти процентов всех молодых людей в больших городах есть гонорея, а у молодых женщин — бели (leucorrhoea), как семья может превратиться в прекрасное существо между грязным кишечником и мочевым пузырем цивилизованной матери? И одна из худших трагедий невежества — беременная мать, которая ест вдвое больше разлагающихся «трупов» животных, убитых годы назад на скотобойнях Чикаго, потому что ей советуют «есть за двоих» — за себя и за растущий эмбрион.

Естественный контроль секса.

Непрерывно стимулировать сексуальную функцию, невежественно ожидая таким образом вырасти здоровым и счастливым, полагая, что вы можете подавить или управлять этой функцией, проповедуя нравоучения — богохульный парадокс, трагическое (нет слова, достаточно сильного) состояние.

Природа не слушает вас, но вы должны слушать Природу, если хотите быть счастливыми. Мы — продукт возбуждения, а не естественных колебаний любви, что, в конечном счёте, приводит к импотенции.

Единственный способ излечить бессилие — голодание и эта диета. См. Урок 5. Половой акт — часть живучести, это даже, так сказать, барометр регенерации, омоложения, здоровья и счастья.

Я видел, как бесплодная женщина излечилась и каждый пациент, который искренне внедрял в жизнь эту систему для любого вида болезни — «омолаживался».

Никто из западной цивилизации не знает то, что подлинные «колебания любви» означают, что тело с чистой кровью состоит из таких компонентов, которые производят электрические токи и статическое электричество, посылаемые и полученные волосами — «антеннами». Ознакомьтесь с тем, что я говорю о волосах в своей книге «Rational Fasting». Борода человека — это вторичный сексуальный орган. Безбородый и лысый по сексуальным качествам — «второй сорт», во всех отношениях.

Если бы вы могли поверить, как легко контролировать секс этой диетой, вы очень скоро бы оставили свои борщи и яйца.

Мастурбация, ночные поллюции, тяжёлые месячные, проституция, и т. д. — всё устраняется

из сексуальной жизни любого, живущего на бесслизистой диете — после того, как их тело стало чистым и сильным.

Идея современных экспертов, что воздержание (хранение семени) будет подпитывать мозг человека (высокобелковыми субстанциями) — абсурдна. Любовь — самая большая сила и она, если естественна — высшая форма «невидимой пищи из Бесконечности» для души и тела.

Урок 23. Часть 2 Материнство и Евгеника.

Материнство на бесслизистой диете до, в течение и после беременности — развитие богоподобной, святой чистоты, преимущественно отличающейся от опасной, так называемой «обычной» рождаемости, с её вездесущим риском жизни, известным в нашей существующей цивилизации.

Если женское тело совершенно чисто благодаря этой диете, менструация исчезает. В священном писании это называется существенным словом «purification» («очистка») которая ею, фактически, и является — тело больше не загрязнено ежемесячным потоком нечистой крови и других отходов. Это — идеальное состояние внутренней чистоты, способной к «непорочному зачатию».

Пациентки сообщали мне, что их менструации становятся всё меньше и меньше, затем перерыв в два, три, четыре месяца, и, наконец, полное исчезновение. Последнее состояние было испытано теми, кто прошёл через прекрасный очистительный процесс этой диеты.

Головные боли, зубная боль, рвота и все другие так называемые «болезни беременности» исчезают. Безболезненное деторождение, достаточное количество очень сладкого молока, младенцы, которые никогда не кричат, которые «по-другому» чисты — эти замечательные примеры я получил от каждой женщины, живущей на этой диете и становящейся матерью.

Не желательно начинать радикальную перемену в диете во время беременности или периода вынашивания; это должно быть сделано, по крайней мере, за два или три месяца до зачатия.

«Есть за двоих» на специальной диете не нужно, если тело чисто. Современные младенцы перекормлены, отсюда эти опасные роды. Единственная разумная перемена — увеличение в еде доли естественных сладостей, таких как фиги, изюм, финики, виноград и т. д.

Кормление Ребенка.

Если молоко матери находят недостаточным или плохим, не используйте просто молоко коровы — оно должно быть на $1/3$ — $1/2$ растворено водой и подслащено лактозой или мёдом. Начните кормить ребенка как можно скорее чайной ложкой хороших фруктовых соков и мёдом, растворённым в воде между приёмами пищи. У ребёнка тяга к сладкому и это доказывает, что фруктовый сахар — глюкоза — «манна» всей диетологии.

То, что считают откормленным и здорово выглядящим ребенком среднего нормального веса, в действительности является фунтами ненужного или разложенного молока.

Болен ли ребенок или нет, как только вы начинаете кормление его фруктовыми соками и пюре из фруктов, по элиминации вы узнаете, что я прав. Изменения, по этому, должны производиться очень тщательно. Младенцы и дети должны пройти через тот же самый очищающий, излечивающий процесс, что и взрослые. Я полагаю, что ребенок, хорошо выношенный на молоке матери, на этой диете и без «специальных» высокобелковых продуктов, будет расти чудесно. После того, как период отнимания от груди будет закончен, его можно растить на одних только яблоках.

Как заявлено прежде, если делать такие изменения в диете ребенка, то сначала он должен быть излечён — неважно «болен» он официально или нет — очищен от отходов и создаваемой ими «скрытой болезни». Вот пункт, в который отказываются верить и понять.

Естественные сладости необходимы для растущего ребёнка для построения сильного скелета. Известь также важна. (См. Таблицы Берга).

Благодаря множеству примеров, имеющихся в Европе, я узнал, что чем чище становится

тело растущего ребенка, благодаря положительному влиянию этой диеты, тем «чище» становятся его характер и ум. Количество «неприятностей» в воспитании детей, от которого вы можете быть спасены, огромно. Никаких больше детских болезней!

Тысячи матерей подсознательно через переизбыток питания убивают своих детей до их рождения. Тогда эти диета и знания — единственный и правильный способ бороться с детской смертностью. Нет никакой более высокой моральной обязанности, чем произвести на свет прекрасное существо.

Евгеника высшей, абсолютно здоровой расы.

Используя растение как сравнение, «материнство» отражает качества души; «отцовство» же представляет качества семени.

Относительно плохая, почти бесплодная почва, но хорошее семя произведут довольно хорошее растение, но дефектное семя, даже при лучшей почве не даст ничего.

Селекционеры животных, особенно коневоды, знают, что качество чистокровного отца идёт через бесконечные поколения, даже если мать беспородная. Это то, почему наследование хороших и плохих качеств (туберкулеза, например) перескакивает через целые поколения.

Как и во всех отношениях жизни, эта проблема различна и индивидуальна, но она принимает другой вид в случае чистого тела на естественной диете. Медики и натуропаты едва ли поверят в новые принципы вообще, и в аргументы, которые я изложил в этой работе в частности. Они рассуждают и оперируют фактами и опытом грязного тела, живущего на неестественной диете цивилизации.

Вы не можете рассуждать о цветовосприятии с человеком, рожденным слепым. Вы не можете использовать старые аргументы и старую физиологию, чтобы противоречить моим утверждениям.

Пока вы лично не испытали на своём собственном теле правду моего учения, вы должны будете принять новое и поверить в него.

Поймите, пожалуйста, что это означает — высшее голодание — как оно проводилось пророками древности.

Во время периода, покрывающего несколько десятилетий и даже частично сегодня, наука евгеники верила в необходимость вливания внешней крови в расу. Они считают внешнее размножение абсолютной потребностью животных и человеческого рода, основанное на плохих результатах, которые накапливались от межродственного скрещивания людей.

Это — не что иное как проблема будущего американской нации — смешивать расы или проводить межродственное скрещивание? Еврейская раса им ответ — единственный существующий пример, что межродственное скрещивание является естественным и прекрасным. Брак близких отношений терпит неудачу просто потому, что мы деградировали слишком далеко, по сравнению с людьми их предка Аврахама. Внешнее размножение — это «стимуляция» с очевидно хорошим результатом, длящимся только для одного или двух поколений. А затем семья вообще вымирает.

Европейская королевская семья держала своё генеалогическое дерево чистым, обеспечивая хорошие результаты только потому, что она не жила в современной роскоши. Семьи дворян быстро исчезают, потому что они не в состоянии продолжить поколение мужчин. Виновата роскошная диета сегодняшних аристократов, вместо старомодной простоты несколько столетий назад. Прежние поколения жили как фермеры (более естественная жизнь). Сегодня они — типичные «сливки» в современном Содоме. Неудивительно, что результат — постепенное (а местами и молниеносное) вырождение!

Предопределение пола.

Что я постараюсь показать вам здесь, так это то, как произвести гения. Это, в то же самое время докажет, что предопределение пола основано на более высоком принципе чем только на концепции времени.

Снова и снова, диета — это всё; человек — то, что он ест! Не все ли гении, великие мужчины, изобретатели, люди искусства каждого вида рождены с плохим происхождением?

Почему увеличилось рождение младенцев мальчиков во время Европейской войны? Они станут хорошими и интеллектуальными мужчинами. Ограничение в диете и ограничение в половых сношениях — вот причина! Чем чище тело обоих родителей, чем менее частыми являются сношения в общении, чем меньшее количество хорошей пищи они потребляют, тем большими становятся колебания любви. В этих состояниях лучше шанс зачать гения, а это всегда — мальчик. Идеальный пример доказательства этой правды и это, говорят, исторический факт, что:

«Во время чёрной чумы несколько столетий назад, двое молодых людей вместе нашли убежище в доме во Флоренции, Италия. В течение многих недель у них не было никакой пищи, а после, конечно, ели мало и весьма осторожно. Затем они заключили брак и основали семью Медичи, которая произвела самых великих государственных деятелей, художников и ученых разных видов. Семья известная в истории западной цивилизации.

Мы знаем, что жизненная сила вибрирует через незамусоренное тело более свободно, чем через обременённое пищей. Это и является Высшим голоданием с его неопишными состояниями. Всё же трудно описать колебания любви, когда человек поднимается к Богоподобному существу, которым он, должно быть, был в доисторические времена на божественной диете. Магнитные сексуальные излучения становятся настолько замечательными, что любовь в объединении с обжорством кажется преступлением.

Голодать для молодой пары в их свадебный день — еврейский религиозный обычай, но это только остаток от гигиенического закона того великого государственного деятеля, Моисея — чтобы произвести на свет гениев благодаря сильнейшим волнам любви.

Это — принцип, по которому мужчина, живя на чистой пище, имеет возможность произвести безболезненного, совершенного, Высшего человека.

Все, кто пройдут немного далее вверх по дороге к богоподобным состояниям человека, скоро почувствуют следующую правду:

«Человек однажды был более высокий, совершенный вид существа, а не разновидностью семьи обезьян! Мы — только тень оригинального человека, благодаря нашей собственной дегенерации, но вы можете всё же испытать то, что не может быть описано, что этот вид евгеники — фундаментальная правда построения «Рая на Земле».

Урок 24. Усиление элиминации физическими упражнениями, солнечными ваннами, внутренними ваннами и купанием

Как показано в предыдущих уроках, все физические обработки сотрясают ткани и, так или иначе, стимулируют кровообращение. В результате ослабляются и устраняются чужеродные вещества — причина всех болезней. Человеческое тело делает это само и самым прекрасным способом, как только вы голодаете, или как только состав вашей крови был изменен естественной диетой.

Физиотерапия и физкультура, поэтому, могут быть объединены с этой диетой и голоданием, чтобы усилить и ускорить элиминацию. Однако, я хочу посоветовать, чтобы большое внимание было направлено то, что бы не переусердствовать, особенно в «плохие» дни сильной элиминации. Если вы устали и плохо себя чувствуете, то отдыхаете и спите столько, сколько можете. В дни, когда вы чувствуете себя «хорошо» во время голодания или строгой диеты — вы можете по желанию применить физиотерапию — упражнения, ванны, массаж, глубокое дыхание, и т. д.

Самые естественные упражнения и, безусловно, самые лучшие — ходьба, танцы и пение. Пение — это естественное упражнение дыхания с преимуществом в виде колебаний груди. Превосходное «упражнение», о котором все знают — путешествия пешком по горам. Поскольку, поднимаясь на холмы, вы меняете ритм дыхания самым естественным путём, лучше и более гармонично, чем любой «системой» упражнений.

Чем чище вы становитесь, тем более легко поймёте то, чему я учу в Уроке 5 — что воздух и другие компоненты лесов — это «пища», невидимая пища.

Обе руки должны быть свободными во время ходьбы, тело расслаблено, спина ровная, плечи расправлены — в общем так, чтобы движения были естественны и непрерывны.

Работа в саду — другое естественное упражнение.

Имея надлежащий уход, ваше тело будет производить здоровье. Следующие упражнения — для тех, кто желает держать себя физически подготовленным. Я должен снова напомнить, что воздух более необходим для жизни, чем пища. Поэтому надлежащее дыхание является существенным и важным. Не тренируйтесь в закрытой, душной комнате. Станьте перед открытым окном. Полно и глубоко дышите в каждом упражнении. Вдыхайте только через нос, а выдыхать можете через рот. Станьте перед зеркалом, во время упражнений, восхищаясь гибкостью и изящной манерой, с которой вы выполняете каждое движение. Влюбитесь в себя, если некому больше. Ноги на ширине плеч, стойте прямо и почувствуйте напряжение мускулов.

Упражнение 1.

Стойте прямо, руки в стороны, сильно сожмите кулаки. Медленно поднимайте руки над головой — так высоко, насколько возможно, глубоко вдохните. Расслабьтесь, медленно выдохните, расслабляясь ещё больше, опустите руки. Повторите пять раз.

Упражнение 2.

Выпрямите руки перед грудью. Сомкните ладони и пальцы в замок и потяните в правую сторону, противясь усилию левой рукой. Затем потяните в левую сторону, компенсируя усилие правой рукой. Расслабляйтесь и выдыхайте после каждого движения. Повторите каждое упражнение пять раз.

Упражнение 3.

Выпрямите руки перед грудью, твердо схватите левую руку правой. Сопrotивляясь левой рукой в полную силу, поднимайте правую над головой. Делайте глубокий вдох на восходящем

движении и расслабьтесь перед выдохом. Повторите, сопротивляясь правой рукой. Всего пять раз на каждую руку.

Упражнение 4.

Зажмите в замок руки выше головы, позволяя им опираться на голову. Согнитесь вправо, чувствуя усилие, затем влево пять раз. После этого согнитесь сначала влево, потом — вправо. Между каждым движением глубоко вдыхайте и выдыхайте, когда расслабитесь. Это упражнение особенно хорошо для того, чтобы стимулировать печень.

Упражнение 5.

Зажмите руки в замок вокруг шеи, напрягите мускулы рук. Повернитесь вправо, затем влево пять раз. Теперь потяните замок направо и потом налево пять раз. После потяните налево и затем направо пять раз. Держите ноги твердыми, но разрешите телу колебаться.

Упражнение 6.

Схватите руки позади спины и, не сгибая тело, поднимите руки в максимально возможной степени, вдыхая на восходящем движении, расслабьтесь и выдохните. Повторите пять раз. Это упражнение развивает грудь.

Упражнение 7.

Положите правую руку на правое бедро, сожмите левый кулак и медленно поднимайте левую руку, глубоко вдыхая. В то же самое время, нагните тело так далеко вправо, насколько это возможно. Сделайте так, чтобы было немного больно. Разгибаясь, держите руку, расслабляйтесь и выдыхайте, опуская руку тогда, когда уже стоите ровно. Повторите то же с левой рукой, помещенной на бедро, и поднимая правую с сильно сжатым кулаком. Повторите каждое упражнение пять раз.

Упражнение 8.

Согните руки в локтях перед грудью, схватите пальцы в замок и, напрягая все мускулы торса, повернитесь влево. Теперь повернитесь направо. Поворачивайтесь медленно и как можно дальше. Не разрешайте ногам перемещаться. Вдыхайте во время движения, медленно расслабляйтесь, выдыхайте и опускайте руки. Повторите каждое упражнение пять раз.

Упражнение 9.

Поднимите руки выше головы настолько высоко, насколько это возможно, даже разрешая телу прогнуться назад. Теперь нагнитесь вперёд и не сгибая колени попытайтесь коснуться пола пальцами. Выдыхайте медленно, когда разгибаетесь. Повторяйте это упражнение медленно пять раз, постепенно увеличивая до 20 раз.

Не истощайте себя в любом из упражнений и не насилуйте сверх меры.

Если после упражнений у вас поначалу крепатура (мышцы ноют), это — верный признак, того что вы нуждались в них и что они приносят вам пользу. Нытьё скоро смягчится, если вы будете в состоянии продолжать упражнения. Вы можете добавить другие упражнения к перечисленным, но убедитесь, что они обеспечивают глубокое дыхание. Поставьте какую-нибудь музыку, тренируясь. Любой бодрый марш подойдёт. Вибрации музыки замечательны. Предпочтительно тренироваться с утра — сразу после пробуждения. Если хотите, одевайте одежду, но она должна быть свободной. Начните с небольшого количества повторов и постепенно его увеличивайте, но главное — не считайте это обязанностью, но развлечением. Подтанцовывание и изгибы в такт музыке окажутся очень полезными.

Солнечные ванны.

Всякий раз, когда у вас есть возможность, принимайте солнечные ванны так: пусть они вначале не превышают 20–30 минут и будьте в головном уборе, а в плохие дни — дни «большой

элиминации»- ищите прохлады.

Чем чище вы становитесь, тем больше вы будете наслаждаться солнечными ваннами и дольше сможете оставаться на солнце. Вы также сможете легче переносить жару. Короткий прохладный душ или натирание мокрым полотенцем немедленно после солнечной ванны — очень хороший вклад в здоровье.

Солнечный свет — превосходный «невидимый» элиминатор отходов. Он омолаживает кожу, заставляя её стать как шелк и крася её в естественный коричневый цвет. Цивилизованные люди нашей расы показывают своей белой кожей, что они больны от рождения, что они наследуют слизистые, белые частицы крови — «печать смерти». Поскольку вся одежда должна быть удалена во время солнечной ванны, следует обеспечить себе укромное место, достаточное для того, чтобы лежать. Оно может быть построено на заднем дворе или даже на крыше — подальше от осуждающих глаз. Одежда цивилизации лишила человека возможности обеспечивать себя должной долей живительного свежего воздуха и света, столь необходимых для здоровья и счастья. Прямые лучи солнца на голое тело поставляют электричество, энергию человеческой аккумуляторной батарее, восстанавливая её энергию.

Внутренние Ванны.

Во время переходного периода, даже если у вас регулярный стул, желательно вымыть толстый кишечник. Природа пытается изгнать липкий мусор, слизь и различные яды, и ей нужно способствовать в максимально возможной степени. Можно использовать маленькую клизму (150–250 мл) после обычного испражнения, но для полной чистки необходимо использовать кружку Эсмарха и 1–2 литра воды.

Попытайтесь иметь естественное испражнение прежде, чем ввести воду. Тело должно быть в наклонном положении, лежащее на правой стороне. Кружка не должна быть выше человека более, чем на 2 метра. Вода должна быть теплой, не горячей и может быть проверена вашим локтем. Если чувствуется любой дискомфорт, остановите поток пока неприятное ощущение не пройдет, поскольку все 1–2 литра должны быть введены за раз. Если судороги или боль становятся слишком сильными, позвольте воде выйти из кишечника и повторите операцию. Вода должна оставаться в кишечнике приблизительно 15 или 20 минут, или пока удобно. Тихо лежа на правом боку, мягко массируйте живот снизу вверх. Затем лягте на спину, согните ноги в коленях и поставьте ступни на пол. Массируйте справа налево, теперь перевернитесь, лягте на левую сторону и массируйте левую живота в нисходящем направлении. Теперь вы готовы выпустить воду. Наилучшее время поставить клизму — как раз перед сном.

Купание.

Мнения о купании расходятся почти так же широко, как и о диете. ЦСБД создаст «кожу, к которой вы полюбите касаться» благодаря чистой крови. И это без помощи косметики, лосьонов и кремов.

Обычно не является необходимостью принимать ванну с мылом и щеткой.

Утренний «холодный душ» в течение всего года, без любых поправок на погоду, также нецелесообразен. Нет никакой потребности преднамеренно подвергать тело чрезвычайному шоку, что во многих случаях может закончиться скорее вредом, чем пользой.

Нет нужды говорить, кожу нужно держать чистой, чтобы поры должным образом функционировали. Это может быть достигнуто следующим методом: поместите широкий сосуд с прохладной водой перед собой (к примеру, таз). Опустите в него руки, и, начиная с лица, трите оживленно; увлажните руки снова и трите шею и плечи; затем потрите грудь и живот; затем руки и спину, и, наконец, ноги и ступни. Если хотите, поместите ноги прямо в сосуд.

Продолжайте увлажнять руки насколько это необходимо, но нет никакой необходимости кропить водой тело. Чтобы высушиться, если возможно, трите тело голыми руками в течение пяти минут, пока оно всё не засверкает красным или хорошо вытрите полотенцем. Это следует делать как проснулись — после упражнений. Результаты вас удивят. Если вы предпочитаете принимать ванны, тогда в конце медленно набирайте 2–3 сантиметра холодной воды. Сидите, подогнув колени, и следуйте тем же правилам — натирая и массируя тело, как это указано.

Помните, что воздушная ванна является столь же важной, как и водная. Несколько минут каждый день, проводимых перед открытым окном, сразу после пробуждения и как раз перед сном, когда вся одежда снята, массируя тело, помогают коже сохранить свои естественные качества.

Всегда держите в уме, что крайности любого вида вредны. Это касается упражнений, купания, сна, а так же крайностей в еде. Даже чрезвычайная радость и счастье, как известно, убивают с такой же готовностью, как и чрезвычайный гнев, ненависть и беспокойство. Поэтому избегайте крайностей всех видов!

Урок 25. Послание к последователям

Дорогие Друзья!

После осторожного и вдумчивого изучения предшествующих уроков, вы теперь знаете, что болезнь состоит из неизвестной, разложенной, бродящей массы отходов в человеческом теле. Она хранится десятилетия, а то и дольше по всему телу, но особенно в кишечнике. Вы также знаете, как неразумно и невежественно думать, что только одно знание того, что нужно есть, уже является полноценной диетой.

Ни один врач не знает огромной важности полной и глубокой очистки человеческой «выгребной ямы». Всех более или менее «дурачит» Природа, когда они начинают есть фрукты с желудком и кишечником, забитыми слизью и разлагающимися высокобелковыми продуктами, потребляемыми с детства.

Вы уже знаете результат: если яды (к примеру, цианид калия) растворятся слишком быстро и войдут в кровообращение, то могут быть серьезные последствия, даже смерть. И во всем этом винят естественную пищу человека: апельсины, виноград, финики и т. д.!

Моё учение ясно доказывает, что это до настоящего времени необъяснённое невежество относительно фруктовой диеты — «камень преткновения» для всех других экспертов по исследованию пищи, которые проводят эксперименты на себе. Тысячи раз я слышал, этот крик, даже от молодых и возможно здоровых людей — «Я слабею!». И все эксперты, за исключением меня, говорят: «Да, вам нужно большее количество белка; по крайней мере, ешьте орехи».

Во время моих личных тестов я пытался преодолеть этот «камень преткновения» сотни раз. После двухгодичного лечения в Италии, воспаления почек с чахоточной тенденцией, голодая и живя на строгой бесслизистой диете, я съел один килограмм самого сладкого винограда и выпил около двух литров свежего сладкого виноградного сока, сделанного из лучшего и самого замечательного винограда, выращенного там. Почти немедленно я почувствовал себя так, будто сейчас умру! Ужасные ощущения одолели меня, бешеный трепет сердца, чрезвычайное головокружение, которое вынудило меня лечь, начались жестокие боли в животе и кишечнике. После десяти минут произошло великое событие — диарея пенистой слизью, и рвота виноградным соком вперемешку с кислотной слизью. Затем произошло ещё большее! Я почувствовал себя так чудесно и настолько сильным, что сразу подряд выполнил 326 приседаний с выпрямлением рук. Все препятствия были удалены!

Впервые в истории я показал то, чем был человек, когда он жил без «обработанных» продуктов — в доисторические времена (названные Раем) потребляя фрукты — «манну небесную».

Впервые в истории человечества этого «демона» в трагедии человеческой жизни показали — и то, что он может и должен быть устранен прежде, чем человек снова сможет подняться к Райскому здоровью, счастью, невосприимчивости к болезни — подняться до уровня «Богopodobного» существа.

Если Эдемский сад Рая на земле когда-либо существовал, то это, должно быть, был фруктовый сад. В течение тысяч лет, из-за искушений цивилизации, человек был затянут в бессознательное самоубийство, низведен до раба, вынужден производить неправильную пищу, «зарабатывая хлеб свой потом и кровью». А эти неестественные продукты вызывают болезнь и смерть.

«Мир на Земле», счастье и справедливость пока ещё остаются глупой мечтой. В течение тысяч лет Бог, Рай, Небеса, Грех, Дьявол, Ад редко находили интерпретацию, которой охотно удовлетвориться ясный, рассуждающий ум. Обычный человек думает о Боге, как о хорошем и

всепрощающем Отце, который позволит ему войти в Рай, безнаказанным за любые нарушения Его законов.

Впервые в истории я доказал, что райская диета не только возможна — даже для столь дегенерировавших существ как мы — но что это абсолютная необходимость и первый шаг к «спасению» и «искуплению» от тягот жизни. Это необходимый ключ к потерянному раю, где болезни, тревоги, горести забыты, где нет смерти от неестественных причин.

«Человек — это то, что он ест» — величайшее и правдивейшее философское изречение.

Теперь вы видите, почему вся религия, вся философия с их огромными жертвоприношениями в виде работы, времени, денег, и были просто догадками. Волшебная формула для «Небес на Земле» должна быть прочитана так: «Проешьте свой путь в Рай физически».

Но вы не пройдете ворота, охраняемые ангелом с пылающим мечом, пока не прошли через чистилище (чистящий огонь) голодания и исцеляющей диеты — через чистку, физиологическое очищение «Пламенем Жизни» в вашем собственном теле! В течение тысяч лет никто не избежал борьбы со смертью, вызванной неестественной жизнью, и вы должны будете оказаться перед ней однажды.

Но вы, я и другие, кто изучил эту самую большую и самую важную правду жизни, являемся единственными на сегодня, кто фактически, а не только умом, сошли с дороги темноты бессознательного самоубийства. Именно мы идём к новой цивилизации — через физическую регенерацию, как основу умственного и духовного пути продвижения, к свету высшего духовного мира.

Этим я подвожу черту под всей важностью своей работы, и необходимостью вашей помощи в её распространении как самого важного, что вы можете совершить. От неё зависит не только ваше личное будущее, но будущее всего страдающего, несчастного человечества — перед лицом физического и духовного коллапса.

Арнольд Эрет