

Список дополнительной информации по здоровью:

[Онлайн Клуб Женская Аура](#) - решения проблем по-женски, **специальные оздоровительные программы**, нацеленные на восстановление женского здоровья и предотвращение преждевременного увядания.

[Безоперационная подтяжка лица и омоложение](#) в домашних условиях — от косметолога-эстетиста Светланы Нефедовой.

[Видео упражнения](#) из программы Голтиса Исцеляющий Импульс — приседания.

[Средство от варикоза](#) — если вы действительно хотите убрать ПРИЧИНУ варикоза и тромбоза — чтобы эти страшные недуги больше не вернулись, то медицинский Ботфорт вам подойдёт.

Арнольд Эрет

Целебная Система Бесслизистой Диеты

ISBN ISBN 0-87904-004-1

Аннотация

Оригинал — Arnold Ehret “Mucusless Diet Healing System. A Scientific Method Of Eating Your Way To Health.” В США впервые была опубликована в 1953-м.

Арнольд Эрет

Целебная Система Бесслизистой Диеты

Предисловие от переводчика

*«То, что нельзя объяснить простыми словами — чувствуй.
Как бы научно это ни звучало.»
Арнольд Эрет*

Я взялся за этот перевод потому, что данный автор невероятным образом повлиял на мою жизнь. Также причиной послужило то, что для русскоязычного читателя он неведом. Почему на русский язык переведена его более слабая по содержанию книга «Rational Fasting» — «Лечение голодом и плодами», а не эта книга я не знаю. В данной же его работе, Эрет показывает всю мощь своего интеллекта, наблюдательности и здравого смысла. И все это подкреплено громадным опытом. Также мне нравится то, что сложные медицинские категории и уникальный механизм функционирования человеческого тела Эрет описывает легко и непринужденно — так, что читатель любого уровня подготовки, что называется, «схватит на лету».

А ведь самое ценное в нашем мире — знания. И куда только человек не направляет свое неуемное усердие, но только не на совершенствование своего тела и духа. Знания о теле за последние годы пошли совсем не в том направлении, которое выгодно для обывателя. Ученые «копают» все глубже и глубже в гены, геномы, хромосомы, ДНК; человек умеет выращивать органы, делать совершенные протезы, клонировать, пересаживать части тела и прочее, прочее. Но если спросить — а что для здоровья (душевного и физического) создано в сегодняшнем мире, как эти громадные технические и теоретические знания повлияли на получение радости от жизни в здоровом теле? Ответ следующий: официальная медицина — это «конвейер смерти», и конвейер весьма прибыльный. То, что она не имеет никакого успеха в деле дарования здоровья говорит то, что количество болезней за последние сто лет выросло, если не ошибаюсь, с 5 до 30 тысяч наименований, а «возраст» болезней упал до страшных цифр. Так что сейчас впору старушкам уступать место в транспорте молодежи. Это прогресс? Да и «лечение» производится токсичными химикатами, каждый из которых имеет свою «дозу смертности». Фармакология и хирургия процветают! Напичкать ядами и отрезать, конечно же легче, чем вылечить. Впрочем, о медицине можно говорить долго, но радости этот разговор не принесет. Почитайте, хотя бы, последние откровения Столешникова и поймете суть.

Если разобраться, то сейчас **все** работает **против** человеческого здоровья во сто крат больше, чем это было даже лет 20 назад — еда (ГМО, добавки, красители, загустители, стабилизаторы, Е, жуткие смеси, консерванты, сгущенка из обойного клейстера и титановых белил...), питье (99 % вредных подделок всего — от соевых до минеральных вод и пива... да и «оригиналы» полезностью не блещут), привычки (курение, алкоголь, гиподинамия,

беспорядочные связи, спешка, переутомление, лень...), атмосфера (CO₂, выбросы, аварии, шум, микроволновое излучение от мобильных, телеканалов, спутников...), общество (гомосексуализм, педофилия, экстремизм, наплевательство власти на все...). И в этом мире Вы должны выжить сами, и вырастить детей. На все нужна энергия. И тело на все это её тратит. В итоге, при нынешних условиях, человек «вырабатывает» свой колоссальный ресурс за 30–40 лет, вместо 100–150; дает дефектное потомство, которое всеравно через 2–3 поколения вымирает, потому что вырождение и упадок сил идут по прогрессии с каждым поколением.

По этому я и хочу донести до мира взгляды этого великого человека — Арнольда Эрета (которого, к слову, убили за это знание. Глупо верить в то, что человек, пешком прошедший всю Европу и Азию «подскользнулся, упал», но не очнулся). Взгляды, которые, между прочим, известны уже 100 лет. А никто, что-то, не спешит их внедрять. Значит кому-то выгодна эта депопуляция и классовое рабство.

Голодание и питание по этой системе уже избавили меня от 2х хронических болезней, одной из которых я мучался всю сознательную жизнь — фарингит (простуды, насморки, легко не оденясь, холодного не пей...), другую подхватил 2 года назад — простатит. Причем этой второй болеют мужчины лет на 20–30 меня старше. От этой второй я натерпелся больше, чем за всю жизнь простуд. Не буду описывать официальное «лечение» — кто его прошел, тот знает насколько оно унижительно, неприятно и дорого. Причем тебе сразу говорят: «Все, теперь это на всю жизнь». А вот как бы не так! Ничего кроме травмы и пули в голове в теле нет необратимого, если ещё не выработан ресурс жизненных сил.

Еще раз повторю. Знание — сила. Оно Вам будет нужно чтобы понимать что действительно происходит в Вашем теле. Действительно, нужно быть очень уверенным в себе, в своих силах и в понимании тобой ситуации, когда начинают идти камни из десен, появляется рвота кислотой, скачет температура, давление и на коже появляются гнойники в местах бывших и будущих болезней — это все признаки элиминации — избавления Вашего тела от скверны. Верьте в то, что говорит Эрет. Если хватит Веры и Сил, то скоро эта вера в его слова перейдет на уровень Знания и тогда никакие доказательства больше не будут нужны. По голоданию рекомендую ещё почитать Столешникова «Как вернуться к жизни». В его книге в конце найдете список литературы, где собраны все заслуживающие внимания авторы.

И напоследок — я переводил этот текст долго и иногда ночами. Поэтому в нем могу быть опечатки, грамматические ошибки, повторения слов. Но все они на качество изложения и на его суть не влияют.

Сил Вам и терпения идти по Пути «Проедания своего пути к здоровью!»

P.S.

Книга имеет поля В1; Н1; Л2,5; П1. Для того, чтобы наиболее эффективно её распечатать, начните печать с «нечетных страниц», потом переверните бумагу, поменяйте местами цифры на правом и левом полях — Л1; П2,5 и печатайте «четные». Так у Вас получится удобочитаемая книжечка, которую слева можно пробить дыроколом и читать в папке, скрепить скрепками и т. д.

Может кто-либо также захочет проявить свою любовь к ближнему. Таким Людям я хочу посоветовать переводить книги Арнольда ДеВриза. У него отлично описаны практические тесты работы голодания при различных болезнях, физиология голодания, опыты по внедрению разрушительной диеты цивилизации на нескольких поколениях кошек и их ужасающие результаты. Причем не обязательно знать английский. У меня было время и желание, а у кого-то могут быть деньги и желание — перевод можно заказать. Благо переводчиков-фрилансеров, агентств и титанов вроде Прагмы и Промта сейчас много.

И ещё, если у кого-то в электронном виде есть следующие книги, прошу поделиться ими со мной, прислав на justmypostbox@gmail.com

- 1) Luigi Cornaro "The Art of Living Long"
- 2) Hereward Carrington "Vitality, fasting and nutrition"
- 3) N.W. Walker "Raw Vegetable Juices"
- 4) "There are no Incurable Diseases" Dr. Richard Schulze
- 5) "Nutrition and Health" Sir Robert McCarrison and H.M. Sinclair
- 6) "Enzyme Nutrition. The Food Enzyme concept" Dr. Edward Howell
- 7) "Food Enzymes. Missing link to radiant health" Humbart Santillo
- 8) "Blatant Raw Foddist Propaganda." Joe Alexander

8 октября 1922 профессор Эрет провел в Лос-Анджелесе одну из его самых успешных лекций. По крайней мере сто человек не поместились в аудитории и должны были уйти (поскольку законы Лос-Анджелеса не позволяют стоять в проходах). Таковые из нас, кто слушал его вдохновенные и пророческие слова, никогда не забудут это трогательное обращение к человечеству, сделанное со всей силой и убедительностью, и выразившее его бескорыстную преданность и действительное желание помочь его страдающим ближним.

После того, как он покинул лекционный зал, профессор Эрет торопливо пошел к железнодорожной станции, чтобы сесть на поезд домой — в пригород Лос-Анджелеса. Он был обут в пару новых, не разношенных ботинок, улица была плохо освещена. Оступившись на мостовой, он потерял равновесие, и, падая назад, ударился головой о камень. Спустя несколько минут после падения он скончался, не приходя в сознание. Вскрытие показало перелом основания черепа.

Тысячи людей, рассеянных по всему цивилизованному миру, теперь оплакивают потерю их учителя и друга. Пролитые слезы были подлинными и искренними.

Биография Арнольда Эрета

Я знал профессора Эрета сначала как автора, позже как владельца санатория и лектора, и теперь глубоко его уважаю как друга и пионера самой полной, естественной, и научной системы или культа для "лечения и предотвращения любых известных болезней". Я без колебаний могу заявить, что он разработал и развил то, что теперь кажется "последним словом" в отношении здоровья и долговечности.

Арнольд Эрет был рожден около Фрайбурга, в Бадене, Германия и был обеспечен благодаря отцу экстраординарным желанием докапываться до причин возникновения результатов. Его отец передал ему прекрасный навык успешного лечения как животных, так и людей без применения лекарств, естественными средствами.

Эрет получил образование в колледже, где длительные прогулки, добавленные к работе на ферме, на почти обычной вегетарианской диете, привели к серьезному нападению бронхиальной простуды. Но несмотря на это, он выпустился с честью. Его наибольшими увлечениями были физика, химия, рисование и черчение. Он ходил на специальные академические курсы, и в 21 год получил звание преподавателя рисования и черчения для студентов ВУЗов и колледжей. Он преподавал в колледже до тех пор, пока не был призван на военную службу, но был уволен в запас после девятимесячной службы из-за "неврастении сердца", возобновив затем преподавательскую деятельность. В 31 год он был здоров и хорошо выглядел, как говорили окружающие, но страдал от хронического воспаления почек — нефрита (болезни Брайта), с чахоточной тенденцией.

Далее с его собственных слов: "пять раз я брал отпуска чтобы выздороветь, но наконец был объявлен "неизлечимым". Затем в течение пяти лет я "пострадал от очень многих врачей" (от 24-х), и часть этого страдания заключалась в оплате счетов на сумму

приблизительно 6 000 \$,¹ но результат был тот же — объявлен "неизлечимым". Физически и почти мысленно банкрот, я думал о самоубийстве, но случайно услышал о натуропатии, и три раза прошел лечение в санатории Кнепп, получая некоторое облегчение и желание жить, но так и не вылечился. Затем были пять или шесть других натуропатических санаториев и я попробовал все другие методы, известные в Европе, расходуя ещё тысячи, с результатом — не безнадежно больной, но и не здоровый. Правда, я понял кое-что, исходя из своего опыта: главные симптомы были — слизь или гной и альбумин в моче, и боль в почках. Доктора, полагая, что чистая и ясная моча указывает о здоровье, пробовали остановить эту элиминацию медикаментами, и заменить альбумин мясом, яйцами, и молоком, но это только увеличило пагубные результаты. Из этого всего я понял то, что казалось *великим озарением* — что правильная диета должна быть свободной от слизи и альбумина. Моё натуропатическое лечение вытягивало часть слизи ваннами, упражнениями, и т. д., но я опять её наедал неправильной диетой.

Я решил принять то, что казалось трагедией для меня (и является таковой для большинства хронических больных людей, которые не получают никакого облегчения от докторов), и попробовать на себе непосредственно то, что я понял из прошлого опыта — что неправильная еда была *причиной*, а правильная еда *могла бы* быть лечением. Далее в моей жизни было вегетарианство, фруктовые, ореховые диеты, многочисленные "лечебные диеты" и несколько намеков, на то, что голодание также может помочь. Я отправился в Берлин, чтобы изучить вегетарианство, поскольку в то время в нем было более чем двадцать вегетарианских ресторанов. Мое первое наблюдение состояло в том, что вегетарианцы не были намного более здоровыми чем мясоеды, поскольку многие выглядели болезненными и бледными. На крахмалистой пище и молоке мне медленно становилось хуже, но, несмотря на это, я начал курс обучения в Университете медицины, физиологии, и химии. Я посетил школу натуропатии, изучил кое-что из психиатрии, христианской науки, лечения внушением, магнитного заживления, и т. д., и т. д. — все с целью узнать реальные и фундаментальные истины прекрасного здоровья. Был более или менее разочарован и затем отправился в Ниццу, в южной Франции, и попробовал радикальную фруктовую диету, за исключением пинты молока день — думая тогда, что я нуждался в альбумине — я, как и большинство других, не делал никаких специальных изменений фруктовой диеты согласно моего состояния, и получил совсем немного выгоды. В некоторые дни я чувствовал себя хорошо, а в другие — очень плохо. Таким образом, я скоро возвратился домой, вернувшись к так называемой "нормальной пище", на которой жили и которую советовали мне из лучших побуждений друзья, родственники и врачи. Я изучил кое-что о голодании, но оно было встречено в штыки всеми друзьями и родственниками. Даже мой прежний натуропатический доктор сказал моей сестре, что для человека с воспалением почек несколько дней голодания — верная смерть.

Следующей зимой я отправился в Алжир(северная Африка). Умеренный климат и замечательные фрукты улучшили мое состояние и дали мне больше веры в природные методы и понимание их. Я был настолько храбр, что попробовал короткие голодания — чтобы помочь очистительным свойствам фруктов и климата. В результате однажды утром, когда я хорошо себя чувствовал, я случайно заметил в зеркале, что мое лицо имело полностью новый вид — более молодого и здорово выглядящего человека. Но в следующий "плохой день" возвратилось старое и болезненно выглядящее лицо. Хотя они не длилось долго, эти изменения в моем лице произвели на меня впечатление как "открытие" от природы, что я частично нашел её методы и был на верном пути. Я решил изучать их больше и внедрить в мою будущую жизнь.

Неописуемые, никогда ранее не известные ощущения лучшего здоровья, большей жизненной энергии, лучшей эффективности, и большего количества выносливости и силы, охватили меня и дали мне большую радость и счастье просто чувствовать себя живым! Они

¹ На 2010 год — это не менее 100 000\$ прим. пер.

были не только физические. Произошли большие изменения в моих умственных способностях: чувствовать, помнить; увеличилась отвага, надежда, и, прежде всего, появилось понимание духовного, которое стало как восход солнца, проливающий свет на более высокие духовные проблемы. Все мои способности были улучшены, далеко превосходя их лучшие состояния во время моей самой здоровой молодости. Моя физическая эффективность и выносливость чудесно увеличились. Я предпринял вело путешествие приблизительно в 800 миль от Алжира до Туниса, сопровождаемый другом — профессиональным велосипедистом, который жил на обычной диете. Я никогда не был позади него, но часто — впереди, ближе к ночи, когда выносливость становилась решающим фактором. Имейте в виду, что я был прежде кандидатом в покойники, объявленный таковым докторами, но теперь ликующий, что я мог превзойти наиболее эффективных людей, и ощущал постоянную радость и взволнованность от того, что избежал "скотобойни" человечества, именуемой "Научные медицинские клиники."

Прибыв домой снова, я продемонстрировал свою выносливость и способность выполнять самую трудную работу на ферме, и в тестах на силу имел лучший результат, чем у тренированных людей на обычной диете. Но, окруженный друзьями и родственниками, которые жили обычным способом, и общаясь с практикующими врачами, объятами страхом, что мои открытия имели твердые основания, и, в конечном счете, будут иметь успех и превзойдут то, что они практиковали, я постепенно перешел на обычную диету. Голодание было тогда очень непопулярно и, так как я жил в семье моей сестры, которая угрожала предотвратить его, как только я попытаюсь его провести, я не мог голодать. Но я твердо верил и доказал фактическим опытом, что голодание (и просто принятие меньшего объема пищи) является всемогущим методом природы по очистке тела от результатов неправильного питания и переизбытка. Я также нашел его "главным ключом" к умственному и духовному раскрепощению и развитию. Я не пренебрег исследованием научных причин, почему фрукты и бесслизистые продукты были настолько эффективны, и выяснил, что они в процессе пищеварения производят то, что было известно как *виноградный сахар*, благодаря которому аналитики дали название углеводам. Мой опыт, тесты и эксперименты так же как излечения, показали, что виноградный сахар, содержащийся во фруктах является существенной составляющей человеческой пищи, давая самую высокую эффективность и выносливость, в то же самое время являясь лучшим очистителем от мусора, самым эффективным целебным агентом, известным в человеческом теле.

Это прямо противоречило белково-азотной теории докторов и ученых, и также более современной теории "минеральных солей". В 1909 я написал статью, осуждая метаболическую теорию и в 1912 узнал, что д-р Thomas Powell из Лос-Анджелеса сделал то же самое открытие и успешно проводил лечение, используя продукты, содержащие, то что он назвал "органическим углеродом" — продукты, которые образуют виноградный сахар во время пищеварения. С зародышами этих открытий в памяти и моими наблюдениями, я покинул своих друзей и родственников, которые по доброте и из лучших побуждений сократили бы мою жизнь, я отправился в южную Францию, в сопровождении выбранного мною по опыту молодого человека, желающего попробовать экспериментальную диету и поголодать для лечения его болезней, в частности — заикания. Здесь в течение нескольких месяцев экспериментов я обновил свой африканский опыт и утвердился в вере, что фруктовая диета и голодание были безошибочными факторами природы для восстановления и поддержания более высокой степени здоровья, чем обладает большая часть цивилизованного человечества.

Полученные результаты часто называли удивительными, но были изумительны только из-за их редкости. Знание, которое я получил, замечательные методы, которыми природа проводила чистку от нечистот, от неправильной пищи, и затем регенерацию, восстановление, и укрепление за счет *правильной* пищи, было потрясающим, но не являлось чудом.

Особенно важны были результаты, полученные этим сравнительно молодым человеком — на десять лет, моложе чем я. Мы проводили опыты со всеми основными продуктами

цивилизации после очищающих голоданий. Наши теперь более чувствительные органы восстали сразу против их нежелательных элементов и особенно против комбинаций, давая больше всего убедительные показания, что современная кулинария с ее смесями, но небольшим количеством знания их качеств, была фундаментальной причиной всех болезней. Невозможно определить, что пища действительно из себя представляет и эффекты от ее применения, пока тело не очистится природным методом — голодом. Я не слышал о подобных экспериментах, проведенных кем бы то ни было, а полученные факты были теперь так в изобилии доказаны в течение многих лет поиска и трудной практики, что они подняли мое знание над всеми сомнениями или аргументами по вопросам питания, имеющимся у других людей.

Чтобы проверить нашу эффективность изнуряющей работой, мы предприняли пешее путешествие через северную Италию, в течении 56 часов непрерывно без сна, отдыха и пищи, употребляя только воду. Это после семи дней голода, а затем только одного обеда, состоящего из двух фунтов² вишен. Профессиональные умы, которые знали об этом тесте, назвали его самым изумительным, с их точки зрения. Из чего была получена энергия для этой эффективности? Из азота, альбумина, органических солей, жиров, витаминов, или ещё чего-то? После 16-часовой прогулки я сделал 360 приседаний с выпрямлением рук за несколько минут, и более поздние многочисленные тесты силы с профессиональными атлетами показывали мои превосходящие результаты. И это после объявления меня неизлечимым, смерти моего отца и брата от туберкулеза. Во время нашего путешествия через Италию мы часто были предметами интересных комментариев дам о нашем румянном и здоровом цвете лица, мы получали вопросы как мы этого добились и т. д. Как полностью переродившийся человек, я желал более высоких переживаний, поскольку они не были только физическими, но и умственными, и духовными. То же самое было с моим молодым компаньоном. Он чувствовал себя значительно лучше, но его заикание оставалось без изменений. У меня была идея, что даже оно вызвано физическим препятствием, загрязнением. Мы отправились в изолированное место на острове Капри и там проводили длинные голодания, ежедневно принимали солнечные ванны от четырех до шести часов при окружающей температуре приблизительно 50 ° Цельсия. Мы так хорошо очистились, что даже не потели. На 18-ой день мой молодой друг вдруг совсем охрип, и боясь, что он потеряет свой голос — не зная тогда чем эта проблема вызвана — закончил свое голодание приблизительно тремя фунтами фигов по моему совету. В итоге в течение почти часа он исторгал из горла большое количество слизи, и его тело чистило себя также и в других направлениях. Его голос, скоро восстановился, а заикание исчезло и никогда больше не возвращалось. Мы достигли того, что его богатый отец напрасно пытался сделать, применяя почти все известные средства без малейшего улучшения.

Голодание, Высшее Средство Природы, было так грубо применяемо, и, в основном, неправильно понято, что *очень важно*, правильно его объяснить. Исходя из моего длинного опыта в лечении себя голоданием и бесслизистой диетой, также как и курирования многих сотен голоданий в моем санатории в Швейцарии на протяжении более 10-ти лет, я могу заявить с уверенностью — оно имеет замечательную силу и преимущества, *если проводится правильно*. Мои первые опыты принесли такие выгодные результаты, что я пожелал усовершенствовать и проверить используемые методы, таким образом я продолжал свои наблюдения и исследования во всех фазах жизни. Я провел много очень обширных экспериментов, и затем вместе с моим полностью восстановленным молодым другом предпринял длительное путешествие. Сначала пешком через южную Италию, живя почти исключительно на винограде; затем на лодке по Египту, Палестине, Турции, Румынии и Австрии, моей родине. В этой поездке мы многое изучили о диете, привычках, менталитете и здоровье различных народов, и особенно на востоке. В итоге моя вера в превосходство европейской цивилизации серьезно поколебалась, и это только усиливало то, что я был на

² 1 фунт = 0,4535924 кг; прим. пер.

верном пути к знанию о прекрасном здоровье, лучшем умственном развитии, и более активной и длительной жизни.

В Египте мы видели расу людей экстраординарной силы и выносливости, живущую преимущественно на скудной вегетарианской диете, но с двумя вредными привычками — курением сигарет и пристрастием к крепкому кофе; все же мы не заметили ни одного невротического или подверженного токсемии человека. Видеть как немного видов и насколько мало пищи они ели, зная, что они ели те же самых виды пищи, что и их предки, дает повод полагать о превосходных качествах старой египетской цивилизации.

В Палестине мы находились несколько месяцев, изучая местные обычаи, записи, историю. В итоге моя концепция реального смысла Нового Завета была очень изменена. Я узнал, что жизнь и учение Христа были в строгом согласии с ныне известными естественными законами, которые дали ему превосходные интеллект и здоровье. Но когда эти законы были записаны по текущим слухам спустя 150 лет после него, то они были приукрашены восточными формами выражений и метафор, и показывали их неполное знание естественных явлений. То, что было удивительным, но не более, считалось "чудом". Его "предшественники", его посты, его диета, и манера проживания, аналогично как и у его единомышленников — все показывает жизнь согласную с Природой, которая принесла ему превосходное здоровье без необходимости в специальной божественной помощи. Он подтверждал это, заявляя, что будущие поколения "сделают большие работы, чем он," поскольку они получают лучшее знание естественных — Божественных — "неизменных" законов и методов. Моя следующая книга заявит, с убедительным доказательством, что происхождение Христа, так называемые чудеса заживления, и очевидные изменения естественного права, его воскрешение и подъем в "Небеса", были в соответствии с законами природы, но были совсем не поняты тогда, и частично теперь. Существующее невежество в законах, лежащих в основе нормального здоровья, является в этом столетии самым заметным по сравнению с прошлыми столетиями, что и подтверждается деградацией так называемых цивилизованных народов, продвинувшейся далеко и разными способами. То, что я изучил своими исследованиями и опытом — возможности восстановления превосходного здоровья человечества, используя достижения современных времен, походит на открытие "Книги за семью печатями." Показать жизнь Христа в свете естественных и научных законов, поэтому вечных и действительно божественных, идентичных с таковыми из нашей собственной природы — является вдохновением и стремлением, которым многие теперь обладают, и никто не должен пропустить.

Другие посещенные страны показали фазы и факты естественных принципов здоровья, и я с большой уверенностью и энтузиазмом занялся совершенствованием моего собственного здоровья, проводя эксперименты с голоданием и улучшенной диетой. Я инстинктивно чувствовал и скоро доказал, что у определенных естественных продуктов, подготовленных правильным способом, была высокая энергетическая эффективность, дающая силы; они также имели превосходные очистительные способности, когда использовались правильно — в связке с разумным воздержанием от любой другой пищи, для предотвращения и лечения болезней всех видов. Она, когда используется в соответствии с индивидуальным уровнем загрязнения человека токсинами (а не микробами), его возрастом, профессией, климатом, порой года, и т. д. — аккуратно и гарантированно помогает даже при так называемых неизлечимых болезнях, если человек не слишком стар, или обременен вредными привычками. *Правильные* виды и меньшее количество пищи как подготовка к короткому или более длительному голоданию (смотря по состоянию человека) дают пищеварительным органам отдых от сверхурочной работы, и затем возобновление принятия пищи *правильных* видов (этот является *очень важным*) приносит удивительные и выгодные результаты. Я голодал в течение 24 дней с такими удивительно приятными результатами не только касательно моего физического состояния, но также умственного и духовного, что у меня появилось желание рассказать моим друзьям и другим о моих открытиях, опыте и заключительных выводах. Я не мог описать свои чувства, но сказал им, что они должны

испытать их на себе, что некоторые сразу и сделали. Я начал свою образовательную работу с общеизвестных голоданий(под наблюдением) и лекций, голодая дважды в больших немецких городах, и дважды в Швейцарии. Меня изолировали в комнате представители государства, а врачи вели строгое наблюдение — без вмешательства со стороны внешнего мира. Одно голодание было 21 день, одно — 24, одно — 32, и одно — 49 дней в Кельне — все в пределах периода в 14 месяцев. Между этими голоданиями, и после, я читал лекции, проводил тесты физической и умственной эффективности, доказывая ценность того, что я изучил и испытал, и что вынудило меня обучать и советовать другим, писать статьи, отвечать на письма, открыть санаторий в Швейцарии.

Моя первая статья была написана после сорока девяти дней голодания в Кельне и опубликована в Вегетарианском Журнале. В ней показан как новый опыт голодания, диеты и заживления болезней, так и непосредственно жизни, удовольствия от нее и способов продления. Статья произвела сенсационный и даже революционный эффект. Ко мне пошли письма со всего мира, и из Европы особенно, от искателей здоровья, реформаторов и медиков, которые скоро разделились на оппонентов и восторженных последователей: в Европе две противоположные фракции — "Ehretists" и "Non-Ehretists". Эта переписка состояла, в основном, из научных противоречий и борьбы с новыми открытыми мною принципами.

Правда, которой придерживались Ehretists была хорошо описана одним видным редактором и реформатором следующим образом: "Он (Эрет) не изобрел голодание, или использование фруктовой и прочих улучшенных диет, поскольку они известны и используются давно как мощные средства Натуропатии. Но то, что он действительно сделал — это создал полностью новую систему, объединив их как систематический целебный метод на базе прекрасного питания и голодания."

Моя теория слизи — впоследствии доказанный факт — как фундаментальная причина всех болезней, была все более признана людьми, также как и моя система исцеления. Она выдержала испытание и принесла понимание того, что один автор выразил как "огромный успех," и что сегодня имеет все основания — *естественное лечение и диета — это самая прекрасная и успешная* система исцеления. Её автоматически назвали "Пищевой терапией", которая породила "культ" "Натуропатии." Больше десяти лет я писал статьи для журналов здоровья, читал лекции в больших городах Европы, обсуждая достоинства системы с медиками и профессионалами, принимал тысячи пациентов в моем "Санатории фруктов и голодания" и давая советы с письмах — все это не изменяя фундаментальные принципы, но только усиливая их лучшим знанием деталей и более успешного их применения. Из всего этого эволюционировало то, что теперь становится хорошо известным в США — название "*Бесслизистая диета.*" Я приехал в эту страну непосредственно перед войной, чтобы посетить Панамскую выставку и исследовать выращиваемые здесь (и особенно в Калифорнии) фрукты. Мое вынужденное пребывание здесь из-за войны оказалось чудесным — я нашел единомышленников, у которых были подобные моим достижения, открытия и опыт. Теперь мы защищаем и обнародуем те же самые принципы, которые были настолько успешны в Европе по освобождению человечества от страданий и предотвращению болезней — с целью получения улучшенной расы людей, которые не будут знать что такое болезнь, и создадут лучшее цивилизованное человечество."

Редактируя заметки профессора Эрета — дело всей его жизни — я позволю себе добавить, что открытия, сделанные здесь доктором Томасом Пауэлом(Thomas Powell), которым я помогал в развитии и органичном добавлении, были интуитивно предполагаемы профессором Эретом, и впоследствии доказаны его результатами, также как и химическим анализом продуктов доктором Хенсом(Hense). Подтверждено то, что у фруктов и овощей есть элементы, которые как в количестве, так и в качестве превосходят подобные в любых других продуктах, для получения жизненной энергии. Эти элементы или компоненты известны как "организованный углерод" и "виноградный сахар." Их присутствие в достаточных количествах опровергает текущую идею, что органическое, минеральные или

тканевые соли производят энергию. Эти соли существуют только в бесконечно малом количестве во всех продуктах, и часть их — наркотики. Число калорий ("единиц высокой температуры", полученных тестами калориметра) также не является разумным обоснованием для выбора правильной диеты. Более 40-ка лет наблюдений, опытов и исследований доказали для меня окончательно, что фрукты и овощи содержат все необходимые тканям соли. Присутствие вышеуказанных компонентов в растениях в достаточном количестве дает энергию и жизнь, что делает их несоизмеримо более ценными, по сравнению со всеми другими продуктами, когда загрязнения (слизь) от "богатых слизью" продуктов устраняются из тела. Тогда наблюдается полный благоприятным эффект от "Бесслизистой диеты".

Профессор. В.В. Child

Введение от Benedict Lust M. D

Каждому важно знать пределы его потребностей в пище. Любой, кто изучал вопрос еды знает, что человечество, и особенно зажиточная его часть, страдает от переедания. Даже наибогачейшие не страдают от недостаточного питания: самое большее — это от низшего качества или плохого состояния их пищи. Не будет преувеличением сказать, что более или менее все существа страдают.

Все мы едим по привычке и для удовольствия от поглощения вкусных блюд. Однако, с физиологической точки зрения, только у той пищи есть ценность, которую едят с определенным голодом (естественной тягой к пище). И только при этих обстоятельствах будет любая пища, даже самая простая, создавать удовлетворение и удовольствие. Никакое животное на воле не возьмет пищу, если оно не будет голодно. Это — факт, что в самых бедных странах максимальное число столетних людей. И одинаково верно, что диета городов — так называемые "очищенные", "переработанные" блюда — является главной причиной вымирания всех семей в третьем или четвертом поколении. Это — установленный факт, что все большие города весьма скоро бы вымерли, если бы не здоровые приезжие из сельских районов, в которых потребляется более простая пища. Это — факт, что две трети человеческого рода (буддисты, мусульмане, китайцы и японцы) живут на постных блюдах, состоящих из горстки риса и нескольких овощей — и их сопротивление болезням, и сила далеко превосходят таковые у едоков мяса. Это — факт, что бедуины совершают длинные и трудные переходы через пустыню без какой-либо пищи, кроме нескольких фунтов фиников. Это — исторический факт, что великие философы Старого Египта не ели густой пищи в течение десятилетий, но освежали себя, глотая сок полученный пережевыванием пищи, и их мудрость и знание, благодаря греческому влиянию, даже сегодня составляют основу философской мысли. Это — факт, что самыми великими мыслителями человечества были более или менее аскеты, то есть, скромные едоки.

Математик Пифагор(Pythagoras) не мог получить доступ к Школе философов в Египте, пока не проголодал сорок дней, конечно не для того, чтобы проверить свои терпение и волю, но для физиологической очистки, нужной чтобы позволить его мозгу принять большую мудрость. Моисей постился на Горе Синай, издавая законы для его людей, и Христос постился сорок дней в пустыне, вероятно без даже воды, прежде, чем появиться перед людьми. История Римско-католической церкви показывает большое число святых, которые в течение десятилетий почти ничего не ели и дожили до старости. Итальянский врач Корнаро (Cornaro) достиг ста лет, существуя на ежедневном рационе из двенадцати унций³ пищи и двенадцати унций вина. Американец Флетчер (Fletcher) доказал физиологическую правду этой так называемой легенды, уменьшив свою ежедневную порцию еды *в десять раз*, применяя интенсивное пережевывание — флетчеризм (Fletcherism), таким образом излечив себя и других от самых серьезных болезней. Сократ(Socrates) говорит — "Чем меньше человек ест, тем ближе он к божеству." Гете(Goethe) говорит — "Человек — это то, что он

³ 1 унция = 28,35 грамма; прим. пер.

ест." Факты и мудрость великих мужей доказывают, что забота и беспокойство, и неустанная борьба за хлеб насущный — всего лишь преследование фантома. "Причуды нашего питания — главные и основные причины всех болезней" — название книги, написанной швейцарским врачом.

Борьба за существование — главным образом усилие приобрести средства жить в роскоши, то есть, прежде всего поесть хорошо и обильно. Правда о правильном питании — книга за семью печатями для общественности и ученых. Большинство людей, особенно более бедных, находится под впечатлением, что они недокормлены, по сравнению с роскошным столом богатых. Страх перед голодом висит над современным человечеством как кошмар; единоразовый пропуск еды уже вызывает нервозность. Эта болезненная ошибка, это трагическое невежество, это фатальное заблуждение, порождено и поддерживается ошибочными медицинскими доктринами.

Попытка поместить людей на правильную диету будет завершена с успехом только если дать людям прямую правду. Ограничение вообще возможно лишь в том случае, если Вы знаете, как много или немного абсолютно необходимо, и что является действительно лучшим и самым ценным продовольствием. Новые мысли и истины проникают только если в чистом виде продемонстрированы на практике индивидуальными лидерами. Люди не будут поворачиваться к новой цели, пока не увидят чемпиона, плывущего против течения старой, неправильной доктрины.

Никто не откажется от удовольствия если только не будет вынужден это сделать. Никто добровольно не откажется от определенных продуктов, пока он представляет их лучшими и не знает, что есть кое-что лучшее, кое-что весьма превосходящее, кое-что бесконечно более прекрасное. Самая чистая, самая прекрасная и, в то же время, самая усваиваемая пища человечества может быть только такой, которая определена для него биологически, законом природы — в своей естественной форме.

Если человек был самым прекрасным при создании, то его пища тогда, должно быть, была самой прекрасной и самой питательной, и поэтому все смеси, происходящие от современной кухни, должны по необходимости быть расценены как низшие — они представляют регресс и вырождение человечества.

С другой стороны, фруктовая диета, как описано в Книге Бытия, является высшей и превосходящей любую форму диеты для человеческого рода. Для того, чтобы правильная диета была встречена с успехом, сначала необходимо рассеять страх перед недостаточным питанием в общественном мнении. Если частичный или полный отказ от хлеба, мяса, яиц, молока, и т. д., будет применен, то должно быть доказано и продемонстрировано индивидуальными примерами, что не только возможно существовать питаясь фруктами, но также, что это райская, естественная диета человечества самая приемлемая и прекрасная, и поэтому может служить и сегодня. Нужно продемонстрировать, что горстка фруктов содержит больше питательного вещества, чем весь современный обед, состоящий из полдюжины блюд. Ценность идеально усваиваемой пищи и все формы питания должны быть продемонстрированы фрукторианцами.

Но где найти строгих фруктоедов? Они существуют только в теории в цивилизованной жизни. Он мог строго придерживаться своим убеждениям, лишь живя на природе, отделенный от цивилизованной среды. Он вместе с другом жил таким образом в течение двух лет. В течение того времени он сделал самые замечательные тесты, которые описаны в его книге "Рациональное Голодание." Нельзя жить на строгой фруктовой диете в цивилизованной жизни, потому что чувства так высоко развиты, что представляют жизнь весьма неприятную и неудобную когда дело связано с так называемыми здоровыми людьми. Нужно жить на "Бесслизистой Диете" и сузить чувствительность. Райская диета не гармонирует с Содомами цивилизации, также, как никто не может прийти к строгой фруктовой диете кроме переходом — через "Бесслизистую Диету." Она должна тщательно и постепенно внедряться, и индивидуально корректироваться.

Вселенная управляется согласно законам, которые никогда не меняются, поэтому,

поскольку фрукты были райской пищей самых прекрасных и Богоподобных существ, то они сегодня — превосходная райская исцеляющая диета.

Урок 1 Вводные принципы

Каждая болезнь, независимо от того какое медицинское название она носит это *запор.*

Засорение всей трубчатой системы человеческого тела. Поэтому любой специфический симптом — это просто необычный местный застой слизи в этом конкретном месте. Специальные пункты накопления — язык, живот и особенно весь пищеварительный тракт. Последнее является реальной и более глубокой причиной запора в кишечнике. Среднестатистический человек непрерывно носит с собой в кишках приблизительно десять фунтов неустранимых фекалий, которые отравляют кровотоки и всю систему. Вдумайтесь в это!

У каждого больного человека есть более или менее забитая слизью система. Такая слизь получается из неусвоенных и неустранимых неестественных веществ пищи, накопленных с детства. Детали относительно этого факта могут быть изучены в моей книге *"Лечение голодом и плодами" ("Rational Fasting and Regeneration Diet")*

Моя *"Теория слизи"* и *"Целебная система Бесслизистой Диеты"* остается непоколебимой; она доказала самое успешное *"Компенсационное действие"* — так называемое исцеление против каждого вида болезни. Применяя его систематически, тысячи пациентов, объявленных "неизлечимыми" могут быть спасены.

Бесслизистая Диета состоит из всех видов сырых и приготовленных фруктов, некрахмалистых овощей, и приготовленных или сырых трав. *Целебная Система Бесслизистой Диеты* — комбинация индивидуально определенных длительных или коротких голоданий с прогрессивно 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 *Система* будет разъяснена в более поздних уроках.

Однако, чтобы знать как применить систему, чтобы понять как и почему она работает, необходимо освободить Ваш разум от медицинских ошибок, частично принятых натуропатией. Другими словами, я должен преподавать Вам новую физиологию, свободную от медицинских ошибок; новый метод *диагноза*; исправление фундаментальных ошибок *метаболизма, и* продуктов с высоким содержанием белка, кровообращения, состава крови, и наконец, но не в последнюю очередь, Вам нужно знать

что такое жизненная сила на самом деле

Для медицинской науки человеческое тело — все еще тайна, особенно в состоянии болезни. Каждая новая "обнаруженная" докторами является новой тайной для них. Нет никаких слов, чтобы выразить то, насколько они далеки правды. Натуропатия использует словосочетание *"жизненная сила"* непрерывно. Все же, ни "медицинские ученые", ни натуропаты не могут сказать, что же действительно такое — жизненная сила.

Необходимо не только стереть все эти ошибки из Вашего мозга, но и показать Вам правду в таком новом и простом свете, что Вы сможете её сразу принять. Большое преимущество простоты и ясности — одна из фундаментальных причин моего успеха. Кроме того, мое обучение охватывает *Правду*. Кстати, то, что нельзя объяснить *простыми словами* является *чушью*, насколько *научно*, бы оно не звучало.

Вы поймете как неправильно и глупо полагать, что любая специальная болезнь может быть излечена правильной едой, жизнью на "специальных меню" или применения

длительных голоданий, если все это делается без опыта, без системы, и без специальной корректировки под каждый индивидуальный случай.

"Голодание" было известно в течение сотен лет как "компенсация" против каждой болезни, как единственный и безошибочный закон Природы; то же самое касается Бесслизистой диеты, как заявлено в Книге Бытия (про фрукты и травы). Но почему они никогда не входили в общее употребление и приносили универсальный успех? Поскольку никогда не использовались систематически и в соответствии с состоянием пациента. У среднестатистического человека нет ни малейшей идеи насколько необходимым является процесс элиминации; сколько времени он требует; как и как часто его диета должна быть изменена; что нужно чтобы очистить тело от ужасных количеств нечистот, накопившихся в нем на протяжении жизни.

Болезнь — усилие тела устранить отходы, слизь и токсины, и эта система помогает природе самым прекрасным и естественным способом. Не болезнь, но тело должно быть излечено! Его следует чистить, освободить от ненужных и чужеродных веществ, от слизи и токсинов, накопленных с самого детства. Вы не можете купить здоровье в бутылке, Вы не можете излечить свое тело, то есть, очистить Вашу систему всего за несколько дней. Вы должны "компенсировать" зло, причиненное телу на протяжении всей Вашей жизни.

Моя система — не лечение или лекарство, она — регенерация, генеральная уборка, приобретение такого чистого и прекрасного здоровья, которого Вы никогда не знали прежде.

Помните: Ваши органические препятствия во всех системах тела — корень каждой болезни; самый большой и самый вредный источник пониженной жизнеспособности, несовершенного здоровья, нехватки силы и выносливости — любого и всех болезненных состояний. Их причина находится в кишечнике, никогда полностью не освобождаясь начиная с Вашего рождения. Ни у кого на земле сегодня нет идеально чистого тела, и, соответственно, совершенно чистой крови. То, что медицина называет "нормальным здоровьем" — фактически патологическое состояние.

Краткое суммирование

Человеческий механизм — эластичная трубчатая система. Пища цивилизации полностью никогда не переваривается, а оставшиеся отходы полностью не удаляются. Трубчатая 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 **целебную систему бесслизистой диеты** .

Урок 2

Скрытые, острые и хронические болезни — больше не тайна

Первый урок дал Вам понимание того, что же такое болезнь на самом деле. В дополнение к слизи и ее 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 подобно отходам от продуктов — они остаются в теле в течение многих десятилетий! Под моим наблюдением были сотни случаев, когда лекарства, принятые 10, 20, 30 и даже 40 лет назад, были удалены вместе со слизью благодаря этой прекрасной целебной системе. *Это — факт основной важности — специально для практикующего.* Когда эти химические яды, после того как распадутся, попадают обратно в кровообращение для устранения через почки — нервы и сердце могут быть затронуты — порождая чрезвычайную нервозность, головокружения, сердечную аритмию, а также другие необыкновенные реакции. Неинформированный человек, столкнувшись с этими

проблемами, скорее всего вызовет домашнего 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 — его скрытая болезнь.*

Когда эти скрытые болезненные субстанции приходят в движение, например из-за холода, человек выделяют большие количества слизи, и чувствует себя недовольным вместо того, чтобы радоваться очистительному природному процессу. Если количество освободившейся слизи достаточно большое, чтобы потрясти всю систему, но без угрозы для жизни, то это состояние может быть диагностировано как грипп. Если очистительная работа природы проникнет глубже в систему (особенно в такой важный орган, как легкие), то так много слизи и ядов сразу освободится, что кровообращение вынуждено будет работать с большим трением, подобно грязному механизму, или автомобилю, едущему с заклиненным тормозом. Трение производит 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 включаются почки — для выведения освободившейся слизи — таким образом потрясая этот орган, 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 ее ядовитые продукты, это называют *острая болезнь.*

В медицинской профессии существует более чем 4000 названий для различных болезней. Точное название болезни составлено 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..

Целую вечность эта действующая из лучших побуждений намеренная работа природы, направленная на исцеление, была неправильно понята и подавляема лекарствами и пищей, несмотря на предупреждающие об опасности сигналы — боль и потерю аппетита. Несмотря на "помощь" докторов — помощь, 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 диетические эксперты (за исключением меня) полагают, что нет никакой надобности в диагнозе. Вы можете спросить — так как существует только одна болезнь, зачем нужен диагноз? Если любую нездоровое состояние происходит из-за загрязненности от неустраненной, неувоенной пищи, слизи, мочевой кислоты, токсинов, лекарств, и т. д., зачем диагностировать? Теперь мы поймем почему фруктовая диета и голодание привели к таким сомнительным результатам — из-за их неправильного использования и непонимания, вызванных верой в то, что общие правила этого лечения являются подходящими для всех и для каждого случая. Ничто не является более далеким от правды! Никакое другое лечение не требует такой индивидуальной специализации и постепенного изменения согласно реакции пациента. Это то почему люди, которые делают попытки применять эти методы лечения без опытного совета, часто имеют серьезные вредные последствия.

Беспорядочное голодание

Макфадден(McFadden) и многие другие, советуют, например, голодание как метод, применимый ко всем случаям. Я узнал, наблюдая тысячи случаев, что ничто не требует более индивидуального, различного подхода, чем голодание и бесслизистая диета. Из двух пациентов один может полностью выздороветь после двух- или трехнедельного 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

Мой диагноз 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, количестве и вид используемых лекарств.
4. Подвержена ли внутренняя ткань или орган процессу разложения.
5. Насколько понижена жизненная сила.

Вы также поймете по опыту и исходя из дальнейшего чтения этой книги, что общий вид, особенно лицо пациента укажет более или менее его внутреннее состояние.

Медицинский диагноз

Медицинский диагноз не дает реального объяснения болезни, хотя доктора думают что он более важен, чем само лечение. Он ставится согласно ряду симптомов и исходя из прошлого опыта течения тысяч болезней. Особенно бессмысленного медицинского диагноза подтверждает частое утверждение 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.

Натуропатические концепции

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

Доктор Lahmann утверждал: "Каждая болезнь вызвана углеродистой кислотой и газом." Но он не нашел их источник в разложившихся, неустраненных остатках пищи — слизи в состоянии непрерывного брожения.

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

Доктор Naigh из Англии (основатель диеты, направленной на борьбу с мочевой кислотой) строит свою концепцию постановки общего диагноза на предположении, что большинство болезней вызвано именно мочевой кислотой. Конечно, она является существенно важной частью вредных веществ, кроме самой слизи.

Диагноз по анализу мочи

Доктора, как и многие другие, рассматривают именно этот вид диагноза как самый важный. Но этот диагноз в корне неправильно понят. Помимо пищеварительного тракта, мочевой канал — главное шоссе элиминации. *Как только любой человек уменьшает количество потребляемой пищи, немного поголодает, или переходит на естественную диету, то в его моче появляются отходы, слизь, яды, мочевая кислота, фосфаты, и т. д.* и анализ его мочи вызывает 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 вещество, которое тело из себя удаляет, является ненужным, разложившимся, мертвым. Это просто указывает, что пациент находится в запущенном состоянии внутренней загрязненности, что уже вызывало разложение внутренних органов — приводя к быстрому распаду 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 наш диагноз мы должны понять как можно больше о внутреннем состоянии человеческого тела. Наш диагноз, поэтому, состоит в обнаружении степени загрязнения пациента.

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

У меня были полные пациенты, которые устранили из тела, не много не мало, 50–60 фунтов отходов. И 10 — 15 фунтов 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 фунтов никогда неустраненных 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, имеет более *механические* препятствия, потому что он, в основном, переедает крахмалистых продуктов. В худом теле больше *физиологических*, химических препятствий. Такой человек, как правило, является односторонним мясоедом — состояние, которое производит особенно большую кислотность, много мочевой кислоты,

другие ядов и гноя.

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 и какие виды лекарств принимались?
 5. Вас когда-либо оперировали?
 6. Какие еще виды лечения Вы прежде проходили?
- (Возраст, пол, наследственные болезни, и т. д., тоже являются важными пунктами).

Однако, самой важной вещью является диета пациента, которой он в настоящем придерживается, его тяга к определенным продуктам, его вредные привычки, есть ли запор, и как долго он существует, какие виды диет, использовались прежде. Это необходимо, для построения изменений в существующей диете пациента. Желательно делать только *небольшие изменения* в направлении улучшенной диеты.

Экспериментальный диагноз

Самый точный и безошибочный диагноз дает 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, серьезные головные боли, и т. д., то он очень забит слизью и токсинами. Если сердечный ритм многократно ускоряется, *это признак, того, что где-нибудь в системе есть гной*, или что лекарства, даже принимаемые много лет назад, находятся в кровообращении для элиминации.

Любое внутреннее специальное "место застоя" начинает слегка болеть. Практик может установить лучше, чем рентгеновский аппарат, через открытие природы после короткого голодания, истинное состояние внутренних органов и систем человеческого тела. И он знает реальный диагноз более правильно, чем доктора вместе со всем их дорогим научным оборудованием и инструментами.

Если этот метод диагноза, полученного на голоде, попробовать на среднестатистическом, так называемом "нормальном" и "здоровом" человеке, то природа покажет насколько он в действительности засорен слизью(скрытой болезнью). И если "уязвимое место" начало развиваться, не подозреваемое им, то природа безошибочно укажет, где и как он позже станет больным, если нездоровый образ жизни будет продолжен. Хотя это развитие болезни может занять несколько лет. Вот что такое — *прогноз болезни*.

Некоторые конкретные диагнозы

Чтобы показать, что все по-разному называемые болезни (даже самые серьезные) имеют свою причину и вызваны все теми же общими органическими загрязнениями тела, я покажу Вам в свете правды нескольких характерных случаев. Через эти *показательные 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 её токсинов. Большинство их непрерывно поставляется из "хронических запасов мусора", находящихся в животе и особенно — в кишечнике. "Фундамент" человеческого "храма" — резервуар, из которого слабость и любой признак болезни поставляются во всех их проявлениях.

Простуда

Полезное усилие устранить мусор из полостей головы, горла и бронхиальных трубок.

Пневмония

Простуда проникает глубже и устраняет слизь из наиболее губчатого и жизненно важного органа — легкого. Кровотечение случается в более радикальных случаях уборки. Вся система возбуждается, вызывая более высокую температуру присутствием чужеродных веществ в кровообращении. Это вызывает тревогу, и доктор подавляет эти симптомы лекарствами и пищей, фактически блокируя природный процесс заживления и очищения. Если пациент не умирает, элиминация становится хронической и называется "чахоткой".

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

Жизненно важный орган (легкое) — насос — осуществляет циркуляцию недостаточно эффективно, вся клеточная система распадается все больше и больше, и разлагается 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, особенно накопленные в суставах — так как это менее важная часть тканей для кровообращения, тяжело загруженного мусором и мочевой кислотой в теле одностороннего мясоеда.

Живот — центральный орган поставки болезнетворных веществ. Существует предел способности этого органа переваривать и освобождать себя после еды. Любая пища (даже лучшие её виды) смешивается с кислотной слизью, непрерывно остающейся в желудке среднестатистического человека. Удивление состоит в том, насколько долго человек может выдержать такие условия.

Зоб

По своей природе — залежь огромного количества мусора, чтобы препятствовать ему вход в кровообращение.

Фурункул

В принципе то же самое, только элиминация происходит снаружи.

Заикание

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

Болезни печени и почек

Эти органы имеют очень губчатую конструкцию, и их функция, как у физиологического решета — просеивать, фильтровать. Поэтому они легко засоряются липкой слизью.

Половые болезни

Эти являют собой не что иное как устранение слизи через половые органы, и легко излечиваются. Использование одних только лекарств создает характерные симптомы сифилиса. 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 скопления чужеродных веществ в глазах и ушах. Я излечил несколько случаев слепоты и глухоты, применяя те же самые принципы.

Умственные расстройства

Помимо общей загрязненности системы, я нашел, 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 естественный инстинкт говорит им не есть. Я узнал, что излечивая Целебной системой бесслизистой диеты все виды болезней, большинство пациентов более или менее освобождаются от умственных расстройств. После голодания разум проясняется. Единство идей заменяет различные противоречия. Различия идей сегодня в значительной степени вызваны диетой. Если с кем-то что-то не в порядке, ищите причину этому в его желудке. Душевнобольной человек страдает физиологически от давления газов на мозг.

Добавление к урокам диагноза 3 и 4

Волшебное зеркало

Так как человек деградировал благодаря цивилизации, он больше не знает что делать, когда он заболевает. 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, так же как и для каждого доктора, который пока еще не заглянул в "волшебное зеркало", которое я собираюсь объяснить. Натуропатия заслуживает благодарностей за доказательство того, что болезнь существует внутри Вас — это чужеродные вещества, которые имеют вес и которые должны быть устранены.

Если Вы хотите стать Вашим 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 из книги Природы — через тест на Вашем собственном теле — "волшебное зеркало".

Страдание от любого вида болезни для любого человека, несмотря на то болен ли он сейчас или нет, пройдет через целебный процесс голодания и бесслизистой диеты. Выходящая при этом слизь продемонстрирует, что основная причина всех скрытых болезней человека — система тканей, забитая неустраненными, неиспользованными и неувоенными веществами пищи.

Через "волшебное зеркало" будет поставлен истинный и непоколебимый диагноз Вашей болезни.

"Волшебное зеркало"

1. Доказательство того, что Ваш личный, индивидуальный симптом, воспаление, или болезненное состояние (согласно названия Вашей болезни) являются не чем иным как экстраординарным *местным скоплением мусора*.

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

3. Присутствие неустраненных фекалий, сохранившихся из-за липкой слизи в карманах кишечника, постоянно отравляющих и взаимодействующих с пищеварением и построением крови.

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 физический 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 трех дней, и Вы заметите, что Ваш язык станет тяжело обложенным. Когда это случается с остро больным, заключение доктора всегда одно — "расстройство желудка". Язык — зеркало не только желудка, но и всей мембранной системы. То, что это тяжелое покрытие возвращения, даже если его соскребать с языка несколько раз день, является точным признаком количества грязи, слизи и других ядов, накопленных в тканях всей Вашей системы, теперь устраняемой на внутреннюю поверхность желудка, кишечника и каждой полости Вашего тела.

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

Это "зеркало" на поверхности языка показывает наблюдателю количество препятствий, которые забивали систему начиная с детства — из-за неправильных, формирующих слизь продуктов. Наблюдая мочу во время этого теста (позволяя ей отстояться в течение

нескольких часов), Вы отметите устранение больших количеств слизи.

Действительное количество грязи и отходов которые являются "таинственной" причиной Ваших "неприятностей" во истину невероятно.

Каждая болезнь это во-первых: специальный, местный застой кровообращения; ткани; трубчатой системы, проявляющийся в различных симптомах. Если присутствует сильная боль или воспаление, то это от высокого давления или температуры, вызванных трением и местной непроходимостью.

Во-вторых: Болезнь — общий запор. Вся человеческая трубчатая система, особенно микроскопические капилляры, "хронически" засорены из-за неправильной пищи цивилизации.

Белые частицы крови 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 подобны по строению на губку. *Представьте себе губку, замоченную в пасту или клей!*

Натуропатия как наука должна очиститься от медицинского суеверия, неправильно названного "научным диагнозом". Лишь Природа одна, является учителем науки правды. Она излечивает через одну вещь — ГОЛОДАНИЕ — любую болезнь, которую только возможно излечить. Это одно является доказательством, что Природа признает только одну болезнь, и что в каждом теле наибольшие вредные факторы 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 неразрешимый вопрос: как такие количества отходов могут быть запасены в теле? Вы когда-либо задумывались какую массы мокроты Вы из себя исторгаете во время простуды? И так же, как это имеет место в Вашей голове, Ваши бронхиолы, легкие, желудок, почки, мочевого пузырь, и т. д. — все подвержены тому же процессу удаления слизи. Все находятся 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 заметны 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 пробирка заполнялась с белком, 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) все еще 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 другие. Выведение белка доказывает, что тело не нуждается в нем, что оно перекормлено и перегружено высокобелковыми продуктами. Вместо того, чтобы уменьшить эти производящие яд продукты, их количество ошибочно увеличивают, пытаясь заменить "потерю" — пока пациент не умирает. Как трагично — заменять мусор, в то время как Природа пытается Вас спасти, удаляя его!

Следующий важный лабораторный анализ — на сахар в моче(при диабете). Медицинский словарь все еще называет это "таинственным". Вместо того, чтобы есть естественные сладости, которые попадают в кровь и могут использоваться, 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 (Wasserman), являются ошибочными.

Мы, как натуропаты, не можем игнорировать учение Природы в любом случае; даже при том, что для нас может быть трудным отказаться от старых ошибок, вбитых в нас начиная с детства.

Одна из наиболее вводящих в заблуждение ошибок — индивидуальное обозначение всех болезней. Название любой болезни не важно, и не несет ценности, 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 пациент фактически загрязнен, насколько его система забита 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, которые мне говорили, что доктора, у которых они проходили обследования, ставили различные диагнозы, и, соответственно, давали разные названия их болезням. Я всегда удивляю их, говоря: "я знаю точно, что Вас беспокоит — через лицевой диагноз — и Вы это сами увидите в "волшебном зеркале" в течении нескольких дней."

Экспериментальный диагноз

Как я уже заявлял в начале этого урока, Вы должны поголодать в течение двух или трех дней (в случае, если Вы полный, то пейте больше жидкости во время голода). Поверхность языка ясно укажет состояние внутренностей тела, а дыхание пациента покажет количество и стадию разложения. Возможно будет указать даже вид пищи, которую они предпочитали больше всего!

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 большее его загрязнение, и слабее 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 или прекратить голодание.

Этот эксперимент — фундамент, основа 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.

Зеркало Природы, ее открытия, ее демонстрации — это "волшебство" только до тех пор, пока Вы испытываете недостаток в правильной их интерпретации. Природа Вам показывает все намного более точно и лучше 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 начиная с детства и до сегодняшнего времени.

Все знают, но не в состоянии понять, что серьезный "шок" (такой как простуда, или "грипп") для всего тела, начинает элиминацию. Но, к сожалению, Природе препятствуют в ее предпринятой уборке, через совет доктора продолжать есть, через использование лекарств и т. д., *затрудняя* элиминацию, и производя 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 его скрытой болезни, где расположено его слабое звено, название его 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 еще больше загрязнений, если после голодания Вы живете на фруктах или на бесслизистой диете? Это до настоящего времени необъясненная тайна "Волшебного зеркала." 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 так же как 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 поймете, что я не преувеличиваю, когда заявляю:

Диагноз Вашей болезни — всех болезней человечества — и умственных и физических, 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 и то же общее и универсальное условие любой болезни: мусор, чужеродные вещества, слизь и ее яды.

"Внутреннее загрязнение" — слишком мягкое выражение для хронического запора. Мусор, грязь, слизь, вонь (отталкивающий запах), невидимые токсины — более истинное описание этого предмета.

Урок 5

Формула жизни. Тайна "Жизненной силы"

'V' = 'P'—'O'⁴ это формула Жизни, и, в то же самое время, Вы можете назвать это формулой смерти.

Под "V" понимают ЖИВУЧЕСТЬ, ЖИЗНЕННУЮ СИЛУ. "P" или "X" — неизвестная величина в этом уравнении — это ЭНЕРГИЯ, которая двигает человеческий механизм, которая поддерживает Вас, которая дает Вам силу и выносливость — эффективное существование без пищи в течение пока еще неизвестного отрезка времени!

"O" означает ПРЕГРАДУ, препятствие, чужеродные вещества, токсины, слизь...короче говоря — все внутренние нечистоты, которые затрудняют кровообращение, препятствуют функционированию человеческого двигателя в общем, и внутренних органов в частности.

Вы можете видеть через это уравнение, что как только "O" становится больше чем "P", человеческая машина должна остановиться.

Инженер может точно высчитать "E=P-F"; это означает, что то количество энергии или эффективности "E", которое он получает от двигателя, не равняется мощности "P". Ещё нужно знать "F" — трение.

Гениальная идея строительства 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 ее 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, построения крови 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 рассмотрен, прежде всех других рассуждений о физиологии, как двигатель горючей смеси(карбюрированного воздуха), построенный (за исключением костей) *изочень упругого, зубчатого материала — подобного каучуку*, названного "плоть" и "ткани".

Следующий факт — то, что он функционирует подобно системе насоса — давлением воздуха, с внутренней циркуляцией жидкостей, таких как кровь и другие жизненные соки; и что легкие — насос, а сердце — клапан — а не наоборот, как ошибочно преподавала медицинская физиология в течение прошлых 400 лет!

Дальнейший факт (который был почти полностью пропущен) — автоматическое атмосферное внешнее противодействие, которое составляет более чем 14 фунтов на квадратный дюйм⁵. Непосредственно перед и после каждого вдоха в полостях легких создается вакуум. Другими словами, животное тело человеческого организма функционирует автоматически, вдыхая воздух под давлением, и выдыхая химически измененный воздух и внешнее атмосферное противодействие из вакуумов тела. Это —

4 Vitality = Power — Obstructions.; прим. пер.

5 Приблизительно 1 кг/см²; прим. пер.

важная жизненная сила, животная живучесть. *Это* — "P" — энергия, которая поддерживает Вас. Без воздуха Вы не проживете и пяти минут.

Но секрет в том, что тело работает просто и автоматически через атмосферное противодействие, что возможно только потому что "двигатель" состоит из упругого, губчатого материала с жизненной способностью напряжения — со способностью вибрации, расширения и сокращения. Эти два факта были неизвестными тайнами относительно автоматической функции энергии "P" как явления жизненной силы. Химик Hensel 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 "O" (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 "P" (энергию) искусственно в течение определенного времени, но Вы уменьшаете жизненную способность функции противодействия, ослабляя эластичность тканей. Другими словами, Вы увеличиваете "P", но не "V", что может быть сделано только за счет "V." Вы знаете по опыту, что случается с резинкой, если её постоянно растягивать. Она теряет свою эластичность.

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

Разве кто-то пытается прочистить двигатель путем увеличения скорости и вибраций? Нет! Вы сначала сольете топливо, промоете его растворителем и затем зальете новое топливо. Если это паровой двигатель то засорения отходами были вызваны тем, что уголь сгорает только частично.

Это касается и проблем диетологии, которая пытается решить кульминационные вопросы на протяжении всей истории: Какие продукты самые лучшие? Какие продукты дают больше энергии, выносливости, здоровья и увеличенной 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, дает ясный ответ и решает проблему во всей её полноте. Во-первых: уменьшите "O" уменьшая количества 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* "P", подразумевая более свободное дыхание — добычу энергии из бесконечного, неистощимого источника путем давления воздуха. Другими словами, проблема жизненной силы и животной живучести как таковой, состоит в беспрепятственной, прекрасной циркуляции за счет давления воздуха, в жизненной эластичности тканей через надлежащую пищу, как необходимое противодействие для функционирования жизни.

Энергия "P" бесконечная, неограниченная, и фактически одинаково действует повсюду и на всех, *но её деятельность замедляется* в темпе (скорости) 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 Ваш кровоток в чистом состоянии и стать дающими жизнь и эффективность веществами. Они смешиваются со слизью и отравляются ей, создавая аутоинтоксикацию и 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. Не так, как неправильно делается, полагая, что "V" непосредственно увеличится у больного человека благодаря кормлению чистой пищей. Удалите "О" через разумные, индивидуально предписанные меню и "Р" увеличится автоматически, так же, как и после голодания — благодаря самовосстановлению функций, раньше затрудненных слизью. Вы можете теперь понять, как неправильно и недостаточно для людей думать что все полезное, что есть в "Бесслизистой диете" — это знать правильные продукты!

Вот основная причина, почему так многие методы исцеления (голодание, фруктовая диета и т. д.) терпят неудачу. **Неопытный непрофессионал всегда вплотную приближается к смерти.** Другими словами, он удаляет "О" слишком быстро, слишком много сразу, и чувствует себя "прекрасно" некоторое время, процесс распада идет глубже — "О" увеличивается — он чувствует себя ужасно слабым, возвращается к неправильной диете, и, таким образом, 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 дает высшую жизненную эффективность. Он теряет веру и говорит Вам со всей искренностью: "Я попробовал это, но это неправильно." Он обвиняет систему, в которой полностью неосведомлен, в то время, когда виноват он один. Вот камень преткновения даже для других диетологов и натуропатов, экспериментирующих в диетологии. Урок 7 обнаруживает эту тайну.

У некоторых из них было больше опыта, но очень немногие думают как и я, что Живучесть, Энергия и Сила не получаются из пищи вообще! 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" ("RationalFasting"). Несколько тезисов оттуда:

1) Жизненная сила не зависит прежде всего и непосредственно 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 за счет "Р" — воздуха и одной только воды, огромны, и невообразимы. Это в случае, если "Р" работает и может работать 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 из бесконечности:

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.

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 путем воздушного давления и воздушного противодействия (у рыб, к примеру, это действует точно также, только с водой вместо воздуха), Вы можете понять, что медицинская физиология, наука функционирования тела 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. Построение крови.

Ошибка кровообращения

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.

Как я уже объяснял, пропущенный факт, 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 введете в кровоток стимулирующий яд(алкоголь, к примеру), Вы *увеличите* скорость сердца. Как только Вы возьмете 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 то кровообращение, которое преподается физиологией и которое было открыто профессором. Wm. Harvey 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, что непрерывная замена белка является *ненужной*, и что Вы не можете получить жизненную энергию, эффективность и здоровье за счет белка, пока Ваш человеческий "двигатель" должен работать *против* препятствий, являющихся фактически причиной смерти всего человечества западной цивилизации.

Ошибочная идея, что клетки тела непрерывно расходуются в процессе жизни в виде их важной составляющей — белка — и должны непрерывно заменяться высокобелковыми продуктами, может быть опровергнута моими исследованиями, экспериментами и наблюдениями сотен голодальщиков. Сейчас я предоставлю факты и Вы снова увидите что все 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 живете на своей собственной плоти, как только Вы голодаете. Даже д-р Kellogg 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 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 частично является водянистой плотью), чем больше тело будет свободно от слизи и ядов, которые будут сначала отвязываться в кровь, а потом выводиться из тела, как только будет полностью или частично остановлен прием пищи. Человеческое тело не удаляет, сжигает или расходует ни единственной 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 медицинская ошибка метаболизма увеличивается, утверждая, что нужно заменить

клетки (которые не расходуется, как Вы ясно можете видеть) высокобелковой пищей, поедая труп — *частично разложившееся мясо*, которое прошло через самый разрушительный процесс высокотемпературной готовки! Факт в том, что Вы накапливаете большее или меньшее количество отходов в своей трубчатой системе в форме слизи и ее ядов — как медленно растущий фонд Вашей болезни и окончательная причина Вашей смерти. Человеческого воображения очевидно не достаточно, чтобы понять огромную глупость этой доктрины и ее последствий, не принимая во внимание что это учение фактически убивает отдельно взятого человека и, в конце концов, убьет все человечество!

Медик и обычный человек, конечно же, 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 5 до 10 фунтов 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?

Это — медицинская "наука" метаболизма.

Урок 7 Новая физиология. Часть 2

Высокобелковые продукты

Когда в прошлом столетии началось движение за натуропатию и постную диету, ученые от медицины пытались доказать математическими числами, что физическая и умственная эффективность должна быть поддержана на высоком уровне путем ежедневной замены белка в количестве, рассчитанном на среднестатистического человека. Другими словами — это стало фешенебельным, это стало манией — 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 источник Жизненной силы и Эффективности, и что без пищи вообще, особенно белковой, силы больного тела могут быть увеличены.

Высокобелковые продукты действуют как стимулятор в течение определенного времени, потому что они сразу распадаются в человеческом теле на яды. Это общеизвестный факт, что любой вид веществ животного происхождения становится очень ядовитым, как только он входит в окисление с воздухом, особенно при более высокой температуре, которая существует в человеческом теле.

Ученые зашли насколько далеко, что пытались доказать, что человек принадлежит биологически к классу мясоедных (хищных) животных, в то время как теория эволюции доказывает, что он принадлежит семье обезьяны, 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 как в старых требованиях физиологии, показывает состав молока матери, которое не содержит более чем 2–3% белка. А природа создает из него фундамент для всего нового тела!

Но ошибка идет даже далее, чем это проявляется в их усилении заменить то, что не разрушено, не израсходовано, не "потребляется" (как Вы поняли из предыдущего урока о медицинской ошибке метаболизма). Физиология имеет преимущественно неправильную концепцию превращения материи(обмена веществ), потому что эти "эксперты"-основатели испытывали недостаток в знании химии вообще, и органической химии в частности. Жизнь основана на изменении материи — на физиологическом и химическом преобразовании, но

никогда на абсурдной идее, что Вы должны съесть белок, чтобы построить и вырастить белок мускулов и ткани. Конечно же нет! Это, например, как утверждать, что корова должна пить молоко, чтобы производить молоко! Видный эксперт физиологической химии, д-р. von Bunge, (профессор физиологической химии в университете Базеля, Швейцария), книги которого не подтверждают основы медицинского обучения, говорит, что жизнь, жизненная сила, основана на преобразовании веществ (продуктов), через которое энергия, тепло и электричество освобождаются, и действуют как источник эффективности в теле животных.

Вы узнаете из урока о построении крови, что определенное изменение материи происходит в человеческом теле, и как белок проводится путем преобразования других веществ пищи. Оно имеет место не за счет замены старых клеток новыми, но за счет минеральных веществ, которые являются строительными камнями животной и растительной жизни, и требуют замены в намного меньших количествах, чем нам теперь преподают.

Причину почему "односторонний" мясоед может жить относительно более длительное время, чем вегетарианец, "поглощающий крахмал", легко понять изучив урок 5. Первый производит менее твердые преграды меньшими количествами мясных продуктов, чем вегетарианец, который объедается крахмалом, но его более поздние болезни опаснее, потому что он накапливает больше ядов, гноя и мочевой кислоты.

Если Вы знаете правду о человеческом питании (а Вы её позже узнаете), то Вы будете удивлены заметив, как физиологи бродят в темноте — как они составляют стандартное количество необходимого белка для среднестатистического человека (и этот стандарт, между прочим, медленно становится все меньше). Они, и даже передовые "диетологические эксперты," проводят расчеты, не зная "великое неизвестное" — количество мусора в человеческом теле. Тысячи прошлых лет человек жил более здоровой жизнью без формул питательной ценности, и я очень сомневаюсь, что хотя бы один из этих физиологов когда-либо давал своему "повару" указания о питательной ценности своего обеда.

Все эти суждения — фарс, маскировка под так называемую науку. Немногие, как профессор Chittenden, нашли через экспериментирование, что энергия и выносливость увеличиваются с уменьшением количества пищи, особенно белковой. Профессор Hindhede доказал, что белок не столь важен, а Fletcher превзошел их всех. Он жил на одном бутерброде в день, вылечивая свою так называемую "неизлечимую" болезнь и *развил огромную выносливость*.

После того, как я преодолел все страхи относительно фатальных последствий, которые случились бы со мной, если бы я был не в состоянии придерживаться "строго научной" потребности в белке, я нашел, пережил на собственном опыте и продемонстрировал до настоящего времени неизвестный и невероятный факт, что в чистом теле без яда и без слизи, продукты, самые бедные белком — фрукты — развивают 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.

Пища от Бога! "Р" (энергия) как источник питания! Какие огромные возможности! Я предлагаю Вам ещё раз прочитать урок 5, и Вы поймете эти два факта:

1. Правда о человеческом питании — все еще "Книга за семью печатями" для всего человечества, включая всех так называемых экспертов по диете и науке.

2. Ошибка высокобелковых продуктов как необходимых для здоровья, которая преподается и предлагается медиками всему человечеству, является по своим последствиям и эффекту полной противоположностью тому, как на самом деле должно быть. Это одна из главных и общих причин всех болезней, это самые трагические проявления западного вырождения. Она произвела 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. Невозможно выразить словами, что означает ошибка богатых белком продуктов. Позвольте

мне напоминать Вам, 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..."⁶

Урок 8 Новая физиология. Часть 3

Состав крови

В соответствии с логической последовательностью первых трех ошибок Старой Физиологии, следующей является проблема состава человеческой крови — не только для того, потому что так должно быть но как “научная экспертиза”. Потому что эта ошибка является настолько большой, что граничит с безумием.

Проблем вот в чем: белые частицы крови (лейкоциты) — это живые клетки жизненной важности, призванные защитить и поддержать жизнь, разрушить микробы болезни, и иммунизировать тело против лихорадки, инфекции, и т. д., как преподают стандартные доктрины физиологии и патологии?

Или они как раз наоборот — мусор, разложившиеся, неусвоенные, непригодные вещества пищи, слизь, болезнетворный микроорганизм, как д-р Thos. Powell называет их? Трудно перевариваемые человеческим телом, неестественные и поэтому не ассимилируемые вообще? Являются ли они фактически отходами высокобелковых и крахмалистых продуктов, которыми среднестатистический смешивающий все 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 происходят от богатых белком продуктов.

Это учение абсолютно правильно, и является логическим последствием ошибки высокобелковых продуктов.

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

В моей первой опубликованной статье прозвучала гигантская идея, провозглашавшая 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 — его вся система тканей(изнутри и снаружи) заполнена нею. Неудивительно, что он выглядит белым, бледным и анемичным. Все знают, что крайний случай бледности — "плохой признак." Когда я появился со своим другом в 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 сутра могу заметить некоторую бледность на своем, если до этого съел один кусок хлеба.

⁶ Позволю себе перефразировать: "Или пища станет твоим лекарством, или лекарства станут тебе пищей." ; *прим. пер.*

Эта книга — не место, чтобы поднять все аргументы против ужасной ошибки о природе и "функциях" лейкоцитов, в которые медицинская "наука" так сильно верит. Любой человек, желающий реального научного доказательств, может прочитать книгу д-ра Thos. Powell "Fundamentals and Requirements of Health and Disease," изданную в 1909 году — 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". Ни один из нас ничего не знал относительно публикаций друг-друга. Д-р Powell 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".

Однако в методах элиминации и диеты, я принципиально и полностью от него отличаюсь.

Но даже в составе эритроцитов, плазмы крови вообще, сыворотки крови и так называемого гемоглобина, медицинская "наука" несовершенна.

Два важных факта, которые нам необходимо знать:

1) Железо в крови намного более важно и 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 скрытым 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 сахарного материала и окиси железа, но ни сахар, ни железо не могут быть обнаружены обычными химическими тестами. Белок крови сначала должен быть сожжен, чтобы тест показал нужные результаты."

Я думаю, что правда в следующем: красный цвет крови(самое характерное её качество) происходит из-за окиси железа — *ржавчины!* Поэтому очевидно насколько важно присутствие железа в крови. Далее, сахарный материал имеет высокое значение не только из-за своего питательного качества. Он — основная часть в нормальном гемоглобине крови, который в идеальном своем состоянии становится твердым и вязким, как желатин, как только он приходит в соприкосновение с атмосферным воздухом с целью закрыть рану. Прочитайте в моей книге "Rational Fasting" мой тест не кровотокающей, мгновенно заживляющейся раны, *без* выделения гноя и слизи, *без* боли и воспаления.

Одна правда относительно состояния человеческой крови, найденная докторами — то, что кислотность — признак болезни. Это, не столь удивительно и всегда случается с человеком, смешивающим пищу, когда он ежедневно заполняет желудок мясом, крахмалом, конфетами, фруктами, и т. д. одновременно.

Проведите личный тест, если Вы полностью не убеждены. Съешьте обычный обед и спустя один час после этого извлеките его из Вашего 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

Построение крови

Проблема построения крови в человеческом теле касается всех проблем 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 "Целебной системы бесслизистой диеты". В этом уроке я преподаю Вам только основную, базовую правду. Подробные сведения и детали раскрыты на протяжении всего курса.

Фактически, моя диета заживления большей частью состоит из построения новой прекрасной крови с непрерывным её обновлением от естественных продуктов, включающих в себя жизненно важные элементы. Благодаря им кровоток способен растворить и устранить весь мусор, всю слизь, все яды и все лекарства, когда-либо принимаемые на протяжении жизни (везде, где в течение столь долгого времени они были "запасены" как скрытая болезнь в теле).

То, что "официальная" физиология питания преподает как лучшее для построения крови, является вдвойне неправильным — во-первых, как проблема физиологической химии; во-вторых — как правда природы.

Здесь я снова должен цитировать мастера физиологической химии, профессора Von Bunge, который лично сказал мне, что он не подтверждает официальное, медицинское учение. Von Bunge говорит: "Жизнь основана на преобразовании веществ, через которые энергия и эффективность высвобождаются — 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 более 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 еще 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 подобной ошибкой.

Корова строит плоть, ткани, кости, волосы, молоко, получает эффективность, высокую температуру от одной единственной травы. Поить корову молоком, чтобы увеличить производство молока было бы классифицировано как высочайшее безумие. И все же, человек делает то же самое с собой!

Сегодня каждое вещество человеческого тела химически проанализировано, и доктора мечтают о создании в будущем химических веществ — пищевых концентратов — позволяющих Вам носить в кармане пищу на несколько дней вперед. Этого никогда не будет, поскольку человеческое тело не ассимилирует ни один атом любого вещества пищи, которое не получено из царства овощей или фруктов.

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

Продукты животных не могут построить хорошую кровь. Фактически, они не строят 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" строят 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 полные детали о правильных и естественных продуктах, будут поданы позже. И Вы узнаете правду. В этом уроке я только упомяну один важный факт, который является существенным в моем диетологическом учении, и которым я отличаюсь от всех других, даже от других экспертов-диетологов, которые все еще верят 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 строить прекрасную кровь. *Главное стандартное вещество для крови человека — наиболее высокоразвитая форма углеродистого гидрата, химически названная "сахарный материал", "винный" или "фруктовый" сахар (глюкоза), которая в большей или меньшей степени содержится во всех зрелых фруктах, и, в несколько низшей форме — в овощах.* Более новая передовая наука учит, что даже то маленькое количество белка, которое необходимо телу, может быть получено путем в животном и человеческом теле путем преобразования глюкозы. Все животные, питающиеся хлебными злаками и овощами, преобразовывают эти продукты сначала в глюкозу, а затем в то, что нужно их телу.

Но существенный пункт разногласия относительно этой специфической проблемы не находится в пище, либо в проблеме построения крови. Кто ничего не знает про болезни — скрытые, острые и хронические (как преподается в Уроке 2), тот никогда не будет верить в правду о человеческом питании.

Как Вы знаете из прошлых уроков — сразу же, как только кровь улучшается через фрукты, у среднестатистического человека начинается элиминация преград, он чувствует себя лучше некоторое время. Но когда все больше мусора растворяется и попадает в кровоток, создавая шок и заторы в кровообращении, вся его вера теряется и он, его доктора и окружающие — все винят нехватку "нормальной" пищи. Он думает (и все ему советуют), что нуждается в "регулярной пище", которая стимулирует его некоторое время и заставляет его полагать, что "наверное, мясо и яйца строят хорошую кровь".

Другими словами, проблема построения крови через правильную пищу — диетическая проблема — полностью не будет решена, и правда не будет приниматься, и практиковаться теми, кто не изучил того, что означает излечивать новыми реально строящими кровь продуктами.

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

Урок 10

Критический анализ других целебных систем с непредубежденными, беспристрастными обзорами

Методы целительства бесчисленны. Исключив большую часть суеверий в этой области, серьезные методы могут быть разделены на два преимущественно различных класса:

История медицины показывает, что (особенно в прошлом) лекарства и другие таинственные "изобретения" были получены от "шарлатанов". Большое число "лекарств", "стандартных средств" (ртуть, к примеру) были введены в употребление "шарлатанами". Современные сыворотки 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 факта не в состоянии объяснить: *почему* признаки болезни могут быть подавлены лекарствами и сыворотками до определенного предела. "Результаты" известны только по опыту,⁷ но медицина не знает, *почему* эти результаты — "специальные эффекты" — случаются.

Вот в чем "Тайна" : Если тело больного пытается устранить яды, что проявляется через любые 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 настолько 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, ища спасение в *безлекарственном лечении*.

Методы лечения без применения лекарств также очень многочисленны и могут быть разделены на три части: 1) физиотерапия; 2) ментальная терапия; 3) диетическая терапия.

Физиотерапия

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

Упражнения (гимнастика), дыхательные упражнения, массаж, остеопатия, и т. д. — все имеют целью, в принципе, то же самое. Хиропрактика, однако, заявляет о специально "схеме". Она устраняет подвывих, искривление позвоночника и так же, как и лекарства, может дать успешное облегчение болезненных признаков, но, фактически, они рано или поздно возвращаются, если лечение прекращается, а неправильный метод жизни сохраняется. Причина подвывиха — *накопление чужеродных веществ* между костями хребта. 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

⁷ Методом проб и ошибок. На людях; прим. пер.

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 болезнь в действительности.

Мы, кто знает точно причину болезней, не можем согласиться с учением, которое пытается убедить больных людей, что они могут быть излечены чудом, или усиленным воображением — 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 — райские фрукты — "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 вообще.

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, все исцеление, вся терапия будет терпеть неудачу, пока человек отказывается поставить во главу угла диету.

3 — Что то, что я называю "бесслизистой диетой" и "слизеобразующими 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 (не зависимо 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 чтобы излечить его болезнь" является, фактически, проблемой жизни как таковой во всей своей важности. Очень давно я изрек следующую фразу: "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 видят диетологию вообще, как вторичную в вопрос е 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 четко понимают, что все 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 заболевает. 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 все что угодно, за исключением пищи, как причину их болезни происходит из-за трагического факта,

что сама болезнь — пока еще 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 все тело, так же как и испражнения, примут отвратительно отталкивающий запах, который подтверждает и показывает, что его система заполнена разлагающимися, неустраненными веществами, полученными никак иначе, как через еду. Этот накопленный и непрерывно увеличивающийся мусор — это его скрытая, неизвестная "болезнь". И когда природа хочет её устранить под любым видом "шока", принимаемого им за самую болезнь, то такой человек сначала пробует все, чтобы "излечить" себя, за исключением голодания — *прекратить увеличивать* причину болезни — внутренний мусор, яды, токсины, отходы.

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 — прекрасной чистоты, пока потребление неправильной, или даже *слишком большого количества правильной пищи*, не остановлено.

Если это правда, что одна только пища виновата во всей природе болезни (как это ясно демонстрирует природа), 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 не согласно питательным и восстановительным ценностям, но согласно качествам заживления, очистки и элиминации.

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 изменение может успешно быть сделано.
- 2 — Как комбинация различных продуктов должна быть перестроена.
- 3 — Нужно ли применять голодание во время исцеляющей диеты, как долго и как часто.

Это — "*система*" Бесслизистой Диеты и Голодания. Она представляет из себя то, что *практикующий* должен *изучить и должен понять*, и чего непрофессионал не знает, и, следовательно, почему он должен 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. В случае, если Вы все еще не поняли какие продукты являются бесслизистыми, а какие — слизеобразующими:

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

Все другие продукты цивилизации — *без исключения* — являются слизи- и кислотообразующими, и поэтому вредны.

Урок 12

Беспорядок в диетологии. Часть 2

Средняя вегетарианская диета убирает из меню только мясо, а их смешивание больших количеств фруктов (хороших продуктов) с яйцами и молоком причиняет переизбыток — что в большинстве случаев ещё хуже, чем умеренное потребление мяса, и “менее смешанная” диета.

Три видных врача улучшили вегетарианскую диету, но они терпят неудачу, как и все другие диетологи, на следующем единственном пункте. Они более или менее верят в высокобелковые продукты во время диеты исцеления. Другими словами: все диетологи без исключения (кроме меня) думают, что тело, и особенно больное и слабое, требует “хорошей, питательной пищи” для излечения. Но врачи упускают тот факт, что одна только природа лечит, и делает это лучше всего через голодание. (Пожалуйста, прочитайте снова Урок 5, чтобы Вы могли полностью понять причину)

Д-р Lahmann, немецкий врач, доказал в своем труде "Dietetical Disformation of Blood", что углеродистая 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 свое очень передовое знание.

Д-р Haigh, английский врач, со своей "Antiuric acid diet" показал большое улучшение, но потерпел неудачу так же, как и д-р Lahmann.

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

Д-р S. Graham, американский врач, чья "Физиология Питания" ("Physiology of Nourishment") была фундаментальна в свое время, особенно улучшил хлеб. Но усовершенствование состоит не в факте, что хлеб из муки грубого помола, отрубной и хлеб из цельных зерен более ценны чем обычный белый хлеб, но в их большей эффективности вследствие менее вызывающих запор качеств, чем белый хлеб. Из белой муки *получается хорошая паста*, а из муки грубого помола, цельных зерен или отрубей — *нет*. Д-р Graham нашел противника в лице д-ра Densmore из Англии, который утверждал, что переизбыток отрубей, целых хлебных злаков и хлеба из муки грубого помола вызывает воспаление кишечника. Это, конечно же, преувеличение, но д-р Densmore помог общему усовершенствованию диетологии, требуя включать в рацион больше фруктов и овощей.

Д-р Lahmann, немецкий химик, Hensel и некоторые другие авторитеты в этой стране, являются основателями того, что можно назвать движением "минеральных солей". Основной уклон в этом диетическом рассуждении помещен в факт, что все кислото- и слизеформирующие продукты испытывают недостаток в необходимых минеральных солях. 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 Ваши старые вредные привычки без изменений. Вам становится лучше, приходит определенное облегчение, но полного исцеления ждать не приходится.

В более позднем уроке Вы узнаете как химик Ragnar Berg улучшил эту "систему" до известной степени. Он нейтрализует кислотообразующие продукты богатыми минеральными солями продуктами.

В настоящее время, среди вегетарианских соискателей здоровья "сыроедная диета" в

моде. Без сомнения, она представляет из себя большой прогресс, но аргументы являются частично неправильными, и приводят к ошибочным и фанатическим крайностям.

Сыроеды утверждают, что любая готовка⁸ разрушает питательные ценности, но правильно сформулировать это можно так: "*Неправильная* готовка разрушает ЗАЖИВЛЯЮЩИЕ качества (эффективность) 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 ассимилирует "питательные ценности" из таких растений, как цветная капуста, спаржа, репа, картофель, или из сырых хлебных злаков. После определенной механической чистки кишок этими сырыми продуктами, односторонний сыроед, фактически, испытывает недостаток в самом важном веществе пищи — виноградном сахаре (глюкозе), если он не ест достаточно фруктов.

Существенный и поучительный следующий эксперимент. Поместите лимон в духовку при умеренной температуре на несколько минут, и он станет сладким как апельсин. Вещества в нем преобразуются в глюкозу; но позвольте ему печься немного дольше (или если его варить) 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, и печеные и тушеные фрукты как *менее агрессивный растворитель* ядов и слизи, чтобы *смягчить элиминацию 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 — развить крахмал в по крайней мере частично удобоваримую клейковину и виноградный сахар(глюкозу).

Флетчеризм

Американец Horace Fletcher создал полноценную диетическую исцеляющую систему, и с большим успехом применял её на себе и других. Его теория состояла в том, чтобы есть любой вид пищи, которой Вы желаете, 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 Fletcher умер из-за серьезных "неприятностей" с этими органами.

Другой скрытый голод по своему эффекту — 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 ее частичными успехами во многих случаях. Тайна в следующем: если Вы заменяете три обильных приема пищи в день, состоящие по крайней мере из трех курсов каждый, несколькими литрами молока (жидкости), то преград в человеческом двигателе становится намного меньше (прочитайте

⁸ Термическая — варка, жарка, упаривание, сушка; прим. пер.

Урок 5). Вы чувствуете себя лучше, и элиминация частично продолжается, что 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 Schroth

Это 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 питье* воды, либолегкого вина и немного пищи, влажные компрессы на ночь. Это вызывает огромную элиминацию, если Вы сможете выдержать суровость этого "лошадиного лекарства". Schroth имел изумительный успех и международную репутацию, но многие, кто пошел через эту быструю помощь, попадали в мой санаторий. И я нашел, что они имели очень слабые сердца, 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 все, 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 противоположных болезнетворным, формирующим слизь продуктов. То есть применением бесслизистой диеты, состоящей из фруктов и трав (зеленлистных овощей), которые считаются "немодными" со времен Моисея, великого диетолога и наблюдателя постов (см. Книгу Бытия).

Урок 13

Беспорядок в диетологии. Часть 3

После серьезного критического анализа всех заслуживающих внимания диетологических учений, я должен признать, что не отрицаю, что все они имеют, и 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 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 живучесть, эффективность, силу и тепло."

Вам преподавали в прежних уроках, почему эти "выводы" являются неправильными и произвели миф "белка", позже — миф "минеральных солей", а теперь — миф "сыроедения". Без знания "великого неизвестного" их заключения должны быть неправильными. Это "великое неизвестное" — неизвестное химикам, медицинским экспертам, обывателям, соискателям здоровья, профанам-диетологам, модным диетическим системам — это "О" в моей формуле ("V"="P"-**"О"**) — мусор, кислота, слизь и яды — *преграды* в больном, а также

и в среднем так называемом "здоровом" человеческом теле.

Другими словами: Если человеческое питание могло бы когда-нибудь изображаться математическими и химическими формулами, говорящими точно, что есть и когда, то Природа все равно бы Вас одурачила, поскольку любая идеальная пища помещается в слизь и её отходы (кислоты, токсины и пр.) 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 ее факты и 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 ее токсины в грязном больном теле, и устраняет эти яды. Все профаны и эксперты, охватывающие все диетологическое движение, до настоящего времени озадачены, смущены, неосведомлены и все еще в полной темноте того факта, 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," — вопит больной, — "я хочу ежедневное меню для своей специальной болезни" (как предписание лекарственного препарата) 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; с небольшими волнениями, конечно. 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. Продукты согласуются с ними, но они не соглашаются с продуктами.

Теперь Вы можете понять почему "Бесслизистая диета" является системой, в которой у каждого изменения в диете есть определенные задачи, так как диета исцеления применяется систематически согласно состоянию пациента.

Вы теперь поймете почему и каким образом я отличаюсь от всех других. "Целебная система бесслизистой диеты" 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", объединенный, если есть необходимость, 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 неосведомленный человек — через простое знание какие продукты лучше, и из каких из них состоит бесслизистая диета. Вам преподали в предыдущем уроке знание, неизвестном

всем другим — что случается и что должно случиться в человеческом теле, если больной ест только "лучшие продукты" или проводит длительное голодание. Позже Вы научитесь как это разрыхление и устранение слизи "хорошими продуктами" и голоданием может и должно управляться вами непосредственно, лечащим врачом или диетологом.

Вы можете теперь видеть как мало пользы принесет, 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 Lahmann в Германии. Выводы Берга следующие:

Вы должны съесть столько же содержащих минеральные соли и щелочь, непроизводящих кислоты продуктов, сколько необходимо для того, чтобы связать, нейтрализовать, компенсировать вредные кислоты, содержащиеся в производящих кислоту 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 уже существующих, и их ценность для нас состоит в знании пользы и плохих качеств каждого продукта в процентах. 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 — хорошие качества уходят в воду, и современный повар выбрасывает эти ценные минеральные соли.

Так как в Европе вносится намного больше удобрений, чем в этой стране, Вы можете легко понять почему удобренные, быстро растущие овощи (такие как спаржа, капуста, цветная капуста, и т. д.) имеют меньшую ценность, чем аналогичные, выращенные здесь.⁹ В объяснении своих таблиц Берг утверждает: "К этим различным методам превращения здоровых продуктов в яды принадлежат: окуривание серой сухих фруктов, использование бензоида 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,

⁹ Имеется в виду — в Америке. На то время может это было правдой, но нынешнее геноцидарное фермерство американцев даст фору всем. Про это — у Столешникова "Как вернуться к жизни"; *прим. пер.*

или хороший яркий обработанный серой фрукт.

"Американец ест глазами", — говорит д-р Harry Ellington, — "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 видеть в таблице способность пищи в процентах "встряхнуть", растворить, нейтрализовать и устранить слизь вместе с ее ужасными кислотными ядами, запасенный в системе начиная 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" *правильна*.

Простой 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, более ценным элиминатором слизи она является. Черная редька по сезону, шпинат, одуванчик и укроп — превосходные внутренние "мочалки".

Таблицы Берга

(Вяжет 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, Краснокочанная 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 (оплодотворена) -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, Gat flour -8.08, Хлопья овсяные -20.71, Сахарная свекла +14.57, Rock Candy +18.21

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, Белая калифорния +1.21, Херес +0.51

Урок 15 Диета перехода

В предыдущих уроках Вам преподали о продуктах — какие лучшие, какие просто плохие, а какие худшие. Вы знаете точную причину классификации и то, что происходит в системе — что случается с хорошими продуктами, и что — с плохими в человеческом теле. Вы узнали, что даже лучшие продукты, у которых самые высокие, самые энергичные целебные свойства, 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 все делается через эволюционные, прогрессивные изменения, а не через катастрофы. *Ничто не является более неправильным* чем ошибочная идея, что десятилетия старая хроническая болезнь может быть вылечена *очень длительным голоданием*, или строгой фруктовой диетой. "Жернова Природы мельют медленно, но верно."

Мой более чем двадцатилетний опыт, включающий чрезвычайно серьезные 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. Пока неправильные продукты (продукты цивилизации) частично используются, я называю ее *малослизистой диетой*. Переход означает медленное замещение болезнетворных продуктов излечивающими болезн продуктами, которые я называю *бесслизистой диетой*.

Скорость элиминации зависит от количества и качества пищи, и может управляться и регулироваться согласно условий 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 Ваш обед был на пустой желудок. Это настолько важно, что *многие легкие болезни могут быть вылечены* одним только планом *"без завтрака"* (этот предмет более полно раскрыт в Уроках Голодания — 17, 18, 19, 20).

В день должно быть не больше двух приемов пищи, даже при том, что количество пищи, которую Вы едите может быть вдвое-втрое больше обычного.¹⁰ Позже, когда желудок более очистится, маленькая тарелка свежих фруктов (по сезону) может быть съедена на завтрак, если захочется. 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

¹⁰ Но только до чувства "сытости", а не объедаясь "впрок"; прим. пер.

смешивайте слишком много видов пищи за один присест. Подсчитайте различное количество ингредиентов в обычной обеде — общее количество поразит Вас.

Никогда не пейте во время еды.

Если вы привыкли к чаю или кофе, перед питьем 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 тертой моркови или шинкованной капусты или из того и другого, 500, и две или три ложки тушеного или консервированного овоща (зеленый горох, стручковая фасоль, шпинат и т. д.). Добавьте к этому следующее (по сезону): огурцы, помидоры, зеленый лук, салат или другие зеленолистные овощи, сельдерей, и т. д., но только в качестве приправы.

Вы можете согласно Вашего вкуса использовать лимонный сок вместо уксуса — как специю. Остальная часть еды должна состоять из одного печеного или тушеного овоща, такого как цветная капуста, свекла, пастернак, репа, тыква и т. д. Если Вы все еще чувствуете, что хотите есть, то можете съесть небольшую печеную 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 зеленые овощи недоступны, могут использоваться консервированные овощи. Пейте сок отдельно утром, затем сделайте салат — смешайте зеленую 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, печенных и тушеных некрахмалистых овощей. Это можно назвать "Стандартным комбинированным салатом Эрета" — "кишечной метлой", о которой часто говорят — крайне необходимой для того, чтобы должным образом устранить запасенные яды, теперь распадающиеся во время генеральной уборки тела.

Ужин: Смешайте 500 тушеные 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 медом.

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

Меню на Вторые Две Недели

Обед: Сначала печенное яблоко, яблочное пюре или другой тушеный 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 все еще голодны. Сливочное масло нужно постепенно выводить из рациона, заменяя его подсолнечным или ореховым маслом. Дайте салату из

приготовленных овощей постоять в течении 10 или 15 минут и напитаться если хотите улучшить его вкус.

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

Меню на Третие 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 в начале 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 печеным овощем.

Меню на Четвертые Две Недели

Обед: Фрукты, как в предыдущем меню.

Ужин: Сначала съешьте сырые, печеные или тушеные фрукты, затем немного позже — приготовленные(тушеные 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* .¹¹

Раскрытая Тайна

Причина почему доктора, обыватели и даже большинство натуропатов не верят 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 "серьезно 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. Это производит, в то же самое время, 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.

Определенные продукты являются более слабительными при определенных 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. Естественная слабительная помощь, которую Вы несомненно найдете

¹¹ Да, поначалу это — **громкая** проблема; *прим. пер.*

очень эффективной — 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 Эрата".

Ингредиенты даны в "частях", чтобы Вы могли приготовить любое нужное количество.

Примечание: Все "толченые" компоненты должны быть такой консистенции, как чайная заварка, "молотые" — как сахарная пудра.

Это все довольно обычные травы, и Вы сможете их купить либо в аптеке, либо у травника.

6 частей толченые ЛИСТЬЯ СЕННЫ (SENNA LEAVES)

3 части толченая КОРА КРУШИНЫ (BUCKTHORN BARK)

1 часть толченая ШЕЛУХА СЕМЯН ПСИЛИЯ (PSYLLIUM SEED HUSKS)

1/2 толченого СЕМЕНИ ПСИЛИЯ (BLONDE PSYLLIUM SEED)

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

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

1/10 часть толченых ЛИСТЬЕВ БУЧУ (BUCHU LEAVES)

1/8 часть молотый ИРЛАНДСКИЙ МОХ (IRISH MOSS)

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

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

Тщательно смешайте первые три компонента. Затем хорошо смешайте остальные семь и добавьте к смеси из первых трех. Блендер — идеальный миксер для того, чтобы готовить эту травяную формулу.

"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 собственной 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 Перехода

Будучи известным как "эксперт по диетам", я получаю непрерывные запросы сделать "книгу рецептов" — сбор комбинаций пищи, бесслизистые рецепты и меню.

Рынок пресыщен томами, изданными многочисленными диетврачами, по цене от 1.00 \$ до 100.00 \$. 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 Вам, 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 пьет между глотками пищи. Возможное исключение составляют одомашненные животные,

превращенные 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 всеми 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 вареных, пареных или печеных 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 свекла 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 тертой или резаной сырой моркови (сельдерей или свекла могут использоваться, но морковь лучше). Добавьте 1/3 хорошо нарезанных зрелых бананов, немного изюма или нарезанных сушеных фиг. Никаких орехов или хлебных злаков. ***Никогда не смешивайте орехи с сочными фруктами.***

Для более сильного желудка: Возьмите как основу 2/3 нарезанных или тертых яблок, 1/3 тертой моркови (или сельдерея, или свеклы). Чтобы увеличить эффективность этой комбинации, ее агрессивные, растворяющие слизь и яды функции, добавьте также изюм, нарезанные сушеные фиги, меда или фруктового 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 тушеные фрукты, или по крайней мере 50/50. Например половина сырых тертых яблок (с кожицей) и половина яблочного пюре, подслащенного медом.

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, это намного менее вредно чем целый обед из многих блюд и, в то же время, очень вкусно

Возьмите немного тертого кокосового ореха, смешайте или жуйте его вместе с яблочным пюре, тушеными сливами или подслащенными абрикосами.

Очень зрелые бананы (если недозревшие, тогда — испеченные) могут удовлетворить даже сильный "голод".

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

Улучшенные "Приготовленные" Овощи

Только один вид приготовленного овоща может использоваться за один прием пищи. Его можно съесть холодным или теплым, и смешать с зеленым салатом и сырыми овощами.

Если капусту, морковь, репу, свеклу, 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 углеводистые гидраты более или менее превращаются в виноградный сахар (глюкозу), минеральные соли не разрушаются и не извлекаются. Это фактически усовершенствование, а не ухудшение качества продукта.

Зимой консервированные фруктовоовощи 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 пережевывать со свежим зеленым луком *одновременно*. Чтобы обеспечить лучшие результаты, их нельзя съесть отдельно.

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

Рецепт Специального Растворителя Затвердевшей Слизы 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 произвести восстановление. Эту смесь нельзя вводить в заполненный слизью желудок! Рецепт следующий: Возьмите сок и мякоть четырех лимонов. Потрите целиком один лимон и соедините с соком и мякотью. Подсластите медом, неочищенным коричневым сахаром или фруктовым желе по вкусу. Задача подслащивания состоит в том, чтобы сделать смесь менее кислой и горькой.

Приправы

Это — действительно вопрос личного вкуса. Хорошее салатное или оливковое масло с лимонным соком по вкусу — это просто и хорошо. Ложка арахисового или орехового масла, растворенная в воде, и добавить небольшое количество лимонного сока — ещё один простой рецепт. Добавьте хорошо нарезанный лук (зеленый), 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 соленые. Когда они в кровообращении, Вы страдаете от неестественной жажды. Легкий лимонад с небольшим количеством меда, или неочищенного коричневого сахара уменьшит жажду намного лучше чем простая вода.

Из сока любых кислых, или кисло-сладких фруктов получается хороший напиток. Ещё лучше — сладкий сидр из яблок, если он не слишком сладкий. Постум,¹² зерновой кофе, или даже легкий настоящий кофе, если он был Вашим привычным напитком, может использоваться во время переходного периода.

Приложение к Меню Диеты Перехода и Комбинациям

"Стандартное меню" дня в моем Санатории, помимо специальных предписаний для пациентов на индивидуальном режиме, следующие:

Утром — напиток.

Обед: Один или два вида фруктов.

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

Эта диета быстро приводит обычного человека, не названного "больным", в лучшее состояние. Легкие симптомы могут проявляться в том или другом виде, но "старая хроническая" или серьезная 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.

Целебная Система Бесслизистой Диеты — 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 возможно вылечить вообще, потому что все болезнетворные продукты наконец выводятся из рациона, а новые ослабляют, отвязывают, удаляют, элиминируют слизь, чистят, вылечивают и исцеляют тело.

Вы строите новый, и впервые в Вашей жизни — прекрасный, естественный состав крови, определенный 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 все, что необходимо знать.

Пока они не знают правду, которую Вы изучили в предыдущих уроках, что Физиология

¹² Заменитель кофе из злаков, но без кофеина; прим. пер.

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 человеческой системе, если впервые в жизни пациента десятилетний старый мусор, и вызванные им яды, отвязываются и должны быть устранены через кровообращение.

Вы должны понять и почувствовать, что начинаете полностью новую и прекрасную революцию, регенерацию и омоложение Вашего тела, когда Вы изменяете свою диету по этой книге. Но очищение и исцеление не может быть достигнуто в течение нескольких дней — просто употребляя хорошую еду и "подготовленные" смеси.

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 есть желание есть хлебные злаки, то их сначала следует хорошо прожарить — они будут работать как хорошая кишечная метла, хотя злаки и содержат стимуляторы. Рис — большой слизиобразователь, потому что из него делают отличную пасту, но он может быть улучшен, если его замочить на ночь в воде (Вы заметите, что вода становится очень липкой и 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 тертой морковью — 50/50. Добавьте белой муки по мере необходимости — столько, сколько необходимо для того, чтобы держалось тесто. Добавить несколько тертых яблок и горстку тертых орехов; по желаний — 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 смог 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 одну пинту¹³ 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 меда, 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.

13 Одна американская пинта = 473 миллилитра; прим. пер.

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(либо растительном) 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 все меню и рецепты удивительно короткие. Если Вы скатитесь до тех же самых создающих обжорство 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 прием.

Вы поняли, что я использую частично приготовленную пищу во время диеты перехода, и в начале преобладают овощи. Это служит цели замедления элиминации, поскольку известно, что люди могут выдержать тушеные или испеченные 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 печеные 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 серьезной хронической болезни) вести свежие силы элиминации все глубже и глубже в систему тканей, диета должна быть ограничена еще больше для продолжения целебного процесса.

В следующих уроках Вы научитесь применять фруктовые голодания, поймете что такое "Научное Лечебное Голодание", и последнее, но очень важное — как должным образом, при необходимости, объединять "Бесслизистую диету" и голодание. Вы поймете принципы и детали Целебной Системы Бесслизистой Диеты.

Запомните:

Десятиминутный перерыв между блюдами предоставляет семье возможность обсуждения случаев дня — всегда принимайте во внимание, что смех помогает пищеварению.

Идеальная диета человека — монодиета.

Смеси ведут к ненасытности и обжорству.

Профессор Эрет утверждает: "В Природе, которая властвует в животном мире, вообще нет абсолютно никаких смесей. Идеальный и самый естественный метод еды — монодиета. Один вид свежих фруктов по сезону — основа Вашего рациона. Вы им насытитесь лучше, чем целым курсом блюд. Это условие, конечно, не может иметь место, пока Вы полностью не очистили свое тело от ядов, токсинов, слизи, и прочих чужеродных веществ."

Урок 17 Голодание

Важно отметить для нашего времени вырождения, что голодание — под которым я понимаю жизнь без твердой 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 чтобы принять это единственное, универсальное и всемогущее "средство" заживления Природы. Необходимо отметить, что голодание все еще рассматривают как "специальный" вид лечения, и из-за некоторых действительно "изумительных" результатов то тут, то там, оно весьма недавно стало международной причудой. Некоторое "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 Вас дураком, если Вы пропускаете несколько приемов пищи в случае болезни. Он думает, что Вы будете истощаться до смерти, когда в действительности Вы выживаетесь. Такой человек не в состоянии понять различие между голоданием и истощением. Медики, в основном, подтверждают и преподают эти глупые верования, касающиеся единственного основополагающего закона Природы о любом заживлении и "лечении". Независимо от того, что было разработано и сформулировано для устранения болезнетворных веществ, и подается как "естественное лекарство", но не имеет по крайней мере некоторого ограничения, или изменение в диете, или голодания — то является фундаментальным игнорированием правды относительно причины болезни.

Вы когда-либо думали, что означает отсутствие аппетита во время болезни, и что у животных нет ни докторов, ни аптек, ни санаториев, ни механизмов чтобы излечить болезнь? Природа демонстрирует и учит этим примером, что есть только одна болезнь и что она вызвана едой. Поэтому каждая болезнь вообще, которой только может дать название человек, излечивается одним только "средством" — делая полную противоположность причине болезни — компенсацией неправильного, то есть — уменьшением количества пищи или голоданием. Причина почему многие, и особенно длительные, лечебные голодания потерпели неудачу, и продолжают терпеть неудачу происходит из-за невежества, которое все еще существует относительно того, что происходит в теле во время голодания — невежество, до настоящего времени существующее даже в умах Натуропатов и экспертов голодания.

Я смею говорить, что, возможно, нет другого человека в истории, который бы изучил, исследовал, проверил и экспериментировал с голоданием столько, сколько сделал это я.

Насколько я знаю, в настоящее время нет никакого другого эксперта, кто провел бы столько успешных исцелений голоданием самых серьезных случаев, сколько провел я. Я открыл первый специальный санаторий в мире для голоданий, объединенных с Бесслизистой Диетой; а голодание — основная часть Целебной Системы Бесслизистой Диеты. Я аналогично сделал четыре публичных научных теста по голоданию — 21, 24 и 32 дня соответственно — как демонстрацию. Последний тест — *мировой рекорд* по голоданию, проводился под строгим *научном наблюдением правительственных чиновников*.

Поэтому Вы мне можете верить, когда я преподаю кое-что новое и поучительное 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 в тканях. Как только Вы прекращаете есть, это сверхдавление быстро уменьшается, магистрали циркуляции сжимаются, кровь становится более концентрированной, и лишняя вода устраняется. Это продолжается в течении первых нескольких дней, и поначалу Вы можете даже чувствовать себя отлично. Но потом, когда препятствия обращения становятся больше — потому что диаметр магистралей становится меньшим, а кровь должна циркулировать через многие части тела, особенно внутри и вокруг тканей болезненного места, встречая сопротивление липкой слизи, отстающей от внутренних стенок и растворяющейся; другими словами — кровоток должен преодолеть, растворить и унести с собой слизь и яды для устранения через почки.

Когда Вы голодаете, то первым делом устраняете основные преграды, созданные неправильным и слишком обильным питанием. Это приводит к тому, что Вы чувствуете себя относительно хорошо, возможно даже лучше, чем при принятии пищи. Но, как объяснено ранее, Вы создаете новые, вторичные преграды из своего собственного мусора в кровообращении, и поэтому чувствуете себя несчастными. Вы сами и все окружающие обвиняете в этом нехватку пищи. На следующий день Вы точно можете заметить слизь в моче. А когда большая часть мусора, введенного в кровообращение, будет устранена, Вы точно будете чувствовать себя прекрасно — еще более сильными чем когда-либо прежде. Таким образом, это — известный факт, что голодальник может чувствовать себя лучше и фактически более сильным на двадцатый день голодания, чем на пятый или шестой. Это *огромное* доказательство того, что *живучесть не зависит прежде всего 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 вышеупомянутое поучительное объяснение Вы видите, что голодание: во-первых — компенсаторное действие, чтобы облегчить работу тела; во-вторых — это механический процесс устранения прямых преград тела, вызванных твердыми, неестественными продуктами; в-третьих — это сжатие тканей, выдавливающее из них слизь, что вызывает трение и преграды в кровообращении.

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 лечених голоданием, издал брошюру, названную "Голодание — увеличение жизненной силы." Он нашел тот же факт, что и я, но он не знает почему и как происходит увеличение. Жизненная сила, поэтому, остается для него загадкой.

Если Вы пьете только воду во время голодания, то человеческий механизм 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 прекрасное "физиологическое решето" — почки.

Урок 18

Голодание. Часть 2

Пока отходы находятся в кровообращении, Вы чувствуете себя несчастными во время голодания, а как только они уходят через почки, Вы 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 для Вас возможно чувствовать себя более сильным и здоровым на двадцатый день голодания чем, например, на пятый.

Но вся эта очистительная работа, идущая путем продолжительного сжатия тканей (становящихся худыми) должна быть сделана! Но с оригинальным старым составом крови пациента, длительное голодание, а особенно — сверхдлительное(дольше 21 дня), может стать фактически преступлением, если больной организм слишком забит мусором и ядами. Голодальщики, которые умерли от слишком длительного голодания, умерли не от нехватки пищи, но фактически "задохнулись" в громадах их собственного мусора. Я сделал это утверждение несколько лет назад: "непосредственная причина смерти не бедность крови жизненными веществами, но слишком большие препятствия кровообращению. "О" (препятствия) становится столь же большим, если не еще больше, чем "Р" (давление воздуха) и механизм тела переходит к "смертельной точке".

Я давал всем своим пациентам лимонад (воду со слабым следом меда или неочищенного сахара) для ослабления и утончения слизи в обращении. Лимонный сок и кислоты фруктов всех видов нейтрализуют липкость и неподвижность слизи и гноя (ведь в жизни кислотная паста не может использоваться как клей).

Если пациент когда-либо за весь период жизни принимал лекарства, которые запасены в теле как отходы от пищи, то его состояние может легко стать серьезным, 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 умрешь!" По моей оценке 50–60 % так называемых "здоровых" людей сегодня и 80–90 % серьезно хронически больных умрут от их скрытых болезней (ядов) от длительного голодания.

Определенно 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 четко 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.

Вот та область, человеческий разум может помочь в процессе самооживления, регулируя следующие пункты Целебной Системы Бесслизистой Диеты:

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 слизью.

3) Будьте особенно осторожны, если пациент использовал много лекарств. Особенно, если использовались 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 Вам, что я должен был вылечивать пациентов от вредных последствий слишком длинного голодания. Причина будет ясна позже.

Несмотря на вышеупомянутое, каждое лечение, и особенно каждое лечение диетой должно начинаться с двух или трехдневного голодания. Любой пациент может это сделать без какого-либо вреда, независимо от того, насколько серьезно болен он может быть. 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) Односторонний мясоед, страдающий от диабета, прервал свое 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 вареного картофеля. Необходимая операция показала, что картофель застрял в сжатых конвульсиями 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 одностороннего 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 квашеная капуста может быть рекомендована в таких случаях. Никакие фрукты нельзя есть в течение долгого времени, после того, как голодание прервано. 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, которые следует тщательно изучить и запомнить

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

1. Первая еда 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 после двух или трех часов после приема 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 — и это и должно быть так.

Путешествуя по Италии много лет назад, я выпил приблизительно три кварты 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 легко выполнил приседания с выпрямлением рук 352 раза! Это громадное удаление преград 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 поймете 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 и винограды, яблоки и пр. На втором месте — моченые или тушеные 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 приготовленные¹⁴ некрахмалистые овощи. Тушеный 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 еще, или едите овощи, как предложено выше. Едите 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, примите слабительное иногда. И, во что бы то ни стало — за день прежде, чем Вы начнете голодание.

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

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

¹⁴ Вареные или тушеные, но не жареные; прим. пер.

5. В дни, когда Вы будете чувствовать себя слабыми (а Вы испытаете такие дни, когда отходы будут в кровообращении), Вы найдете, что Ваш сон беспокоен и нарушен, могут сниться кошмары. Это вызвано ядами, проходящими через мозг. Сомнение, потеря веры возникнут в Вашем 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 происходит из-за лекарств, которые находятся теперь в обращении, *сразу сделайте клизму*, лягте, и, в случае необходимости, прервите голодание, *но не с фруктами!*

6. Всякий раз, меняя положение тела, делайте это *медленно*, иначе у Вас может быть головокружение.¹⁵ Последнее состояние не серьезно, 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, когда они испытали это ощущение — теряли веру навсегда.

Питье во время голодания

"Фанатик"-энтузиаст голодания пьет только воду. Он думает, что лучше всего избегать любого следа пищи вообще. Я считаю, что легкий лимонад с небольшим количеством меда или неочищенного сахара, или очень сильно разбавленный фруктовый сок дают лучший эффект. Пейте так часто, как пьете 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 сок фруктов, например — апельсиновый, используется во время более длинного голодания, нужно быть чрезвычайно осторожным, потому что фруктовые соки могут заставить яды высвободиться слишком быстро, не вызывая движение кишечника. Я знаю многие такие "голодания" на фруктах или фруктовых соках, которые полностью потерпели неудачу. Это потому, что вся слизь и все яды ослабляются слишком быстро и в слишком большом количестве, что сильно тревожит органы и вносит диссонанс в их работу. Яды в кровообращении могут быть устранены только через почки, без помощи кишечника.

Голодание по утрам, или план "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 все же они требуют пищу, едят ее, и чувствуют себя лучше — *почему?*

Ещё одна "Тайна" раскрыта

Это — одна из величайших проблем, которые я решил; она сильно озадачивает всех

¹⁵ Вплоть до кратковременной потери сознания; личный опыт; прим. пер.

"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 все цивилизованное человечество и теперь, физиологически объясненная доказывает давно сделанное мною высказывание: "Жизнь — трагедия пищи." Чем более мусора накапливает человек, тем больше он должен есть, чтобы остановить элиминацию. У меня были пациенты, которые должны были есть несколько раз в течение ночи, чтобы быть в состоянии спать. Другими словами, они должны были поместить в желудок пищу, чтобы избежать усваивания и введения в циркуляцию накопленных там слизи и ядов!

Урок 20 Голодание. Часть 4

Вы только что читали в Уроке 19 о пациентах, несколько раз едящих в течение ночи, чтобы иметь возможность спать. Вам преподали почему это случается. 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 теперь понять точную причину этого.

Как только Вы встаете, перемещаетесь, ходите или тренируетесь, тело находится в полностью различном состоянии, чем во время сна. Элиминация замедляется, энергия используемая на другие нужды.

Если завтрака устранен из Ваших ежедневных меню, 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 серьезных случаев были вылечены одним только планом "Завтраку — **нет!**", без каких-либо важных изменений в диете. Это доказывает, что привычка к плотному завтраку — худшая из всех, и наиболее вредная.

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

24-часовое голодание, или план "Еда раз в день"

Как и отказом от завтрака, 24-часовым голоданием Вы можете лечить более серьезные случаи, или глубокие хронические препятствия и лекарства. Это — осторожный, предварительный шаг к необходимым более длительным голоданиям.

При плане "Еда раз в день", наилучшее время, чтобы поесть — после полудня, скажем 3 или 4 часа. Если пациент находится на бесслизистой диете или диете перехода, позвольте ему есть сперва фрукты (фрукты нужно всегда есть первыми). По прошествии 15 или 20 минут можно есть овощи. Но оба приема пищи должны быть в течении одного часа — чтобы для тела это был, так сказать, "один обед".

Использование голодания совместно с Целебной Системой Бесслизистой Диеты

Как я заявлял прежде, я больше не одобряю длительные голодания. Фактически, это

может стать преступлением — позволить пациенту голодать в течение 30 или 40 дней на воде. Магистрала его кровообращения будут сжиматься, непрерывно заполняться все 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, или не вреда своей жизненной силе. Если голодание должно использоваться вообще, то начните сначала с плана "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 заживления не обнаружит и не сможет удалить.

Это то, что является Целебной Системой Бесслизистой Диеты с голоданием, как основной её частью.

Голодание в случаях острой болезни

"Hunger Cures-Wonder Cures" ("Голод лечит-Чудеса исцеления") — названием 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 ни может закончиться смертью, если выполняется инстинктивная команда Природы — прекратить есть из-за нехватки аппетита".

Это — безумие — давать пищу больному пневмонией в лихорадке, например. Из-за граничного сокращения тканей легкого, вследствие "простуды", выжатая слизь входит в кровообращение и производит необычно высокую температуру — лихорадку. Человеческий двигатель, итак 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, прохладный лимонад.¹⁶ спасли бы жизни тысяч молодых людей, которым теперь ежедневно разрешают умереть — невинные жертвы пневмонии или другого острого заболевания. Все 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 поймете голодание со всеми его возможными симптомами и проявлениями.

Все эксперты, за исключением меня, полагают, что Вы живете на своей собственной плоти во время голодания. Теперь Вы знаете, что то, что они называют Метаболизмом — "усвоением Вашей собственной плоти во время голодания" — является просто устранением отходов.

Индийский "факир", лучший голодальщик в сегодняшнем мире, является только кожей

¹⁶ Лучше — просто вода; *прим. пер.*

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 твердые 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 полностью различными вибрациями и эффективностью чем когда-либо испытывалось прежде — на одном только воздухе и без малейших преград. Перефразируя — "V" равняется "P". И если Вы просто поставяете "двигателю" необходимую воду, которая расходуется, Вы поднимаетесь в более высокое состояние — физическое, умственное и духовное. Я называю это "Высшее голодание".

Если "база" Вашей крови сформирована из элементов продуктов, которые я преподаю, 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, Ваши размышления, Ваши идеалы и стремления, Ваша философия изменятся основательно и таким способом который слов не хватит описать.

Ваша душа будет кричать от радости и одерживать победу над всем страданием жизни, оставляя его позади Вас. Впервые Вы будете чувствовать восхитительно сотрясающую вибрацию жизненной силы, проходящую через Ваше тело (как слабый электрический ток).

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

Урок 21

Разрушительная диета цивилизации, бесслизистая диета, естественная пища человека

Вы теперь узнали, что полное воздержание от еды — *голодание* — лучший и *самый эффективный метод* исцеления. Логическим последствием из этого является то, насколько малое количество действительно необходимо для поддержания жизни. В таком случае, оправдано мое часто повторяемое утверждение: "удивление состоит в том, что мы живем *несмотря на* наше переедание, *несмотря на* наше потребление таких неправильных, разрушительных продуктов." В этом свете правды кажется почти смешным бесконечная борьба и беспорядок 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 и важное болезнетворное вещество, в то время как другие, 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, 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 без положительной питательной ценности вообще, почему они являются "разрушительными", производящими и

запасаящими в теле отходы. См. Урок 14, и Вы найдете, 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 — наиболее худшие. Даже сливочное масло непригодно для человеческого тела. Никакие животные не едят жира.

Яйца

Яйца еще хуже чем мясо, потому что не только содержат слишком много белка, но и имеют липкие качества — намного хуже, чем у мяса, и поэтому вызывают ещё больший запор, чем мясо. 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 для 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 исчезают. Творог с тушеными фруктами (см. Урок 15) хорош для диеты перехода. Все другие виды сыра — высоко кислотные слизеобразующие.

Жиры

Все жиры — кислотоформирующие, даже растительного происхождения, и не используются телом. Вы будете любить их, хотеть их съесть и использовать только до тех пор, пока будете все еще видеть слизь в "волшебном зеркале." То, что доктора называют "тепловыми калориями" вызвано жирами в трении, преграждающими кровообращение. Жиры забивают маленькие кровеносные сосуды,

Хлебные злаки

Хлебные злаки и все продукты из муки формируют слизь и кислоту. Худшая из всех — белая мука, потому что из не делают лучшую пасту. Отрубной, грубого помола, из цельной пшеницы или ржаной хлеб менее вредны, потому что они потеряли свои липкие свойства. Когда из них сделать сухие тосты или хорошо испечь, они намного менее вредны. Сырые хлебные злаки, если прожаренные, являются, до некоторой степени, "метлой слизи". Но они содержат стимуляторы, которые неправильно принимают за "питательную ценность." Пирог, сделанные из грубого неиспеченного теста, по-моему — абсурд. Когда злаки едят с конфетами и кислыми продуктами, то они производят слизь и газы, так же, как и печенье.

Бобы

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

Картофель

Немного лучше чем продукты из муки, потому что он содержит больше минеральных солей (см. таблицы Берга), и при этом из картофеля не сделаешь хорошей, липкой пасты. Бататы(сладкий картофель) находятся близко к естественным сладостям, но слишком "богаты". Хорошо пожаренные или испеченные, но без животного жира, бататы почти бесслизисты.

Рис

Один из самых слизеобразующих продуктов, и из него делают превосходную пасту. Я твердо полагаю, исходя из своего опыта лечения пациентов с серьезными болезнями (ужасные фурункулы и т. д.), распространенными среди односторонних 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 медом, но никогда с сочными фруктами — вода и жир не смешиваются.

С возможным исключением орехов, вышеупомянутое представляет все продукты, которые для того, чтобы есть, следует специальным образом готовить; фактически, по-другому 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 все 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 — воспаленные от этого) подобной гною слизью и мусором — так же, как и вся система — 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 (маленькие колебания) настолько изменены от нормального и естественного, что ярому мясоеду не нравится замечательный аромат зрелого банана. Он предпочитает "haut gout" — 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 вредно Вас дурачат, заставляя верить в то, что Вы питаете, создаете здоровье и эффективность этими 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 это звучит, но истинные цивилизованные люди *истощают себя* до смерти, переедая в десять раз больше неправильных, разрушительных продуктов; "мешок" (желудок) пищеварения увеличен, смещен со своего места, что нарушает и откликается на надлежащем функционировании других органов. Его железа и поры стенок полностью забиты, его эластичность, его 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 все 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 Hereward Carrington.

Существуют и другие европейские авторы, которые доказывают и показывают с каждой точки зрения, что человек жил и должен был жить в доисторические времена на необработанных, естественных продуктах, фруктах и зеленолистных овощах. Однако, великий философ однажды сказал: "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!* Теперь запомните то, что я преподаю 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

живете на бесслизистой диете. Тот факт, что интерпретация любого симптома становится все более странной и "новой", чем глубже проникает целебный процесс, основан на Старой Физиологии, и, поэтому, неверен. Это и было "камнем преткновения" в просвещении о безлекарственном лечении, в первую очередь, и в продвижении диетологии в частности. Естественная диета систематически никогда не применялась, особенно в комбинации с голоданием, основанные на правде моей новой, но истинной физиологии. Это абсолютно необходимо знать и понимать. Если Вы будете верить и будете 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 для устранения. Вы спасены от этой трагической ошибки, я надеюсь.

Специальные 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 ведет Вас все выше и выше в никогда прежде не испытанные физические и умственные состояния".

Урок 22 Пол

Половые болезни

Благодаря знанию, полученному в прошлых уроках, Вы теперь можете понять больше чем любой Натуропат, что нет никакого различия между одной и другой болезнью.

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 становится более ухудшенным и трудным, 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 устранения. Односторонние едоки мяса очень восприимчивы к этой болезни. Если её "подхватит" женщина, то болезнь называют "Leucorrhoea".

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

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

Краснуха, сыпь, сифилитическая экзема, характеризованная по её серому оттенку, серый оттенком белков глаз, происходят из-за селитровой кислоты (saltpetre acid), инъекций окиси серебра (silver oxide). По этой же причине гонорея может войти в кость. Все три симптома называют "сифилитическими признаками". Ртуть (Mercury) 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 может стать вредным, не сами по себе, из-за лекарствами, когда они отвяжутся и вернуться в кровоток для устранения.

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

Такие распространенные болезни, как дислокация, или выпадение матки, могут быть излечены только этой диетой, вместе с длинным голоданиями, объединенным с короткими голоданиями и с длительной подготовительной диетой.

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 не только порождаете, но воспроизводите себя"), — говорит великий мыслитель, Ницше.

Факт тот, что 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. Семя с малейшим дефектом — это поколение не вперед, а назад. В очень старых и классической цивилизациях "половой акт" был культ, религия, и в мифологии, поэзии всех цивилизованных людей, любовь — большой, главный и общий предмет с сознательной или бессознательной целью воспроизвести свой вид. Факт доказан статистикой, что каждая городская семья вымирает, исчезает в третьем или в четвертом 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 статистического факта, что у более чем пятидесяти процентов всех молодых людей в

больших городах есть гонорея, а у молодых женщин — лейкорея (leucorrhoea), как дефектное семя может превратиться в прекрасное существо между грязным, в большинстве случаев — забитым отходами разного срока давности кишечником и грязным мочевым пузырем цивилизованной матери? И одна из худших трагедий невежества — выжидающая мать, которая ест вдвое больше разлагающихся "трупов" животных, убитых годы назад на скотобойнях Чикаго, потому что ей советуют *"есть за двоих"* — ха себя и за растущий эмбрион.

Естественный контроль секса

"Ничто не выше правды! Признайся в грехах своему собственному сердцу!" Это — богохульный парадокс, трагическое (нет никакого слова, достаточно сильного) состояние — непрерывно стимулировать эту функцию, невежественно ожидая таким образом вырасти здоровым и счастливым, полагая, что Вы можете подавить или управлять этой функцией, проповедуя нравоучения.

Природа не слушает Вас, но Вы должны слушать Природу, если хотите быть счастливыми. Мы — продукт возбуждения, а не естественных колебаний любви, что, в конечном счете, 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, молодости, 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, составленной из таких компонентов, которые производят электрические токи и статическое электричество, посылаемые и полученные "беспроводными" волосами. Ознакомьтесь с тем, что я говорю о волосах в своей книге "Rational Fasting".¹⁷ Борода человека — вторичный сексуальный орган. Безбородый и лысый по сексуальным качествам — "второй сорт", во всех отношениях. См. Judges 16: 13*18.

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

Мастурбация, ночные поллюции, тяжелые месячные, проституция, и т. д. — все 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 Пол. Часть 2

Материнство и Евгеника¹⁸

¹⁷ Существует её русский перевод — Эрет А. Лечение голодом и плодами. — Рига, 1991. По крайней мере в интернете его можно найти; *прим. пер.*

¹⁸ Евгеника (от греч. ευγενες — «хорошего рода», «породистый») — учение о наследственном здоровье вида, а также о путях улучшения его наследственных свойств; *прим. пер.*

Материнство на бесслизистой диете до, в течение и после беременности — развитие богоподобной, святой чистоты, преимущественно отличающейся от опасной, так называемой "обычной" рождаемости, с ее вездесущим риском жизни, известным в нашей существующей цивилизации.¹⁹

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." Если этот вопрос рассматривать с такой точки зрения, то вся "тайна Мадонны" легко понятна.

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 пошел через прекрасный очистительный процесс этой диеты.

Головные боли, зубная боль, рвота, и все другие так называемые "болезни беременности" исчезают, и безболезненное деторождение, достаточное количество очень сладкого молока, младенцы, которые никогда не кричат, младенцы, которые "по-другому" чисты, по сравнению с другими — замечательные факты, которые я получил от каждой женщины, становящейся матерью и живя на этой диете.

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 ненужно, 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 медом. Начните кормить ребенка как можно скорее чайной ложкой хороших фруктовых соков и медом, растворенным в воде между приемами пищи. У ребенка тяга к сладкому, что 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 изменения этого вида в диете ребенка, то сначала он должен быть излечен — неважно "болен" он, или нет — очищен от отходов и создаваемой ими "скрытой болезни". Вот пункт, в который отказываются верить и понять.

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

Я узнал благодаря множеству примеров, имеющихся в Европе, что характер и ум

¹⁹ 20-30 % Кесаревых сечений при высокой смертности — более 10 миллионов женщин ежегодно, и это по официальной статистике; *прим. пер*

вообще растущего ребенка, попадают под положительное влияние этой диеты, чем чище становится его тело. Количество "неприятностей" в воспитании детей, от которого Вы можете быть спасены, огромно. Никаких больше детских болезней!

Тысячи матерей подсознательно через переедание наполовину 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.*

Высшая раса, не знающая болезней

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 дадут *ничего* .

Селекционеры животных, особенно коневоды, знают, что качество чистокровного отца идет через бесконечные поколения, *even spanning over a chin of "indifferent" mothers.*²⁰ 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. 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 своем собственном теле правду моего учения, Вы должны будете принять новое и поверить в него.

Поймите, пожалуйста, что это означает *высшие голодания* — как они проводились 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, уже 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 Абрахама. Внешнее размножение — это "стимуляция" с очевидно хорошим результатом, длящимся только для одного или двух поколений. А затем семья вообще вымирает.

Европейская королевская семья держала свое 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!

²⁰ Не смог внятно перевести, не коневод; *прим. пер*

Предопределение пола

Что я буду постараюсь показывать 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 все; 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 общение, 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 черной 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 Medici, 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 обремененное пищей. Это и является Высшим голоданием с его неопишваемыми состояниями. Все 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 все 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, вибрируют ткани и, таким образом, 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 путем, лучше и более гармонично, чем любой "системой" упражнений.

Чем чище Вы становитесь, тем более легко поймете то, что 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 равная, плечи расправлены — вообще так, чтобы движения были естественны и непрерывны.

Наружная работа в саду — другое естественное упражнение.

Имея надлежащий уход, Ваше тело будет производить здоровье. Следующие упражнения предложены для тех, кто желает держать себя физически пригодным. Я должен снова напомнить Вам, что воздух более необходим для жизни, чем пища. Надлежащее дыхание, поэтому, 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 левой. 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 разам. Держите ногу твердой, 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 по 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 мышцы торса, повернитесь влево. Теперь повернитесь направо. Поворачивайтесь медленно и как можно дальше. Не разрешайте ногам перемещаться. Вдыхайте во время движения, медленно расслабляйтесь, выдыхая 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 вперед, 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 насилюйте 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. Нытье скоро смягчится, если Вы будете постоянно продолжать упражнения. Вы можете добавить другие упражнения к перечисленным, но убедитесь, что они обеспечивают глубокое дыхание. *Поставьте какую-нибудь музыку, тренируясь.* Любой бодрый марш подойдет. Вибрации музыки замечательны. Предпочтительно тренироваться сутра — 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 Вы имеете возможность, принимайте солнечные ванны так. Пусть они вначале не превышают 20–30 минут и будьте в головном уборе. 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 найдете, что можете 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 ее стать как шелк и крася ее 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 и живучесть человеческой аккумуляторной батарее, возобновляя её энергии, силе и вирильность.²¹

²¹ Вирильность (от лат. *virilis* — мужской, свойственный мужчине) Проявление мужских признаков под влиянием гормонов; *прим. пер.*

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. Маленькую клизму (150–250 мл) можно использовать после регулярного испражнения, но для полной чистки необходимо использовать кружку Эсмарха²² и 1–2 литра воды.

Попробуйте иметь естественное испражнение прежде, чем ввести воду. Тело должно быть в наклонном положении, лежащее на правой стороне. Кружка не должна быть выше человека больше, чем на 2 метра. Вода должна быть теплой, не горячей, и может быть проверена на Вашем локте. 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 большими, позвольте воде выйти из кишечника и повторите операцию. Вода должна оставаться в кишечнике приблизительно 15 или 20 минутами, 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 на лево, 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. Система Бесслизистой Диеты 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 хорошим.

Не нужно говорить, кожу нужно держать чистой, чтобы поры должным образом функционировали. Это может быть достигнуто следующим методом: Поместите широкий сосуд с прохладной водой перед Вами (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 все не засверкает красным или хорошо вытрите полотенцем. Это следует делать как проснулись — после упражнений. Результаты удивят Вас. 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,

²² Грелка с двухметровым шлангом и носиком, в аптеке разберетесь; *прим. пер.*

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 интеллектуального 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 составляет полноценную исцеляющую диету.

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, cyanide of potassium) 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.!

Мое учение ясно доказывает, что это до настоящего времени необъясненное невежество относительно фруктовой диеты — "камень преткновения" для всех других экспертов по исследованию пищи, которые проводят личные эксперименты и тесты. Тысячи раз я слышал, что тот же самый крик — даже от молодых и возможно здоровых людей, становившихся слабыми! И все эксперты, за исключением меня, говорят: "Да, Вам нужно большее количество белка; по крайней мере ешьте орехи."

Во время моих личных тестов, по этой проблеме, 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 сад фруктов. В течение тысяч лет, из-за неправильной цивилизации, человека был затянута в бессознательное самоубийство, уменьшен до раба, вынужден производить неправильную пищу, зарабатывая свой хлеб и кровью. А эти неестественные продукты вызывают болезнь и смерть.

"Мир на Земле", счастье и справедливость пока еще остаются глупой мечтой. В течение

тысяч лет Бог, Рай, Небеса, Грех, Дьявол, Ад редко находили интерпретацию, которой охотно удовлетвориться и примет ясный, рассуждающий ум. Средний несчастный ближний думает о Боге, как о хорошем и всепрощающем Отце, который позволит ему войти в Рай в другом мире, безнаказанным за любые нарушения Его законов

Теперь Вы видите почему цивилизация, вся религия, вся философия с их огромными жертвами в виде работы, времени, денег, энергии, и были отчасти догадками. Волшебная формула для "Небес на Земле" — для Рая 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, которые изучили эту самую большую и самую важную правду жизни, являемся единственными, уже существующими сегодня, кто фактически, а не только умом, сошли с дороги темноты бессознательного самоубийства, и идем на свет новой цивилизации — свет физической регенерации, как Основы умственного и духовного Пути продвижения к свету высшего, то есть духовного мира.

Это даст схему серьезной природы моей работы — и необходимость Вашей помощи в воплощении её в жизнь — этого величайшего дела, которое Вы можете выполнить. От него зависит не только Ваша личная будущая судьба, но и судьба страдающего, несчастного человечества, находящегося на краю физического и умственного краха.