

ЭРЕТ

Арнольд

Целебная бесслизистая диета профессора Эрета – природный метод лечения, предусматривающий потребление «живой» пищи – свежих фруктов, овощей, орехов и семян. То, что он называет «слизью», является накапливающимися в организме отходами неестественной пищи, приправ, искусственных витаминов, минеральных веществ. Целебная диета способствует растворению этих шлаков и выведению их из организма. В результате происходит очищение организма. Профессор Эрет раскрывает взаимосвязи между различными феноменами, дает доступные для понимания рекомендации, предлагает рецепты и разъясняет суть ошибок медицинской науки. Целебная бесслизистая диета помогает вновь обрести здоровье при всех болезнях (зачастую даже тех, которые считаются неизлечимыми).

«...книга Эрета, здесь и сейчас, как чудесный спасательный круг. Она дает реальную надежду на исцеление тем, для кого хождение по больницам и аптекам только еще больше истощило жизненные и материальные ресурсы. Людям же, считающим себя вполне здоровыми, она даст понятие о таком здоровье, какого они еще никогда не испытывали...»

Вадим Зеланд

ISBN 978-5-699-52593-5



9 785699 525935 >



ЭКСМО

ВАДИМ
ЗЕЛАНД

ЖИВОЕ ПИТАНИЕ
ПО МЕТОДУ ЛЕГЕНДАРНОГО ДИЕТОЛОГА
ПРОФЕССОРА, ДОКТОРА АРНОЛЬДА ЭРЕТА

АРНОЛЬД ЭРЕТ



ЭКСМО

ЭРЕТ

Арнольд

с предисловием
ВАДИМА ЗЕЛАНДА

Оздоровительная система, предусмотренная самой природой



ЖИВОЕ ПИТАНИЕ

ПО МЕТОДУ ЛЕГЕНДАРНОГО ДИЕТОЛОГА
ПРОФЕССОРА, ДОКТОРА АРНОЛЬДА ЭРЕТА

7396

10/10/1950

WINDY DAY

10/10/1950

ЭРЕТ

Арнольд

с предисловием
ВАДИМА ЗЕЛАНДА

ЖИВОЕ ПИТАНИЕ

ПО МЕТОДУ ЛЕГЕНДАРНОГО ДИЕТОЛОГА
ПРОФЕССОРА, ДОКТОРА АРНОЛЬДА ЭРЕТА



ЭКСМО
МОСКВА
2012

УДК 141.339+641/642

ББК 86.42+36.99

Э 76

Эрет А.

Э 76 Живое питание Арнольда Эрета (с предисловием Вадима Зеланда) / Арнольд Эрет ; [пер. с нем. Г. В. Сахацкого]. — М. : Эксмо, 2012. — 256 с. — (Вадим Зеланд).

ISBN 978-5-699-52593-5

Целебная бесслизистая диета профессора Эрета — природный метод лечения, предусматривающий потребление «живой» пищи — свежих фруктов, овощей, орехов и семян. То, что он называет слизью, является накапливающимися в организме отходами неестественной пищи, приправ, искусственных витаминов, минеральных веществ. Целебная диета способствует растворению этих шлаков и выведению их из организма. В результате происходит очищение организма.

Профессор Эрет раскрывает взаимосвязи между различными феноменами, дает доступные для понимания рекомендации, предлагает рецепты и разъясняет суть ошибок медицинской науки. Целебная бесслизистая диета помогает вновь обрести здоровье при всех болезнях (зачастую даже тех, которые считаются неизлечимыми).

В этой книге приведены рекомендации по применению данного метода. Однако она ни в коем случае не может целиком и полностью заменить помощь опытного диетолога или врача.

Идеям и принципам Арнольда Эрета уделил в своем творчестве особое внимание Вадим Зеланд, автор книг по трансерфингу реальности. Предисловие Вадима Зеланда читатель найдет в этой книге.

УДК 141.339+641/642

ББК 86.42+36.99

© Сахацкий Г. В., перевод на русский язык, 2012

© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2012

ISBN 978-5-699-52593-5

Это просто чудо, что, несмотря
на неправильное питание
и чрезмерное количество пищи,
мы вообще еще живы.

Краткое содержание книги

Профессор Арнольд Эрет заявляет: «Наша сегодняшняя жизнь — настоящая трагедия. 99,99% болезней, поражающих людей и животных, обусловлено питанием».

С помощью целебной бесслизистой диеты больные люди вновь станут здоровыми. Это — единственный метод исцеления, предусмотренный самой Природой.

Почти все современные продукты питания являются слизеобразующими, из-за чего в организме происходит отложение отходов процесса обмена веществ, а это, в свою очередь, является причиной развития всевозможных болезней — вплоть до рака и СПИДа. Только «живые» продовольственные продукты, такие как фрукты, овощи, салаты и орехи, не образуют слизь. Устраняя шлаки, они помогают больным людям вновь обрести здоровье.

Профессор Арнольд Эрет ясным и доступным языком описывает опыт, полученный им при лечении тысяч пациентов.

В этой книге приведены рекомендации по применению данного метода. Однако она ни в коем случае не может целиком и полностью заменить помощь опытного диетолога или врача.

Содержание

Краткое содержание книги	6
Предисловие Вадима Зеланда	9
1. Общие принципы	16
2. Причины всех заболеваний больше не тайна	21
3. Зачем нужен диагноз?	25
4. «Волшебное зеркало»	40
5. Формула жизни — тайна жизненной силы ...	53
6. Новая физиология	63
7. Критика других методов лечения	85
8. Путаница в диетологии	91
9. Таблица Рагнара Берга	109
10. Переходная диета	120
11. Голодание	143
12. Современное питание и бесслизистая диета	167
13. Сексуальная сфера	178
14. Выведение из организма чужеродных веществ	189
15. Послание читателю	200
Приложение 1. Принципы питания и рецепты	205
Приложение 2. Краткая биография профессора Арнольда Эрета	231
Об авторе	253

Предисловие

Вадима Зеланда,

автора книг-бестселлеров

«Апокрифический Трансерфинг»,

«Живая кухня» и других

Эта книга не о том, как лечить болезни, — само собой, они исчезнут. Несмотря на присутствие слова «диета» в названии, снижение веса также целью не ставится — само собой, и вес придет в норму. Цель гораздо более амбициозна, но и достигается она путем сколь простым, столь и неординарным. Как оказалось, не поверхностные и формальные ограничения, а именно принципиальное изменение системы питания позволяет достичь такого уровня здоровья, о котором можно только мечтать.

Книга, написанная еще в начале прошлого века (при том что современные медицина и диетология ушли далеко вперед), к сегодняшнему дню не только не устарела, но приобрела еще большую актуальность и ценность. Почему? Потому что по факту медицина и диетология со своими задачами как сто лет назад не справлялись, так и сейчас не справляются. Зато сами болезни, в том числе «вновь прибывшие», со-

вместно с проблемой избыточного веса, достигли весьма впечатляющего прогресса.

Почему-то мало кто задумывается над таким странным положением вещей: болезни человечества прогрессируют, а головокружительные успехи медицины стоят как бы особняком, в стороне от этого. Дескать, вот вам суперсовременные технологии, а вот хронические и дегенеративные заболевания, но они по своей природе не поддаются лечению, так что ничего тут не поделаешь.

Однако если разобраться, почему болезнь становится хронической? Не оттого ли, что лечатся в основном проявления симптоматики, в то время как истинная причина болезни медицину либо откровенно не интересует, либо остается для нее тайной за семью печатями? Может быть, целью медицины является вовсе не здоровье нации, а собственно сам процесс лечения?

А что такое дегенеративные заболевания? Это когда организм, опять же по неизвестным науке причинам, начинает буквально увядать, деградировать. К таким болезням относятся рак, СПИД, диабет, артрит и многие другие — все они не лечатся и ведут в самом лучшем случае к инвалидности.

Например, Всемирная организация здравоохранения объявила период с 2000 по 2010 год «Десятилетием борьбы с заболеванием костей и суставов». Такое заявление свидетельствует об очень серьезном положении дел. С чего это вдруг у современного человека, живущего в усло-

виях комфорта, изобилия и развитых услуг здравоохранения, болят суставы и кости? Десятилетие «борьбы» прошло. Кто победил?

Вообще дегенеративные заболевания и появились-то сравнительно недавно, раньше о них никто и не знал. Рост таких заболеваний совершенно четко статистически коррелируется с появлением и развитием новых технологий приготовления пищи, таких как консервирование, рафинирование и всевозможная химическая обработка. Все это началось как раз на рубеже XIX и XX веков и послужило сигналом тревоги: что-то происходит, надо что-то делать!

Гениальность Арнольда Эрета состоит в том, что он тогда оказался первым и едва ли не единственным, кто понял, что именно происходит и что нужно делать. Выводы, к которым он пришел, достойны восхищения уже лишь потому, что для того времени они были совершенно революционны. Перечислим кратко несколько главных достижений и открытий Эрета.

1. Поставил вопрос чистоты организма в зависимость от питания.

2. Связал болезни с засорением организма.

3. Мертвая (вареная) пища блокирует механизм выведения шлаков и токсинов.

4. Болезнь — попытка организма произвести экстренное очищение.

5. Нужно не симптомы лечить, а устранять первопричину — очищать организм.

6. Мертвая пища засоряет организм и ведет к болезням.

7. Мертвая пища не столько питает, сколько держит «на игле».

8. Живая пища организм не засоряет, но очищает и питает всем необходимым.

9. Естественной пищей для живого организма может служить только живая пища.

10. Определяющим фактором, влияющим на величину жизненной силы (тонуса), является не энергетическая ценность питания, а бремя шлаков и токсинов, которое вынужден нести организм, отягощенный неестественной для его природы мертвой пищей.

Главное открытие Арнольда Эрета состоит в том, что мертвая пища (а синтетическая в особенности) вызывает зависимость сродни наркотической. Чем больше шлаков и токсинов накапливается в организме человека, тем больше пищи ему приходится поглощать, дабы прекратить процесс выведения чужеродных веществ, или, другими словами, остановить абстиненцию — ломку. Фактически все население Земли состоит из закоренелых пищеголиков. Люди не столько голодны, сколько привязаны к своей пище зависимостью еще более цепкой, чем дает табак или алкоголь. Ну а то, что вызывает наркотическую зависимость, как известно, всегда и неизбежно ведет к болезням.

Собственно, вареная (мертвая) пища не оказывала столь мощного губительного воздействия

на организм человека до тех пор, пока в течение многих столетий оставалась натуральной. Все-таки резервы человеческого организма на удивление огромны. Однако с появлением и развитием техногенных способов обработки пищи ситуация с каждым годом стала все больше усугубляться.

Если первые из известных дегенеративных болезней стали появляться сразу после того, как пшеницу и рис начали очищать от оболочки, то последние (но не последние вообще, конечно) — аллергия, бесплодие, депрессия, ожирение — вступили в расцвет сейчас, когда пища из натуральной превратилась в полном смысле этого слова в *синтетическую*.

Что будет дальше, никто не знает. Никто, например, не знает, какие сюрпризы от широкого внедрения ГМО нас ожидают в самом недалеком будущем, если уже сейчас это привело к повсеместному росту бесплодия, а также исчезновению насекомых, которые занимаются опылением. Как же был прав академик Т.Д. Лысенко, когда возглавил кампанию по отрицанию и запрету генетических исследований! Какими бы ни были сопутствующие издержки этой кампании, сама идея была справедливой и мудрой — не лезь в лабораторию Природы, коли ничего там не смыслишь.

Человек, вообразив себя царем природы, развернул самонадеянную и деструктивную возню по переделке уникальной биосферы, создававшейся в течение миллионов лет. Это дей-

ствительно похоже на то, как если бы пустить обезьяну в химическую лабораторию. И что бы эта обезьяна там ни вытворяла, хоть с научных, хоть со сверхнаучных позиций и побуждений, обернется катастрофой.

Практически все молодые люди сейчас испытывают массу проблем со здоровьем, чего с предыдущими поколениями не наблюдалось. Наши дети, вскормленные супермаркетной синтетикой, проживут меньше нас. Раньше была обратная тенденция. А теперь *впервые дети проживут меньше, чем их родители*. А смогут ли они сами иметь детей? Большой вопрос. Понимаете, что происходит?

Что интересно, большинство ученых и медиков не понимали это как во времена Эрета, когда болезни было принято лечить ртутью, а консервы есть лишь потому, что это было модно, так и в наше время, когда лечат антибиотиками, а синтетические консервы, в том числе детские, безо всякого стеснения рекламируют как «натуральный продукт». Именно поэтому книга Эрета сегодня актуальна как никогда.

Возможно, далеко не все в этой книге бесспорно. Ведь написана она была в начале прошлого века! Можно сколько угодно теоретизировать на тему, что там правильно, «по науке», а что нет. Однако реальные, практические результаты, которые дает та или иная теория, уже не оспоришь. Важен сам факт: *Арнольд Эрет своей методикой исцелил тысячи людей, кото-*

рых тогдашняя официальная медицина признала неизлечимыми.

А если учесть тот факт, что современным больным также едва ли стоит рассчитывать на современную медицину, то остается признать, что спасение утопающих, как всегда, дело рук самих утопающих. И книга Эрета, здесь и сейчас, как чудесный спасательный круг. Она дает реальную надежду на исцеление тем, для кого хождение по больницам и аптекам только еще больше истощило жизненные и материальные ресурсы. Людям же, считающим себя вполне здоровыми, она даст понятие о таком здоровье, какого они еще никогда не испытывали. А здравомыслящим докторам с прогрессивными взглядами (и такие, конечно же, есть) книга, несомненно, послужит богатым источником идей для реально успешной практики.

Вадим Зеланд

1. ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ

Любая болезнь, под каким бы названием она ни была известна медицинской науке, представляет собой **засорение** трубчатой системы человеческого тела. Таким образом, любой болезненный симптом — это признак местного засорения, вызванного скоплением в данном месте слизи. Традиционные места ее скопления — язык, желудок и в особенности весь пищеварительный тракт. Скопление слизи в пищеварительном тракте является истинной причиной запоров. В кишечнике среднестатистического человека содержится около 5 килограммов не выведенных из организма каловых масс, которые отравляют систему кровообращения и организм в целом. Вдумайтесь в это!

У каждого больного человека организм в той или иной степени засорен слизью. Эта слизь образуется из непереваренных, не выведенных из организма частиц пищи, которые накапливаются с детства. Подробную информацию на

этот счет вы найдете в моей книге «От болезни к здоровью посредством голодания».

Разработанный мною на основе моей **теории слизи** метод исцеления с помощью бесслизистой диеты не раз доказывал свою состоятельность и демонстрировал эффективность в качестве средства лечения всех типов болезней. Благодаря его систематическому применению были спасены тысячи пациентов, объявленных неизлечимыми.

Бесслизистая диета включает в себя все виды **фруктов, овощи, не содержащие крахмала**, и вареные или сырые зеленые листовые овощи. Вышеупомянутый метод представляет собой сочетание отдельных, хорошо продуманных длительных или краткосрочных периодов голодания с постепенно изменяемым рационом питания, состоящим из продуктов, не способствующих образованию слизи. Одно лишь подобное питание способно исцелить большинство болезней без всякого голодания, хотя такое лечение длится дольше. Суть самого метода излагается в последующих главах.

Однако, чтобы узнать, каким образом следует применять метод и какое воздействие он оказывает на организм, необходимо освободиться от медицинских заблуждений, которые отчасти распространились даже на природные методы лечения. Другими словами, я должен рассказать вам о Новой Физиологии — теории функционирования организма, свободной от медицинских ошибок; о новом методе диагно-

стики; о заблуждениях относительно обмена веществ и питания на основе продуктов, содержащих белки; о кровообращении и составе крови. И не в последнюю очередь вы должны понять:

Что такое жизненная сила?

Для медицинской науки человеческий организм, особенно в состоянии болезни, все еще представляет собой тайну. Каждая новая болезнь, открытая врачами, оказывается для них очередной загадкой. Нет таких слов, которыми можно было бы выразить, как далеки они от истины! В методике природной терапии постоянно употребляется выражение «жизненная сила», но ни врачи, ни специалисты по природной терапии не могут объяснить, что же это в действительности такое.

Необходимо не только избавиться от бытующих заблуждений, но и установить новую, простую и доступную пониманию истину. Эти простота и ясность лежат в основе моего успеха. Моя теория содержит **истину**. Кстати, то, что нельзя объяснить простыми словами, не может быть истинным.

Вы поймете, насколько неразумно полагать, будто *определенную* болезнь можно вылечить

с помощью здоровой диеты, «специального меню» или длительных периодов голодания без соответствующих знаний, опыта и специальной корректировки для каждого конкретного случая.

Голодание как метод исцеления любой болезни, как непререкаемый закон Природы известно на протяжении сотен лет, и то же самое относится к бесслизистой диете. Еще в первой книге Пятикнижия «Бытие» говорится о «плодах и травах» (т.е. зеленых листьях). Но почему тогда мы не знаем о массовом употреблении этих продуктов и соответствующем целебном эффекте? Дело в том, что они никогда не употреблялись планомерно и в соответствии с конкретным состоянием больного. Обычный человек не имеет ни малейшего понятия о том, с какими интервалами должны осуществляться процессы выведения из организма чужеродных веществ, каким образом и как часто должен меняться рацион питания, что нужно для очищения организма от ужасного количества нечистот, которые накапливаются в нем на протяжении всей жизни.

Болезнь — это попытка организма избавиться от отходов, слизи и токсинов, и моя система помогает природе самым совершенным и естественным образом. Лечить нужно не болезнь, а тело. Его следует очищать, освобождать от шлаков и прочих чужеродных веществ, от слизи и токсинов, которые накапливаются с самого детства. Здоровье нельзя купить в бутылке. Невозможно вылечить, подвергнув организм

очищению в течение нескольких дней. Необходимо компенсировать ущерб, который вы ему причинили на протяжении своей жизни.

Мой метод — это не употребление целебного средства, это обновление, это тщательная «генеральная уборка» организма, это совершенствование здоровья до уровня, какого вы никогда не знали прежде.

Помните: постоянное **загрязнение** организма является первопричиной всех болезней, которые лишают его жизненной силы и приносят ему страдания.

Эта первопричина кроется в вашем **толстом кишечнике**, который наверняка не опорожнялся должным образом с момента рождения. Никто из ныне живущих на Земле людей не имеет идеально чистый организм и совершенно чистую кровь. То, что современная наука называет «нормальным здоровьем», в действительности является патологическим состоянием.

Резюме. Человеческий организм представляет собой эластичную систему труб. Современная пища никогда не переваривается до конца, и образующиеся в результате отходы не выводятся из организма полностью. Система труб постепенно засоряется, особенно в месте конкретного болезненного симптома и в пищеварительном тракте. В этом кроется причина всех болезней. Растворять этот мусор, выводить его из организма и эффективно контролировать этот процесс можно только с помощью метода исцеления с помощью бесслизистой диеты.

2. ПРИЧИНЫ ВСЕХ ЗАБОЛЕВАНИЙ БОЛЬШЕ НЕ ТАЙНА

В первой главе вы узнали, что в действительности представляет собой болезнь. Наряду со слизью в организме присутствуют другие чужеродные вещества, такие как мочевая кислота, токсины и, главное, компоненты лекарств, если таковые употребляются. За свою многолетнюю практику я выяснил, что лекарства никогда не выводятся из организма полностью и, в отличие от остатков продуктов питания, сохраняются в нем десятилетиями. Я наблюдал сотни случаев, когда лекарства, употреблявшиеся в течение 10, 20, 30 и даже 40 лет, выводились из организма вместе со слизью в результате использования данного метода исцеления. Этот факт имеет основополагающее значение — особенно для практикующего целителя. Когда химические токсины растворяются и вновь поступают в кровоток, чтобы быть выведенными из организма через почки, это вызывает сильное **сердцебиение** и другие неприятные ощущения.

Неосведомленный человек приходит в замешательство и, как правило, обращается к врачу, который ставит диагноз «**Сердечное заболевание**» и усматривает причину не в лекарстве, которое он же сам и прописал 10 лет назад, а в «недостаточном питании».

В организме обычного человека, считающегося здоровым, содержатся отложения остатков пищи и лекарств.

Это ваша скрытая болезнь

Когда эти скрытые болезнетворные вещества приходят в движение, к примеру, под воздействием **простуды**, организм извергает из себя слизь. Человек впадает в уныние вместо того, чтобы радоваться естественному процессу очищения. Когда количество растворенной слизи в организме становится достаточно большим для того, чтобы вызвать болезненное, но не опасное для жизни состояние, диагностируется **грипп**. Когда естественный процесс выведения из организма чужеродных веществ интенсифицируется, особенно в легких, то растворяется сразу так много слизи и токсинов, что система кровообращения начинает испытывать чрезмерные нагрузки, подобно, к примеру, загрязненному механизму или автомобилю, который едет с при-

веденным в действие тормозом. Возникающее в результате трение повышает температуру тела, и врачи диагностируют **воспаление легких**, тогда как в действительности происходит процесс очищения жизненно важных органов от скопившегося в них мусора. Когда растворенная слизь выводится из организма через почки, в результате чего этот орган испытывает большие нагрузки, ставится диагноз «**Воспаление почек**».

Другими словами, каждый раз, когда организм лихорадочно напрягается, чтобы избавиться от слизи и токсинов и тем самым избежать гибели, врачи определяют это как острое заболевание.

Острые заболевания

Официальная медицина насчитывает свыше 4000 (иногда это число доходит до 20 000) различных болезней. Название болезни связывается с местом, где протекает процесс выведения слизи и токсинов из организма, или местом, которое засорено, вследствие чего кровь проходит через него с трудом, вызывая болезненные ощущения, как в случае с **ревматизмом**, когда болят суставы.

На протяжении поколений причина болезненных ощущений, сопровождающих этот есте-

ственный процесс исцеления, понималась неправильно, и они подавлялись с помощью лекарств. Несмотря на предупредительные сигналы опасности, такие как **боль и потеря аппетита**, больным обеспечивалось обильное и, главное, «хорошее» питание. В этом случае «помощь» врачей зачастую оказывается вредной и даже опасной для жизни пациентов, поскольку их жизненная сила и особенно способность к выведению слизи и токсинов из организма снижаются. Сталкиваясь с таким препятствием, Природа не в состоянии действовать эффективно, ей требуется больше времени, и случай называют «хроническим». Этот термин происходит от греческого слова «хронос», означающего «время». Более подробно вы познакомитесь с этой «тайной» в главе 6.

3. ЗАЧЕМ НУЖЕН ДИАГНОЗ?

Дилетанты и даже некоторые диетологи (я в их число не вхожу) полагают, будто в постановке диагноза нет необходимости. Они говорят: зачем нужен диагноз, если все болезни происходят от загрязнения организма неперева­ренными остатками пищи, слизью, мочевой кислотой, токсинами и лекарствами? В дальнейшем мы узнаем, почему **фруктовая диета и голодание вследствие неправильного использования и недоразумения давали сомнительные результаты.** Это происходило потому, что люди считали, будто **каждый отдельный случай** подчиняется общим правилам. Это заблуждение! Ни один другой метод лечения не требует столь индивидуального подхода в каждом отдельном случае и столь длительного времени для отслеживания реакции на него пациента. И если люди прибегают к этому методу, не обладая специальными знаниями и не обращаясь за консультациями, последствия могут быть весьма печальными.

Голодание без разбора

Некоторые специалисты рекомендуют голодание во всех случаях. За время целительской практики через мои руки прошли тысячи пациентов, и каждый раз я убеждался в том, что голодание и использование бесслизистой диеты требуют в высшей степени индивидуального подхода. Из двух пациентов, прошедших двух- или трехнедельный курс голодания, один может полностью восстановить здоровье, а второй — умереть! Именно поэтому диагноз общего состояния и степени загрязненности организма абсолютно необходим в каждом отдельном случае.

Диагностика состояния организма

Мой диагноз включает определение следующих пунктов:

- 1) относительного содержания шлаков в организме;
- 2) степени преобладания слизи или токсинов;
- 3) наличия в организме гноя;
- 4) количества и качества употребляемых лекарств;

5) не вышел ли какой-либо орган полностью из строя;

6) насколько уменьшилась жизненная сила.

Из собственного опыта и наблюдений, пользуясь этими указаниями, вы также узнаете о том, что внешний вид пациента, особенно лицо, в той или иной степени свидетельствует о внутреннем состоянии.

Медицинский диагноз

Медицинский диагноз, в сущности, не проливает свет на проблему, хотя врачи придают ему большее значение, нежели самому лечению. Диагноз определяется на основе опроса пациента, симптомов и суммы всех специальных знаний. Характерным показателем бессмысленности медицинского диагноза служит заявление, которое можно часто услышать от пациентов: «Врач так и не смог выяснить, что со мной». Название болезни ничего не значит. Подагру, расстройство пищеварительного тракта и почечное заболевание можно начинать лечить с помощью одного и того же метода. Следует ли голодать, и если да, то как долго, — ответы на эти вопросы зависят не от названия болезни, а от состояния пациента и от того, насколько понижена его жизненная сила.

Положения природной терапии

Природная терапия базируется на положении, что все болезни порождены внутренними загрязнениями организма. Согласно ей знать только лишь причину болезни, вид и состав «чужеродных веществ» недостаточно.

Доктор Лахман говорил: *«Любую болезнь вызывают углекислота и газ»*. Однако он не знал, что их источником являются гниющие, непереваренные остатки пищи — слизь — в стадии длительного брожения.

Доктор Егер говорил: *«Болезнь — это дурной запах»*. Посредством зловония Природа указывает на то, как далеко зашел процесс внутреннего разложения.

Доктор Хейг из Англии, автор *антиуглекислой диеты*,¹ основывает свою концепцию постановки общего диагноза на предпосылке, что большинство болезней вызываются углекислотой. Конечно, помимо самой слизи, она является существенно важной частью вредных веществ.

Природная терапия придает систематическому определению состояния организма большое значение, несмотря на признание того, что существует только одна **болезнь**.

¹ Диета, направленная на борьбу с мочевой кислотой. (Прим. ред.)

Диагноз по состоянию мочи

Врачи и многие пациенты считают важнейшим анализ мочи, но его результаты зачастую истолковываются в корне неправильно. Наряду с пищеварительным трактом мочеиспускательная система служит главным средством выведения из организма отходов жизнедеятельности. Стоит сократить объем употребляемой пищи, немного поголодать или перейти на натуральные продукты питания, как анализ мочи тут же покажет угрожающее содержание шлаков, слизи, токсинов, мочевой кислоты, фосфатов и т.д. Но ведь то же самое происходит в большинстве случаев и во время болезни! Людей пугает выведение из организма шлаков, хотя в действительности так происходит процесс очищения и, следовательно, исцеления.

Если в моче обнаруживается сахар или белок, состояние объявляется «очень серьезным» и ставится диагноз «Диабет» или «Почечная болезнь». В результате лечения пациент нередко умирает — либо в результате недостатка сахара, либо в результате принудительного перекармливания продуктами, богатыми белком.

Организм избавляется от шлаков, и это свидетельствует о том, что пациент находится на продвинутой стадии внутреннего загрязнения, которое уже запустило процесс выведения из

строю внутренних органов. В результате вся поступающая в организм пища подвергается быстрому гниению. Такие болезни, как, к примеру, туберкулез, необходимо лечить **очень осторожно и очень медленно**.

Как выглядит толстый кишечник изнутри

С помощью диагноза мы должны как можно больше узнать о том, как выглядит человеческий организм изнутри. Поэтому наш диагноз состоит в том, чтобы определить степень загрязнения организма пациента отдельными видами шлаков.

Эксперты-патологоанатомы заявляют, что 60–70% обследованных толстых кишечников содержат червей и каловые камни, скапливавшиеся там десятилетиями. Внутренние стенки кишечника инкрустированы затвердевшими фекалиями и своим внешним видом напоминают внутреннюю поверхность загрязненного дымохода.

У меня были тучные пациенты, которые выводили из своего толстого кишечника от 25 до 30 килограммов шлаков, состоявших главным образом из затвердевших каловых масс. Современный так называемый «здоровый» человек с самого детства накапливает в своем организме

все больше и больше неустраненных фекалий. Один «хороший стул» в день ничего не значит. Тучный, больной человек фактически представляет собой живую «выгребную яму». Больше всего меня поражало то, что некоторые из моих пациентов, пребывавших в подобном состоянии, уже прибегали к так называемым «природным методам лечения».

Тучный и худой типы организма

Организм тучного типа обычно блокируется сильнее, поскольку он потребляет больше крахмалосодержащих продуктов. Организму худого типа в большей степени причиняется ущерб в физиолого-химическом плане. Человек этого типа в основном потребляет мясо, а это в особенности способствует выработке соляной и мочевой кислоты и других вредных веществ.

История болезни

Как правило, я задаю своим пациентам следующие вопросы, ответы на которые позволяют получить чрезвычайно ценные сведения:

1. *Как долго вы болеете?*
2. *Как назвал врач вашу болезнь?*
3. *Какой тип лечения вам был назначен?*

4. Какой курс лечения вы проходили и сколько раз?

5. Вы когда-нибудь подвергались хирургическому вмешательству?

6. К каким еще типам лечения вы прибегали до этого?

(Возраст, пол, наследственные болезни и пр. также являются важными пунктами.)

Тем не менее наибольшее значение имеют питание пациента, которого он в настоящее время придерживается, его особое пристрастие к определенным продуктам, его вредные привычки, случаются ли у него запоры, и если да, то как часто. Следует также выяснить, какие диеты пациент использовал прежде и с какой диеты он перешел на текущий рацион питания. Это необходимо для его корректировки. Рекомендуется вносить лишь незначительные изменения для улучшения диеты.

Пробный диагноз

Самый точный, самый достоверный диагноз поможет установить короткое голодание. Чем быстрее пациент почувствует себя «хуже» во время такого голодания, тем больше накопилось в его организме отходов и тем они ядовитее.

Если у него кружится или болит голова, значит, его организм содержит огромное количество слизи, а кровь — много токсинов. Учащенное сердцебиение свидетельствует о присутствии где-то в теле гноя или о наличии в крови готовых к выведению лекарств, которые могли употребляться много лет назад.

Любое «засоренное» место внутри организма можно отыскать с помощью ощущаемой там легкой боли. Опытный специалист способен оценить внутреннее состояние организма пациента после короткого голодания лучше врача с его рентгеновским аппаратом и другим самым современным медицинским оборудованием.

Когда человек, считающийся здоровым и нормальным, но в действительности насыщенный слизью, подвергается этому «анализу посредством голодания», Природа раскрывает истинное положение дел. И когда возникает «слабое место», Природа безошибочно предсказывает, где и как разовьется болезнь, пусть даже это произойдет спустя годы, если человек будет продолжать вести неправильный образ жизни.

Конкретные диагнозы

Дабы продемонстрировать, что все по-разному называемые болезни, даже самые тяжелые, имеют один источник и одну причину,

а именно — органическое загрязнение организма, я расскажу вам о нескольких типичных случаях. С помощью этих *наглядных* примеров я докажу вам, что нет такого заболевания, расстройства или болезненного состояния, причину которого нельзя было бы свести к местному засорению слизью или отравлению крови токсинами. Большинство из них происходят от «хронического накопления шлаков» в желудке, в кишечнике и особенно в толстом кишечнике. «Фундамент человеческого храма» (толстый кишечник) является складом, из которого поступают отчетливые сигналы о болезни и слабости.

ПРОСТУДА

Это полезное усилие организма устранить отходы жизнедеятельности из полостей головы, горла и бронхов.

ВОСПАЛЕНИЕ ЛЕГКИХ

Простуда проникает в глубь организма и очищает от слизи жизненно важный губчатый орган — легкие. Возникает кровотечение, повышающее эффективность процесса очищения. Весь организм приходит в смятение, и трение шлаков в кровотоке способствует повышению температуры. Это вызывает опасения, и врач подавляет естественный процесс очищения с

помощью лекарств и питания. Если пациент не умирает, процесс выведения шлаков приобретает хронический характер, и это состояние носит название туберкулез.

ТУБЕРКУЛЕЗ

Пациент, болеющий туберкулезом, постоянно выделяет из легких (вместо естественных путей) слизь, поскольку в соответствии с неразумной рекомендацией врачей в его рационе увеличивается доля слизиобразующих продуктов. Легкие постепенно разлагаются, в них размножаются бактерии. И это состояние называется туберкулезом.

Легкие, жизненно важный орган, выполняющий функцию насоса, перестает обеспечивать в должной мере кровообращение. Клеточная система постепенно разрушается, и пациент со временем умирает.

ЗУБНАЯ БОЛЬ

Эта боль — предупредительный сигнал Природы: *«Прекрати есть, я должна починить твой организм, в нем накопились отходы и гной. Ты ел слишком много бедных известью продуктов, то есть мяса».*

РЕВМАТИЗМ И ПОДАГРА

Слизь и мочевая кислота особенно обильно накапливаются в суставах, поскольку в организме мясоедов, содержащем большое количество шлаков, они наименее доступны для кровотока.

ПРОБЛЕМЫ С ЖЕЛУДКОМ

Через желудок в организм поступает львиная доля болезнетворных веществ. Способность этого органа переваривать пищу и освобождаться от нее имеет свои пределы. Любые продукты (даже самые лучшие) смешиваются с кислой слизью, которая всегда присутствует в желудке обычного человека. Просто удивительно, как долго человек способен выдерживать подобные условия.

ЗОБ

Это хранилище огромного количества мусора, весьма разумно устроенное Природой для того, дабы воспрепятствовать его проникновению в кровотоки.

ФУРУНКУЛ

В принципе, то же самое, только выведение отходов осуществляется наружу.

ЗАИКАНИЕ

Это особенно обильное накапливание слизи в горле, что оказывает негативное влияние на функцию голосовых связок. Я излечивал самые разные случаи, связанные с этим недугом.

БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ПОЧЕК

Эти органы, выполняющие функцию фильтра физиологического решета, обладают губчатой структурой. В силу этого они легко засоряются липкой слизью.

ВЕНЕРИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Эти заболевания случаются, когда выведение отходов происходит через половые органы. Они легко вылечиваются. Одно лишь употребление лекарств способно вызывать характерные симптомы сифилиса. Чем больше используется лекарств, особенно ртути¹, тем более осторожно следует проводить лечение.

¹ Применявшееся ранее лечение ртутью оказалось чрезвычайно вредным, поскольку приводило к ртутному отравлению. В настоящее время оно не назначается.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ И УШЕЙ

И близорукость, и дальнозоркость являются следствием скопления чужеродных веществ в глазах. Проблемы со слухом вызываются застоем в ушах. Я излечивал некоторые виды слепоты и глухоты, следуя одним и тем же методам.

ДУШЕВНЫЕ РАССТРОЙСТВА

Я выяснил, что наряду с приливами крови у людей, страдающих душевными расстройствами, имеет место застой в головном мозге. Один пациент, находившийся на грани безумия, был исцелен в результате четырехнедельного курса голодания. Нет ничего легче исцеления душевных расстройств посредством голодания. Эти люди потеряли способность рассуждать, а природный инстинкт подсказывает им воздержаться от пищи. Моя практика свидетельствует о том, что при лечении всех видов болезней с помощью бесслизистой диеты большинство пациентов в той или иной мере освобождаются и от душевных расстройств.

После голодания разум проясняется, мысли становятся все менее путанными и обрывочными. Сегодня путаница в мыслях в значительной мере вызывается питанием¹. Если возни-

¹ Удивительно, как четко профессор Эрет смог увидеть корни проблем, которые сегодня разрослись и стали настоящим бедствием. Все большая часть детей, особенно в развитых странах с высо-

кает проблема со здоровьем, в первую очередь следует обратить внимание на желудок. Человек с душевным расстройством страдает физиологически из-за давления газа в головном мозге.

ким уровнем жизни и, соответственно, потребления, страдает повышенной нервной возбудимостью в раннем возрасте, неспособностью к концентрации внимания и усвоению учебного материала в школе. Невропатологи приходят к выводу, что наряду с другими причинами этот синдром обязан своим возникновением присутствию в современных пищевых продуктах промышленного производства химических добавок (стабилизаторов-загустителей, красителей, консервантов и пр.), в частности глутамата натрия. Это искусственный усилитель вкуса, которым щедро сдобрены практически все наиболее популярные и «раскрученные» виды продуктов из ассортимента современных супермаркетов, – все то, что особенно привлекает детей (чипсы, пасты, кетчупы и пр.). Здравомыслящим родителям следует по мере возможности ограничивать потребление этих разрушительных продуктов в своих семьях. Ребенок, вскормленный на глутамате, едва ли когда-нибудь сможет оценить вкус натуральной пищи. (Прим. ред.)

4. «ВОЛШЕБНОЕ ЗЕРКАЛО»

В процессе развития цивилизации человек постепенно деградирует. Заболевая, он не знает, что ему следует делать. Болезнь остается такой же тайной для современной медицинской науки, какой она являлась для «знахаря» тысячелетия назад. Разница состоит лишь в том, что теория «бактерий» заменила «одержимость демоном». В мире все еще господствует неопознанная враждебная сила, причиняющая ущерб человеческому здоровью и отравляющая ему жизнь.

Болезнь представляет для вас загадку, как и для любого врача, до тех пор, пока вы не заглянете в описываемое мною «волшебное зеркало».

Природная терапия заслуживает абсолютного признания, поскольку ее результаты доказывают, что болезнь заключается в присутствии в организме чужеродных тел, которые обладают весом и которые из него необходимо выводить. Если вы хотите исцелять самого себя или других людей без использования лекарств, вам сле-

дует признать истину и понять, что представляет собой болезнь. Вы не сможете помочь себе и другим людям без знания точного диагноза, который позволяет получать ясное представление о подлинном состоянии здоровья. Эту непреложную природную истину можно познать только в книге Природы, т.е. в результате эксперимента с собственным организмом, или «волшебным зеркалом», как я его называю.

При осуществлении процесса исцеления посредством голодания и использования бесслизистой диеты, какова бы ни была болезнь, из организма выводится слизь, и это свидетельствует о том, что причина недуга заключается в засорении системы тканей неперевааренными остатками пищи.

С помощью «волшебного зеркала» вы сможете безошибочно, как никогда прежде, определить свой диагноз.

«Волшебное зеркало»

1. Оно служит доказательством того, что ваши симптомы, недуги и болезненные ощущения являются не чем иным, как следствием *местного¹ скопления шлаков.*

¹ Имеется в виду, что отходы скапливаются именно в том месте, которое болит, в той системе, которая перестает нормально функционировать.

2. Налет на языке является свидетельством испытываемого организмом общего бремени, под воздействием которого затрудняется кровообращение и органы засоряются отделившейся слизью.

3. Невыведенные каловые массы, которые удерживаются клейкой слизью в складках кишечника, отравляют организм и нарушают функции пищеварения и кроветворения.

Чтобы увидеть собственный организм лучше и отчетливее, нежели это делают врачи с помощью рентгеновского аппарата, и благодаря этому установить причину болезни или выявить скрытые физиологические или душевные расстройства, попытайтесь проделать следующее: поголодайте в течение двух или трех дней либо употребляйте в пищу только фрукты (апельсины, яблоки или какие-либо другие сочные плоды). Вы заметите, что на языке у вас образуется обильный налет. Если это происходит с человеком, больным острым заболеванием, врач всегда выносит заключение — **«расстройство пищеварения»**. Язык является зеркалом не только пищеварительной системы, но и **мембранной системы** в целом. Тот факт, что этот обильный налет появляется вновь и вновь даже после того, как он удаляется один или два раза в день, свидетельствует об осуществлении процесса выведения слизи, непереваренных остатков пищи или других веществ, накопленных в тканях всего вашего тела.

Вы удостоверитесь в этом лишний раз, сравнив результаты опорожнения кишечника до и после теста.

Во время голодания вы лежите на хирургическом столе Природы, которая оперирует вас без помощи ножа. Процесс очистительного выведения шлаков начинается незамедлительно, и содержащаяся в данной главе информация крайне важна для достижения желаемых результатов.

После прохождения курса голодания рекомендуется уменьшить привычное для вас количество пищи и потреблять только продукты, не способствующие образованию слизи (фрукты и овощи, не содержащие крахмал), и при этом дать организму возможность отделять и выводить слизь. Фактически это **процесс исцеления**.

«Волшебное зеркало» поверхности языка демонстрирует наблюдателю степень бремени, которому с раннего детства подвергается организм в результате потребления нездоровых слизеобразующих продуктов. Если в ходе данного теста вы исследуете свою мочу (она должна выстояться в течение нескольких часов), то заметите в ней осадок из большого количества слизи. Количество шлаков, являющихся реальной причиной вашей «проблемы», просто невероятно.

Любая болезнь — это в первую очередь местное засорение системы кровообращения и тканей. Боли и воспаления происходят от из-

быточного давления, возникающего вследствие трения или застоя.

Любая болезнь — это органическое засорение. Система кровообращения, в особенности микроскопические капилляры, хронически засоряется в результате употребления нездоровых продуктов современного рациона питания.

Белые кровяные тельца¹ являются шлаками — и в лоне западной цивилизации нет ни одного человека, который имел бы не засоренные слизью кровь и кровеносные сосуды. Они подобны саже в печной трубе, которую никогда не чистили, и даже еще более вредны, поскольку остатки белка и крахмалосодержащих продуктов отличаются клейкостью.

Важные внутренние органы, такие как легкие, почки и все железы, имеют губчатую структуру. Вообразите губку, поры которой забиты клеем!

Природная терапия постепенно избавит вас от медицинских предрассудков, которые преподносятся как «научные данные». Только Природе известна настоящая истина. Она лечит с помощью одного-единственного метода — **ГОЛОДАНИЯ** — любую болезнь, которая может

¹ Лейкоциты — клеточные элементы крови. К лейкоцитам принадлежат и макрофаги, поглощающие болезнетворные вещества, дабы обезвредить их и вывести из организма. При этом они частично гибнут и превращаются в шлаки.

быть вылечена. Одно это служит доказательством того, что Природа знает лишь единственную болезнь и что в каждом организме главными вредными факторами всегда являются шлаки, чужеродные вещества и слизь (наряду с мочевой кислотой и другими токсическими веществами в крови, а зачастую также с гноем, образующимся при разложении тканей).

Чтобы осознать чрезвычайно высокую степень загрязнения человеческого тела, нужно пронаблюдать тысячи случаев голодания, как это сделал я. Возникает вопрос: как может скапливаться в организме такое количество отходов? Вы когда-нибудь замечали, сколько слизи выделяет ваш организм при простуде? И тот же самый процесс, осуществляющийся в полостях вашей головы, происходит в ваших бронхах, легких, желудке, почках, мочевом пузыре и т.д. Все органы пребывают в одном и том же состоянии. Губчатая поверхность языка точно отражает состояние всех остальных органов вашего тела.

Официальная медицина разработала для себя «особую науку» лабораторных исследований, анализов мочи и крови.

Свыше пятидесяти лет назад видные первопроходцы в области природной терапии сказали: *«Любая болезнь означает наличие шлаков — чужеродных веществ»*. Я сказал двадцать лет назад и не устаю повторять, что эти чужеродные вещества представляют собой своего рода клейстер, образующийся в результате рас-

пада нездоровых продуктов питания. Они покидают организм в виде слизи. Мясо, разлагаясь, образует гной.

Свет истины открылся мне после того, как я осуществил курс голодания вопреки воле специалиста по природной терапии, лечившего меня от заболевания почек. По мере того как пробирки заполнялись белком, я читал по лицу его мысли. Но для меня было очевидно: то, что Природа исторгает, выводит из моего тела, является мусором — будь то белок, сахар, минеральные соли или мочева кислота. Это было более двадцати четырех лет назад, но тот самый специалист по природной терапии (бывший врач) все еще верил в эффективность замены белка содержащими белок продуктами питания.

Когда при почечном заболевании химический тест мочи показывает высокий процент содержания в ней белка, это означает, что организм не нуждается в нем, что он перегружен богатыми им веществами и поэтому выводит его. Вместо того чтобы уменьшить потребление белка, врачи увеличивают их содержание в рационе питания, дабы компенсировать «потери» — до тех пор, пока пациент не умирает. Это поистине трагично: в то время как Природа старается спасти человека, устраняя мусор из его организма, врачи пополняют его запасы.

Другим важным лабораторным анализом является определение содержания в моче сахара при **диабете**. В медицинской литературе эта

болезнь все еще фигурирует как «загадочная». Вместо того чтобы потреблять натуральные сладости, диабетик по настоянию врачей ест яйца, мясо и сало и в конце концов погибает вследствие недостатка продуктов, содержащих натуральный сахар и способствующих его выработке, в которых ему отказывают.

Давно доказано, что все анализы крови, в особенности тест Вассермана, приводят к ложным выводам.

Мы, как специалисты по природной терапии, ни в коем случае не имеем права игнорировать учение Природы, даже если преодоление старых заблуждений, с детства вдальблываемых нам в голову, представляет немалую трудность.

Одна из главных ошибок состоит в присвоении болезням различных названий. Обозначение той или иной болезни не имеет никакого значения для ее лечения, особенно для лечения посредством голодания или диеты. Если все болезни вызываются чужеродными веществами (что является неоспоримым), то необходимо знать лишь то, насколько велико бремя, оказываемое на организм этими веществами, насколько снижена его жизненная сила (смотрите главу 5), а в случае туберкулеза или рака — разлагаются ли ткани (присутствует ли гной и мокрота).

Через мои руки прошли сотни пациентов, которые рассказывали мне, что разные врачи каждый раз ставили им разные диагнозы. У них всегда вызывали изумление мои слова: «Я знаю

точно, что у вас не в порядке, по вашему лицу, и вы сами увидите это в «волшебном зеркале» через пару дней».

Пробный диагноз

Как я уже говорил в начале данной главы, голодать следует в течение двух или трех дней. Пациенты с избыточным весом должны во время голодания потреблять жидкость. Поверхность языка пациента явственно отразит внутреннее состояние организма, а его дыхание будет свидетельствовать о степени разложения тканей. С помощью языка даже можно определять тип пищи, которой отдает предпочтение данный пациент!

Если в начале курса голодания вы ощутите боль в той или иной части тела, можете быть уверены в том, что это слабое место, и симптом еще не развился до такой степени, чтобы врачи могли выявить его при обследовании.

Слизь выводится из организма через нос, горло, легкие, а также с калом и мочой. Чем хуже и слабее чувствует себя пациент во время голодания, тем большую нагрузку он испытывает и тем меньше его жизненная сила.

Пробный диагноз точно показывает, где заключена проблема, каким образом — с помощью умеренной или радикальной **переход-**

ной диеты — ее можно устранить и следует ли продолжать голодание или же его нужно прекратить.

Этот эксперимент лежит в основе развития учения природной терапии, физики, химии и т.д. Это вопрос, который поставлен перед Природой и на который она всегда дает безошибочный ответ.

Если пациент становится возбужденным или проявляет признаки нарушения сердечной деятельности, можете быть уверены в том, что в его организме присутствуют запасы принятых когда-то лекарств. У больного туберкулезом после краткосрочного голодания начинается столь интенсивный процесс выведения из организма шлаков и слизи, что всем должно быть ясно, насколько глупо пытаться вылечить его с помощью «качественных питательных продуктов» вроде яиц и молока.

Такова суть пробного диагноза. Это самый эффективный и вместе с тем простой метод определения внутреннего состояния вашего организма. Никакие дорогостоящие приборы не способны диагностировать его с такой точностью. Все другие методы обследования, включая изучение радужной оболочки глаз¹ и позвоночного столба, не столь точны и поэтому ненадежны.

Зеркало природы с его откровениями и показаниями остается «волшебным» лишь до тех

¹ Иридодиагностика.

пор, пока вы не понимаете его подлинного значения. Природа открывает вам все гораздо полнее, точнее и лучше, нежели все «диагностические методы», вместе взятые.

Предсказание болезней

Теперь мы подходим к предсказанию болезней. Нередко можно услышать разговоры о «скрытой болезни». Каждый человек, каким бы «хорошим здоровьем» он ни отличался, имеет скрытую болезнь, и Природа лишь ждет удобного случая, чтобы вывести из его тела накапливающийся там с детства мусор.

Каждый человек должен осознать, что серьезный «шок», такой как «простуда» или «грипп», является началом процесса выведения из организма шлаков. К несчастью, Природе в ее попытке очистить организм препятствуют врачи, советующие продолжать питаться, как прежде, и принимать лекарства. В результате у пациентов развиваются хронические заболевания.

Каждый человек, даже если он болен, особенно в критическом возрасте между 30 и 40 годами, должен поголодать в течение нескольких дней и выяснить с помощью «волшебного зеркала», какова степень его скрытой болезни, каковы его слабые места и где они со временем проявятся. Это и есть предсказание болезней,

и если бы компании, страхующие человеческую жизнь, поверили в него, в их распоряжении имелся бы поистине безошибочный метод оценки рисков.

Голодать до полного очищения языка весьма опасно. Кто может объяснить, почему язык становится чистым после того, как прерывается краткосрочный курс голодания с «упорядоченными» приемами пищи, и почему «волшебное зеркало» показывает более обильный налет, если вы после курса голодания питаетесь фруктами или продуктами, не содержащими слизи? В этом заключается до сих пор не разгаданная тайна «волшебного зеркала». А разгадка ее проста: выведение из организма шлаков, скапливающихся во время употребления нездоровой пищи, на некоторое время прерывается, в результате чего вы в течение определенного периода чувствуете себя лучше, чем тогда, когда питались фруктами. В течение этого периода «волшебное зеркало» даже может вводить вас в заблуждение, и при этом вам будет казаться, будто ваш организм чист.

После возврата к натуральной пище происходит нечто иное. Нормальному человеку требуется от одного до трех лет систематических курсов голодания и натурального очищающего питания, чтобы действительно *очистить* организм от чужеродных веществ. Вы увидите, как будут выводиться шлаки — через каждую пору кожи, через мочеиспускательный канал, через толстый кишечник, через глаза, уши, нос

и горло. Вы удостоверитесь, что слизь может выходить как во влажном, так и в сухом виде (перхоть). Возникновение всех болезней, таким образом, обусловлено огромным количеством мусора, который «хронически» накапливался в теле. Избавившись в результате этого очищения от «хронических болезней», вы согласитесь со мной и поймете, что я отнюдь не преувеличиваю, заявляя:

С момента возникновения цивилизации все человеческие болезни, телесные и душевные, в каких бы симптомах они ни проявлялись, имеют одну и ту же причину — накопление в организме отходов, чужеродных веществ, слизи и токсинов.

«Внутреннее загрязнение» — слишком мягкое выражение для хронического засорения. В гораздо большей степени с ним ассоциируются такие понятия, как «мусор», «слизь», «смрад», «невидимые отходы».

5. ФОРМУЛА ЖИЗНИ — ТАЙНА ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ

$$L = K - B$$

Так выглядит формула жизни, которую можно также назвать формулой смерти.

L обозначает **ЖИЗНЕННУЮ СИЛУ**, живучесть.

K обозначает неизвестную величину — **СИЛУ**, которая приводит в действие человеческий механизм, поддерживает в нем жизнь, придает ему энергию и выносливость на пока еще неизвестный период времени — без питания!

B обозначает **БРЕМЯ** — воздействие чужеродных веществ, слизи, интоксикации крови — другими словами, совокупность всех внутренних факторов, препятствующих нормальному функционированию человеческого двигателя в общем и отдельных его частей (внутренних органов).

Следовательно, если в данном уравнении **B** больше **K**, человеческий механизм должен прекратить свою деятельность.

Инженер может использовать другую формулу: $E = K - R$, где E обозначает энергию, требуемую для деятельности человеческого механизма, K — силу, а R — **ТРЕНИЕ**.

Гениальность конструкции идеального механизма заключается в том, что он работает с минимальной величиной трения. Если перенести этот основополагающий принцип на человеческий организм, становится очевидным, что современная медицинская физиология — как учение о жизнедеятельности организма — совершенно не выдерживает критики и что природная терапия нашла правильный путь исцеления — устранение трения (бремени) путем выведения чужеродных веществ и слизи вместе с содержащимися в них токсинами.

Однако что такое в действительности «жизненная сила» и какой она может быть? А также что такое «абсолютное здоровье»? Ответы на эти вопросы до сих пор точно не определены. В последующих главах изложены принципы другой, **НОВОЙ ФИЗИОЛОГИИ**, которые основываются на исправлении ошибок и заблуждений современной медицины в отношении кровообращения, состава крови, кроветворения и обмена веществ. Дабы усвоить эти принципы, сначала необходимо уяснить, что на самом деле заключается в понятии «жизненная сила».

Принято считать, что тайна жизненной силы науке неизвестна. Вы будете поражены, узнав после логичного естественного объяснения про-

стую истину, и сразу же согласитесь с тем, что это действительно **ИСТИНА**. Помните: «Все, что нельзя описать простыми словами, не может быть истинным!»

Человеческий организм должен рассматриваться прежде всего как работающий на генераторном газе механизм, который, за исключением костей, состоит из очень *эластичного губчатого* материала, называемого плотью, или тканями.

Следующий факт: он функционирует подобно **системе насосов атмосферного давления** с внутренней циркуляцией жидкостей, таких как кровь и другие жизненные соки. **ЛЕГКИЕ ЯВЛЯЮТСЯ НАСОСОМ, СЕРДЦЕ — ВЕНТИЛЕМ**, а не наоборот, как учила физиология последние 400 лет!

И еще один факт, который практически не принимался в расчет, — внешнее атмосферное противодействие, составляющее свыше 1 кг на 1 см². Сразу после выдоха в легких возникает вакуум. Другими словами, человеческий организм функционирует автоматически, поглощая из атмосферы воздух и после химической переработки испуская его обратно, создавая внутренний вакуум¹.

¹ Согласно сегодняшним научным знаниям сердце, работающее подобно насосу, в результате мышечных сокращений создает давление, передающееся по **мягким** кровеносным сосудам. Когда легкие наполняются воздухом, они сдавливают мягкие кровеносные сосуды, в результате чего повышается

Это передовая линия жизненной силы. Это и есть та самая **К** (сила), благодаря которой в вашем организме поддерживается жизнь. Без воздуха вы не сможете прожить и пяти минут!

Процесс дыхания происходит автоматически, под воздействием атмосферного противодавления, а это возможно лишь потому, что «механизм» состоит из эластичных материалов, способных растягиваться и сокращаться. В результате возникает феномен жизненной силы.

Химик Гензель с помощью химико-физиологических изысканий установил, что своей эластичностью ткани человеческого организма обязаны определенному соотношению извести и сахара.

кровенное давление. Тем самым вдох поддерживает работу сердца, выполняющего функцию насоса. При выдохе эта поддержка исчезает, тем не менее сердце продолжает качать кровь по сосудам. (В состоянии покоя взрослый человек делает 16 вдохов в минуту, тогда как сердце сокращается за этот период 60 раз.) Вдох происходит в результате **работы мышц**, и при этом грудная клетка приходит в активное состояние, а вместе с этим растягиваются легкие – подобно резиновой ленте или спиральной пружинной рессоре – они втягивают воздух. Во время сна грудная клетка и легкие уменьшаются в объеме, в результате чего **воздух выходит наружу без работы мышц**. (Выдох может усиливаться под воздействием дополнительной работы мышц.) При этом атмосферное давление не играет **никакой** роли, поскольку его величина **одна и та же** как снаружи, так и в дыхательных путях. (Прим. ред.)

Латинское слово «spira» означает прежде всего «воздух», а затем «дух»: «дыхание Господа» — это прежде всего хороший свежий воздух. Есть поговорка, согласно которой дыхание означает жизнь, и это правда, что благодаря движениям тела и дыханию человек увеличивает свою жизненную силу и совершенствует свое здоровье. Правда и то, что под воздействием более высокого давления воздуха и противодействия можно уменьшать бремя на организм (В). Кроме того, его можно устранять, выводя из организма чужеродные вещества посредством вибраций, состоящих из физических упражнений для определенных частей тела. Вы выводите из организма вредные вещества и тем самым облегчаете симптомы разного рода болезней путем искусственного ускорения кровообращения, благодаря чему ткани получают больше «генераторного» газа и вибраций. Вы искусственно увеличиваете силу (К) на определенное время, но это снижает эффективность жизненно важной функции противодействия и уменьшает эластичность тканей. Другими словами: вы увеличиваете К (силу), но не L (жизненную силу). Вы знаете по собственному опыту, что происходит с резиновой лентой, которая подвергается растяжению на протяжении длительного времени: она утрачивает эластичность.

Вы смягчаете симптомы болезней, но вместе с этим постепенно уменьшаете жизненную силу, в особенности жизненную силу эластич-

ных органов — легких, печени, почек. Вы не лечиваете болезни *полностью*. Жизненная сила уменьшается одновременно с устранением бремени в результате выведения из организма чужеродных веществ исключительно с помощью лекарств. Пока вы не перестанете употреблять в пищу неестественные слизеобразующие продукты, ваша жизненная сила будет неуклонно снижаться.

Стал бы кто-нибудь чистить автомобиль на высокой скорости и в условиях тряски? Нет! Вы сначала промыли бы его растворителем, а затем заменили бы горючее.

Здесь мы подходим к проблеме диетологии: **КАКОЕ ПИТАНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛУЧШИМ?** Какие продукты обеспечивают наибольшие энергию и выносливость, наивысшую жизненную силу и способствуют наилучшему здоровью? И какие продукты являются причиной болезненных состояний и преждевременного старения? Что лежит в основе жизни, жизненной силы, активности — совершенный дух или правильное питание?

Моя формула, приведенная в начале этой главы, дает ясный ответ и полностью решает проблему. Во-первых, снижайте **В** (бремя) за счет сокращения количества всех видов продуктов питания или полного отказа от них (голодания), если это позволяют обстоятельства. Во-вторых, избегайте слизеобразующих продуктов или, по крайней мере, сводите их потребление к минимуму и вводите в свой рацион питания

продукты, способствующие выведению из организма чужеродных веществ. В-третьих, увеличивайте К (силу), извлекая ее из безграничного, неиссякаемого источника — давления воздуха. Другими словами, жизненная сила — как людей, так и животных — заключена в беспрепятственном кровообращении, осуществляющемся под воздействием давления воздуха, и в эластичности тканей, обеспечиваемых за счет правильного питания, создающих противодействие, необходимое для осуществления жизненных функций.

Сила К бесконечна, безгранична и практически одинакова у всех, но ее *действие замедляется* вследствие существования бремени, вызываемого чрезмерным и неправильным питанием и, соответственно, противодействием тканей.

Возможно, вы уже поняли, что жизненная сила не зависит напрямую от здорового питания. Даже потребляя в большом количестве самые лучшие продукты, особенно если ваш организм насыщен шлаками и токсинами, вы не сможете поддерживать чистоту в системе кровообращения и обеспечивать эффективность функционирования жизненно важных органов. Количество слизи и токсинов в вашем организме будет возрастать, и соответственно будет уменьшаться ваша жизненная сила. Вместо К (силы) у вас будет увеличиваться В (бремя). Теперь вы уже точно знаете, что *бесполезно* совершенствовать качество питания с целью

увеличения **К** (силы) или **L** (жизненной силы), пока велико бремя на ваш организм, т.е. пока велико **B**.

Эта проблема решается с помощью моего метода, который заключается в чередовании краткосрочных периодов голодания с очистительной диетой, не включающей или включающей очень мало питательных, а также слизеобразующих продуктов. Не нужно думать, будто у больного человека **L** (жизненная сила) непосредственно возрастает в результате качественного питания. Устраняйте бремя с помощью разумной, индивидуальной диеты. Сила **К** автоматически возрастает после голодания вследствие ее беспрепятственного действия. Теперь вы можете понять, насколько неверно полагать, будто понятие «правильный рацион» ограничивается лишь продуктами, не образующими слизь.

Многие другие методы, основанные на голодании, фруктовых диетах и целебных средствах, не дают особого эффекта. Несведущий и неопытный человек слишком быстро устраняет **B** (бремя) и какое-то время чувствует себя «хорошо». По мере того как процесс распада чужеродных веществ углубляется, **B** (бремя) возрастает — человек начинает испытывать ужасную слабость и возвращается к нездоровому питанию. В результате процесс прекращается, он снова чувствует себя хорошо и возлагает ответственность за свое плохое самочувствие на здоровое питание. Он утрачивает веру в дей-

ственность используемого им метода и со всей серьезностью говорит: «Я это попробовал, и мне не помогло». Пребывая в полном неведении, он порицает метод, тогда как сам целиком и полностью виноват в неудаче. Это камень преткновения даже для диетологов и специалистов по природной терапии, лечащих посредством диеты. Эта тайна раскрывается в главе 6.

У некоторых людей больше опыта, но очень немногие, подобно мне, верят в то, что **жизненная сила и энергия происходят вовсе не от питания!** Кто-то полагает, что их можно обрести с помощью сна и т.д. Все, что я узнал и выяснил за многие годы экспериментов с голоданием и питанием, вы найдете в моей книге «От болезни к здоровью посредством голодания». Вкратце речь в ней идет о следующем.

Во-первых, **жизненная сила** зависит не столько от питания, сколько от того, в какой мере человеческий организм сталкивается в ходе своей жизнедеятельности с препятствиями в виде «засоряющих» его тело слизи и токсинов.

Во-вторых, попытки устранения **В (бремени)** путем искусственного увеличения **К (силы)** посредством искусственного возбуждения — встряхивания и вибраций тканей — всегда негативно сказываются на **L (жизненной силе)**.

В-третьих, энергия, физические и душевные качества, выносливость и здоровье увеличиваются и совершенствуются посредством **К (силы)**. Только лишь воздух и вода способны творить чудеса при условии, что **К (сила)** дей-

ствуется в абсолютно чистом организме без В (бремения), препятствий и трения.

В-четвертых, временные границы, определяющие способность человека обходиться без пищи и сохранение в таких идеальных условиях необходимости в твердой пище, до сих пор неизвестны.

В-пятых, сила К, складывающаяся из энергии воздуха, кислорода и водяного пара, увеличивается в чистом организме под воздействием других факторов из бесконечности: электричества, озона, света (в особенности солнечного), запаха (аромата фруктов и цветов).

Кроме того, при таких чистых и естественных условиях существует возможность усваивать из воздуха азот.

В последующей главе я расскажу вам о Новой Физиологии человеческого организма, которую необходимо знать, чтобы понимать, какое именно воздействие оказывает на здоровье целебная бесслизистая диета. Для этого нужно приподнять завесу «тайны жизненной силы».

6. НОВАЯ ФИЗИОЛОГИЯ

Поскольку теперь вам известно, что такое **жизненная сила**, а также то, что жизнь животных организмов обеспечивается автоматически посредством давления и противодействия воздуха (у рыб этот процесс осуществляется точно так же, только роль воздуха выполняет вода), вы можете понять, что официальная физиология — наука о жизнедеятельности организма — является ложной, так как основывается на заблуждениях, которые должны быть исправлены посредством Новой Физиологии, в следующих разделах:

1. Теория кровообращения.
2. Метаболизм, или обмен веществ.
3. Продукты питания с высоким содержанием белка.
4. Состав крови.
5. Кроветворение.

Заблуждения в отношении кровообращения

Физиологи все еще продолжают искать болезни и их причины при помощи микроскопа. Сегодня считается «современной» **бактериально-вирусная теория**. Ученые никогда не выяснят истину и никогда не поймут, что такое болезнь, пока они будут придерживаться ложных в своей основе представлений о кровообращении.

Как я уже говорил, официальная медицинская наука до сих пор игнорирует тот факт, что легкие являются тем самым органом, благодаря которому осуществляется кровообращение, а циркулирующая кровь приводит в действие сердце, выполняющее функцию регулирующего вентиля. В том, что кровоток приводит в движение сердце, *а не наоборот*, можно удостовериться, приняв во внимание следующие факты:

1. Как только в результате учащенного дыхания возрастает давление воздуха, ускоряется кровоток и учащается сердцебиение.

2. Как только в кровоток попадает стимулирующее, возбуждающее токсическое вещество (например, алкоголь), учащается сердцебиение. Успокаивающие средства (например, дигиталис) тут же уменьшают его частоту. Врачам это хорошо известно, но, несмотря на это, они упорно продолжают придерживаться ложного

убеждения, будто некая волшебная сила заставляет сокращаться сердечную мышцу и перекачивать кровь.

Известные инженеры, ознакомившиеся с этой Новой Физиологией, согласились со мной. Они сказали, что сердце могло бы служить образцом вентиля для механизма любого типа.

Как можно логически доказать, что сердце противостоит кровотоку, если сердцем можно управлять посредством циркулирующей крови?

Физические упражнения, такие как подъем в гору или бег, способствуют учащению сердцебиения, поскольку скорость работы вентиля зависит от давления.

Тридцать лет назад один швейцарский физиолог с помощью экспериментов над животными доказал, что кровообращение в том виде, в каком оно изображается в современной физиологии и в каком его описал лондонский профессор Уильям Гарвей 400 лет назад, не существует вовсе. Разумеется, это открытие осталось без внимания со стороны официальной медицины. Разве может «наука» ошибаться?

Обмен веществ

Обмен веществ, или «наука об изменении веществ», представляет собой самое нелепое и опасное из всех учений, когда-либо навя-

занных человечеству. Оно породило ложную клеточную теорию, а та, в свою очередь, — в высшей степени ошибочную **теорию белка**, которая сотрет западную цивилизацию с лица Земли, если ее представители не прекратят следовать ей.

Ошибочное мнение, будто клетки организма в процессе жизнедеятельности потребляют важный его компонент, белок, запасы которого вследствие этого должны постоянно возобновляться посредством потребления богатых им продуктов питания, опровергается результатами моих исследований в отношении сотен пациентов, осуществлявших голодание.

На основании результатов моих исследований я утверждаю: то, что медицина называет обменом веществ, в действительности представляет собой выведение из организма шлаков, происходящее, как только опорожняется желудок. Согласно мнению официальной медицины во время голодания человек поддерживает жизнедеятельность своего организма за счет веществ, составляющих его плоть. Даже доктор Келлогг полагает, будто голодающий вегетарианец становится мясоедом, и природная терапия в той или иной мере восприняла этот ошибочный взгляд. Принято считать, что человек ни минуты не может обходиться без белков и жиров и неминуемо погибает от очищения, как только они полностью расходуются в его организме в процессе голодания.

Организм и голодание

Худощавые люди легче переносят голод и могут голодать дольше, нежели полные. Индийский факир, состоящий из одних лишь костей да кожи, способен поставить рекорд по продолжительности голодания, не испытывая при этом никаких страданий. Где в этом случае имеет место «расходование тела»? В дальнейшем я выяснил, что чем более свободен организм человека от шлаков (слизи), тем легче и дольше он способен голодать. Поэтому курс голодания должен быть подготовлен очищающей диетой, способствующей выведению из организма чужеродных веществ.

Мой мировой рекорд 49-дневного голодания стал возможным только благодаря тому, что я предварительно в течение продолжительного времени соблюдал строгую диету, в которой полностью отсутствовали слизеобразующие продукты. Другими словами, чем в большей степени организм очищен от жиров, слизи и токсинов, тем легче он выдерживает продолжительное голодание. Ни одна живая и здоровая клетка организма не выводится из него и не потребляется им! Чем меньше нагрузка на ваш организм (чем меньше в нем шлаков), тем легче и дольше вы сможете обходиться только лишь водой и воздухом! Для идеально чистого тела предел, за которым начинается *подлинное* ис-

тощение, до сих пор неизвестен! Католическая церковь утверждает, что ее святые постились в течение десятилетий!

Однако медицинская наука продолжает упорствовать в своем заблуждении относительно обмена веществ, утверждая, будто необходимо замещать клетки (которые, как вы могли убедиться, не расходуются) с помощью продуктов, богатых белком, — главным образом частично разложившегося мяса, прошедшего разрушительный процесс высокотемпературной обработки! В результате этого в вашем теле накапливаются шлаки в виде слизи и токсинов, что закладывает основу для развития болезней и в конечном счете является причиной преждевременной смерти. Глупость этого учения выходит за пределы человеческого воображения, а последствия воплощения его положений в жизнь губительны для всего человечества.

Представители официальной медицины — как, разумеется, и обычный человек — полагают, что прибавка веса в результате ежедневного потребления «хорошей еды» способствует укреплению здоровья. Однако, если толстый кишечник так называемого «здорового» полного человека освободить от всех скопившихся в нем фекалий (даже при условии, что у него регулярный стул), он теряет сразу от 2,5 до 5 килограммов веса.

И это называется «здоровьем»? Врачи определяют вес фекалий как здоровье! Можете ли

вы вообразить что-либо более абсурдное и в то же время более опасное для вашего здоровья и самой жизни?

Богатые белком продукты питания

Когда в начале XX века началось движение за природную терапию и вегетарианство, представители официальной медицины силились доказать с помощью математических уравнений, что для поддержания физического и душевного здоровья человек нуждается в определенном количестве белка в ежедневном рационе питания. Другими словами, для ослабленных, быстро утомляющихся, истощенных и больных людей вошли в моду, стали настоящей манией рекомендации, абсолютно противоречащие законам Природы.

В главе 5 вы познакомились с происхождением жизненной силы и работоспособности и теперь знаете, что сила больного организма способна увеличиваться без какого-либо питания, и особенно белкового.

Богатые белком продукты в течение определенного времени действуют как стимуляторы организма, но очень быстро распадаются в теле на токсичные вещества. Общеизвестно, что любые продукты животного происхождения стано-

ваются чрезвычайно токсичными, когда вступают в соединение с воздухом, особенно при высоких температурах, как это происходит в человеческом организме.

Ученые зашли настолько далеко, что пытаются доказать, будто человек биологически принадлежит к классу плотоядных животных, хотя теория эволюции доказывает, что он относится к семейству приматов, которые питаются исключительно растительной пищей (в основном фруктами).

Убедительным доказательством того, что взрослый человек не нуждается в большом количестве белка, как это утверждает старая физиология, служит состав **материнского молока**, в котором белок составляет не более 2,5–3%.

Однако ученые совершают и другие ошибки в своих усилиях заменить то, что не распадается, не потребляется, не «поедается», как вам уже известно из предыдущих глав. В рамках старой физиологии существует ложное представление об обмене веществ, в то время как основателям этой науки явно недостает знаний в области химии, и в особенности органической. Жизнедеятельность организма основывается на обмене веществ в смысле физиологических, химических преобразований, но никак не на абсурдном положении, будто необходимо потреблять белок, чтобы формировались ткани и мускулы организма. Должна ли, к примеру, корова пить молоко для того, чтобы производить молоко? Известный специалист по физиологии и химии,

профессор Базельского университета доктор фон Бунге, не разделяющий многие положения современной медицинской науки, говорит, что жизнь — жизненная сила — основывается на преобразовании веществ (продуктов питания), в процессе которого высвобождаются сила (энергия), тепло, электричество, и при этом организм обретает работоспособность.

В параграфе о кроветворении вы узнаете, что в человеческом организме происходят определенные изменения веществ, а также каким образом белок образуется из других компонентов продуктов питания. Эти изменения веществ происходят не за счет замены старых клеток на новые, а за счет минеральных компонентов, которые являются структурными элементами животных и растительных организмов и обмен которых происходит в значительно меньшей степени, нежели утверждает современная наука.

Причину, почему «чистый» мясоед живет относительно дольше вегетарианца-«крахмалоеда», легко понять после того, как вы прочитали главу 5. В теле мясоеда производится меньше твердых шлаков — вследствие потребления им меньшего количества продуктов по сравнению с крахмалоедом, но развивающиеся у него впоследствии болезни носят более опасный характер, поскольку в его организме накапливается больше токсинов, гноя и мочевой кислоты.

Если вы знаете истину о человеческом питании — а вам еще представится возможность прочитать об этом в данной книге, — вас на-

верняка позабавит то, в каких потемках блуждают физиологи, устанавливающие нормы потребления белка, которые, впрочем, постоянно снижаются. Не только они, но даже прогрессивные «диетологи» выносят свои суждения, совершенно не учитывая содержание отходов в человеческом организме. На протяжении тысячелетий человек вел гораздо более здоровую жизнь без всяких таблиц питательной ценности продуктов, и я очень сомневаюсь, что хотя бы один из этих физиологов давал когда-либо своему повару указания по поводу питательной ценности своего обеда.

Все это не более чем фарс, выдаваемый за научные положения. Некоторые ученые, и среди них профессор Читтенден, выяснили в результате экспериментов, что энергия и выносливость возрастают при сокращении количества пищи, в особенности белковой. Профессор Хиндхеде доказал, что белок едва ли имеет смысл принимать в расчет. Но всех превзошел Флетчер. Он питался одним сэндвичем в день, и за это время исцелился от так называемой «неизлечимой» болезни и развил в себе *необыкновенную выносливость*.

Преодолев страх по поводу роковых последствий несоблюдения «научных норм» потребления белка, я открыл, проверил и продемонстрировал неизвестный до сей поры поразительный факт: в очищенном от слизи и токсинов теле продукты с минимальным содержанием белка, а именно фрукты, способ-

ствуют развитию самой высокой энергии и невероятной выносливости.

Если азот, как основной компонент белка, является важным фактором осуществления жизнедеятельности человеческого организма, если жизненная сила целиком зависит от азота, то представляется очевидным, что в этих идеальных условиях азот усваивается из воздуха!

Пища богов! К (сила) как источник питания! Какие огромные возможности! Я предлагаю вам еще раз прочесть главу 5, и вы признаете два следующих факта.

1. Истина относительно питания все еще является «книгой за семью печатями» для всего человечества, включая диетологов и ученых-экспертов.

2. Ложный тезис современной медицинской науки относительно необходимости высокого содержания белка в рационе питания для обеспечения здоровья влечет за собой последствия, прямо противоположные ожиданиям его авторов. Данный тезис представляет собой одну из главных причин всех болезней! Это трагический феномен деградации западной цивилизации. Он породил чрезвычайно опасные и разрушительные привычки неумеренности в еде и чревоугодия. Он вызвал настоящее безумие, побудив людей лечить болезни за счет увеличения количества пищи, *в особенности* высокобелковой. Невозможно выразить словами, что означает подобное заблуждение. Позвольте напомнить вам, что Гиппократ, которого назы-

вают отцом медицины, великий специалист в области питания, говорил: «Чем больше пищи ты даешь больному, тем больше вредишь ему», а также: «Пусть твоя пища будет твоим лекарством»¹.

Если организм засорен слизью и другими шлаками, такими как кальций, фосфаты и прочие подобные вещества, значит, сердце, перекачивая кровь, испытывает перегрузки.

Состав крови

Логическим следствием первых трех заблуждений старой физиологии является проблема состава человеческой крови. Проблема сводится к следующему вопросу: являются ли белые кровяные тельца живыми клетками, выполняющими чрезвычайно важные функции — поддержание жизнедеятельности организма, уничтожение болезнетворных микробов, защиту организма от инфекций, обеспечение иммунитета и т.д., — как трактует современная медицинская наука?

Или же все наоборот — это отбросы, непереваренные и разложившиеся остатки продуктов питания, слизь или болезнетворные частицы,

¹ Позволим себе перефразировать: «Или пища станет твоим лекарством, или лекарства станут твоей пищей». (Прим. ред.)

как утверждает доктор Пауэлл? Не являются ли они действительно отходами высокобелковых крахмалистых продуктов, которыми обычный, привыкший все смешивать представитель западной цивилизации набивает свой желудок три раза в день? Может быть, это то, что я называю «слизью», — главная причина всех болезней?

Сама медицинская наука подтверждает это, свидетельствуя о том, что в процессе болезни количество белых кровяных телец возрастает. Согласно ее положениям, они размножаются в процессе пищеварения в здоровом организме и происходят из богатых белком продуктов питания.

Эти положения абсолютно верны и являются логическим следствием заблуждения относительно высокобелковой пищи.

По мнению современной медицинской науки, белые кровяные тельца в норме должны присутствовать в крови здорового человека, поскольку они есть у каждого. Среди представителей западной цивилизации нет ни одного человека, которого с детства не пичкали бы коровьим молоком, мясом, яйцами, картофелем и хлебобулочными изделиями. **Сегодня нет ни одного человека, чей организм не содержал бы слизи!**

В своей первой опубликованной статье я писал, что белая раса по своей природе неестественна и патологична. Во-первых, ее представителям недостает кожного пигмента

вследствие дефицита в их организме красящих минеральных солей. Во-вторых, их кровь содержит слишком много белых кровяных телец, слизи, отходов белого цвета — отсюда и белый цвет кожи.

Поры кожи белого человека забиты белой засохшей слизью. Ею насыщены все ткани его организма. Неудивительно, что он выглядит бледным и обескровленным. Всем известно, что чрезмерная бледность служит «плохим признаком». Проведя несколько месяцев на диете из продуктов, не содержащих слизи, подкрепленной солнечными ваннами, мы с моим другом выглядели, словно индусы, и люди нас принимали за таковых. Этим мы, вне всякого сомнения, были обязаны увеличению количества красных¹ и соответственно уменьшению количества белых кровяных телец. Когда я утром съедаю кусочек хлеба, на моем лице появляется печать бледности.

Впрочем, эта книга — не самое подходящее место для приведения всех аргументов против данного заблуждения относительно природы и «функции» белых кровяных телец, свойственного медицинской «науке».

Тот, кто желает познакомиться с результатами действительно научных изысканий на эту тему, должен прочитать книгу доктора Пауэлла «Основы и предпосылки здоровья и болезней», опубликованную в 1909 году, спустя пару лет

¹ Эритроциты.

после выхода моей «Теории слизи» в Европе, и переведенную на английский язык в 1913 году. Ни один из нас ничего не знал о публикациях другого на эту тему. Взгляды доктора Пауэлла по поводу причин всех болезней, белых кровяных телец и прочих медицинских заблуждений, в принципе, совпадают с моими. Единственное различие заключается в следующем: то, что он называет «патогеном», «болезнетворным организмом», у меня зовется «слизью». Однако в вопросах питания и методики выведения из организма отходов мы расходимся с ним принципиально.

Медицинская «наука» даже не располагает точными данными относительно состава красных кровяных телец, кровяной плазмы вообще, сыворотки крови и гемоглобина¹.

Вот два основных факта, которые необходимо знать.

Во-первых, для человеческой крови имеет огромное, жизненно важное значение содержание железа.

Во-вторых, не менее важно присутствие в крови сахара. Крупный специалист в области физиологии и химии и основатель теории минеральных солей Гензель пишет в своей книге «Жизнь»: *«Железо присутствует в нашей крови*

¹ Следует отметить, что за годы, прошедшие со времени публикации этой книги, медицина шагнула далеко вперед в деле изучения вопросов касательно человеческой крови – вопросов, которые в начале XX века оставались открытыми. (Прим. ред.)

в химически скрытом состоянии». Врачи в силу своей недостаточной осведомленности в области химии не знают этого. На странице 36-й той же книги приведены следующие слова: «В нашей крови белок состоит из сахара и окиси железа, но он там не обнаруживается, поскольку ни сахар, ни железо невозможно определить с помощью обычных химических тестов. Перед проведением теста белок в крови должен полностью сжигаться».

Я полагаю, что красный цвет крови является характерным признаком этого «совершенно особенного сока», и обязана им кровь окиси железа — РЖАВЧИНЕ! Это свидетельствует о том важном значении, которое железо имеет для крови. Далее, большое значение сахара для крови обусловлено тем, что он помимо своих питательных свойств представляет собой важный компонент в нормальном гемоглобине, который в идеальном своем состоянии становится густым, подобно желатину, чтобы затягивать раны, соединяясь с атмосферным воздухом. Прочитайте в моей книге «От болезни к здоровью посредством голодания» об опыте с раной, которая не кровоточит и тут же заживает без выделения гноя и слизи, без боли и воспаления.

Врачи установили, что повышенная кислотность крови является признаком болезни. Неудивительно, что чаще всего болеют люди, ежедневно набивающие без разбора свой желудок смесью из мяса, крахмала, сладостей и фруктов.

Если вы еще не убедились до конца в истинности моих слов, проведите эксперимент. Съешьте обычный обед и спустя час опорожните желудок, вызвав рвотный рефлекс. Вы удостоверитесь, что рвотная масса имеет кислый вкус и крайне неприятный запах, словно из мусорного ведра. Если бы она была скормлена свинье, даже это сильное животное наверняка бы заболело.

Если вы не решитесь на столь героический поступок, можете провести другой, не столь радикальный эксперимент. В следующий раз, когда вы будете накрывать стол для воскресного обеда, предусмотрите дополнительную порцию для воображаемого гостя. Съев свои блюда, поместите точно такие же блюда гостя в кастрюлю и тщательно перемешайте. Подержите кастрюлю на плите при температуре тела ($36,6^{\circ}\text{C}$) не менее 30 минут. Накройте ее крышкой и оставьте на ночь. Сняв крышку на следующее утро, вы будете очень удивлены открывшимся вам зрелищем.

Кроветворение

Проблема кроветворения в человеческом организме включает в себе все проблемы здоровья и болезней. Другими словами, ваше здоровье почти целиком зависит от вашего питания: ка-

кие продукты вы употребляете — здоровые, способствующие поддержанию организма в идеальном состоянии и формированию здоровой крови или же нездоровые, способствующие развитию болезней и выработке нездоровой крови. В данной главе изложены общие принципы теории питания и моей целебной бесслизистой диеты. Все детали и частности содержатся в последующих главах.

По существу, мой метод лечения заключается в производстве новой, совершенной крови путем постоянного «снабжения» организма жизненно важными элементами из натуральных продуктов питания, в результате чего через систему кровообращения из организма выводятся весь мусор, вся слизь, все токсины и все лекарства, накапливающиеся в нем в течение всей жизни, — где бы они ни были «запасены» как скрытая болезнь.

В «официальной» физиологии питания процесс кроветворения представлен совершенно неправильно как в плане законов физиологической химии, так и в плане общих законов Природы.

Здесь я должен вновь обратиться к авторитету профессора фон Бунге, который говорил мне лично о своем несогласии с положениями официальной медицины. Он утверждает: *«В основе жизнедеятельности лежит преобразование веществ. В результате этого процесса высвобождается энергия — точно так же, как это происходит во время химических реакций,*

когда одно химическое вещество, состоящее из атомов и молекул, превращается в другое». Авторам официальной физиологии явно не доставало элементарных знаний в области химии. Впрочем, в те времена неорганическая химия еще не получила достаточного развития.

Заблуждение и в данном случае связано с белком. Согласно положениям официальной физиологии мышцы и ткани организма состоят из белка, поэтому данное вещество должно поступать в кровь, чтобы могли формироваться мышцы и ткани. Другими словами, вы должны есть мышцы, чтобы у вас формировались мышцы; вы должны есть белок, чтобы у вас формировался белок; вы должны есть жир, чтобы у вас формировался жир; а кормящая мать должна пить молоко, чтобы у нее вырабатывалось молоко!

Поскольку авторы официальной физиологии верили в обмен веществ и в необходимость ежедневной замены израсходованных клеток, эти принципы легли в основу теории питания обычного человека, потребляющего смешанную пищу.

Введение в организм неорганических компонентов питания, таких как известь, с целью такой замены является еще одной ошибкой.

Организм коровы вырабатывает мясо, ткани, шерсть, молоко, энергию и тепло исключительно из травы. Выкармливание коровы молоком с целью увеличения надоев было бы воспри-

нято как верх глупости. Тем не менее именно так человек поступает в отношении самого себя!

На сегодняшний день все компоненты человеческого организма проанализированы в химическом плане, и врачи мечтают создать в будущем продовольственные концентраты, дабы вы имели возможность носить в кармане свой двухдневный рацион питания. Этого никогда не произойдет, ибо человеческий организм не может усвоить ни единый атом из какого-либо компонента продукта питания, если тот не исходит из царства овощей или фруктов.

Подобные искусственные продукты, если они изготавливаются в сильно концентрированном виде, не производят кровь, а лишь вызывают возбуждение, стимуляцию.

Продукты питания из мяса животных не могут вырабатывать хорошую кровь. Фактически они вообще не производят человеческую кровь вследствие того факта, что человек по своей природе является вегетарианцем (фруктовым). Выпейте бокал сока спелой ежевики, вишни или винограда. Не напоминает ли этот сок вашу кровь? Неужели разумный человек может считать, что наполовину разложившаяся «мышечная ткань» способна производить более качественную кровь?

Как только животное убивают, его плоть в той или иной мере начинает разлагаться. Затем она подвергается разрушительному процессу тепловой обработки. Ни одно плотоядное животное не может сохранить здоровье, питаясь вареным или

жареным мясом, — оно должно быть свежим, сырым и содержать кровь и кости.

Подробности в отношении здоровых и натуральных продуктов питания изложены в последующих главах, и вы еще познакомитесь с ними. В данный момент я хотел бы упомянуть лишь один факт, имеющий большое значение в моей теории питания. Тем самым я хочу отмежеваться от других специалистов по здоровому питанию, которые все еще считают, будто концентрированный белок, концентрированные минеральные соли и пр. необходимы для кроветворения.

Белок не является важнейшим для нашей крови веществом, и одни лишь минеральные соли не производят здоровую кровь. Главным компонентом человеческой крови являются сложные углеводы — сахар, называемый глюкозой, или фруктозой, поскольку он содержится в спелых фруктах, а также — в несколько низшей, простой форме — в салатах и овощах. Согласно положениям новой, прогрессивной науки даже то небольшое количество белка, которое необходимо телу, в человеческом организме вырабатывается путем преобразования глюкозы. Все животные, питающиеся злаками и другими растениями, перерабатывают их в первую очередь в глюкозу, а затем в то, что нужно их телу.

Но основные расхождения во мнениях по этому поводу касаются отнюдь не питания и кроветворения. Тот, кто ничего не знает о болезнях,

никогда не поверит в правильность современного человеческого питания.

Как вам уже известно из предыдущих глав, едва человек переходит на фруктовую диету, состав его крови улучшается, начинается процесс выведения из организмов отходов, и он какое-то время чувствует себя лучше. Но в определенный момент, по мере нарастания процесса очищения от мусора и слизи, наступает шок, самочувствие ухудшается, и все вокруг — он сам, его врач и близкие — возлагают ответственность за это ухудшение на отсутствие «укрепляющего» питания. Человек приходит к выводу — и все поддерживают его в этом, — что ему необходимо «правильное питание» (мясо и яйца), которое стимулирует его некоторое время и заставляет полагать, что оно «производит» здоровую кровь.

Другими словами, проблема нормального кроветворения с помощью здоровой и правильной пищи, т.е. диетическая проблема, не будет решена, и истина не найдет признания и практического применения со стороны тех, кто не понимает, что означает излечивать продуктами, способствующими кроветворению.

Доктор продолжает верить в разрушительные продукты и рекомендовать их, а люди продолжают их потреблять, поскольку не имеют ни малейшего понятия о сути болезни и не представляют, что они ежедневно загрязняют собственную кровь.

7. КРИТИКА ДРУГИХ МЕТОДОВ ЛЕЧЕНИЯ

Объективные, непредвзятые доказательства

Число методов лечения не поддается учету. Исключив большую часть в этой сфере суеверий, все более или менее серьезные методы можно разделить на два основных класса:

1. Лечение с помощью лекарств.
2. Лечение без помощи лекарств.

История медицины свидетельствует о том, что особенно в прошлом знахари и шарлатаны широко использовали всевозможные лекарства и таинственные «снадобья», в том числе и чрезвычайно вредную для здоровья ртуть. Современные средства, например разного рода сыворотки, немногим лучше, несмотря на то что изготавливаются на «научной» основе.

Зная точно, что такое болезнь, мы теперь способны понять суть явления, которое не может объяснить медицина: **ПОЧЕМУ** до поры до времени лекарства способны подавлять симптомы

болезней. «Результаты» становятся известны только вследствие опыта (методом «проб и ошибок» на людях. — *Прим. ред.*), но медицина не знает, почему эти результаты — «специальные эффекты» — получаются.

Тайна заключается в следующем. Когда больной организм пытается устранить токсины, присутствие которых проявляется посредством всевозможных симптомов, и в систему кровообращения привносится новый, более опасный токсин (лекарство), выведение токсинов в той или иной мере приостанавливается, симптомы стихают, поскольку организм инстинктивно стремится, насколько это возможно, нейтрализовать эти токсины. Как только угроза для жизни минует, симптомы возвращаются. И эта процедура повторяется вновь и вновь, пока человек не погибает — или, если он достаточно умен, пока он не отказывается от лекарств и не пытается исцелить себя сам посредством...

ЛЕЧЕНИЯ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Методы лечения без лекарств тоже весьма многочисленны и подразделяются на три группы:

физическое лечение (физиотерапия);

духовное лечение (ментальная терапия);

диетическое лечение (диетическая терапия).

Физическое лечение

В принципе, все физические методы лечения имеют целью выведение из организма чужеродных веществ посредством разного рода физических манипуляций (вибраций) и разности температур. Например, водолечение по методу доктора Кнейппа является применением искусственного холода, который стимулирует систему кровообращения и тем самым вызывает выведение из организма вредоносных отходов.

Достижению той же цели служат гимнастические и дыхательные упражнения, массаж, остеопатия и т.д. При использовании хиропрактики применяется особая схема. С ее помощью устраняется подвывих, искривление позвоночника. Как и лекарства, она способна быстро снимать болевые ощущения. Однако они возвращаются, если образ жизни не претерпевает никаких изменений. Причина подвывиха и искривления позвоночника заключается в накоплении чужеродных веществ между позвонками, а нам известно, что это происходит вследствие нездорового питания, как и в случае с признаками всех остальных болезней. Вне всякого сомнения, еще одной причиной искривления позвоночника является *избыточный вес*. Наблюдая своих пациентов во время продолжительных курсов голодания, я не раз

видел исправление у них деформаций позвоночника.

Существуют многие другие методы стимуляции кровообращения и тканей — электрофорез, электрический свет, солнечный свет и т.д. Все эти методы в той или иной степени помогают и облегчают симптомы, но они *не способны вылечить болезнь полностью*, пока не будет уделено должное внимание питанию. Другими словами, ни одна болезнь не излечится полностью, пока не прекратится доступ в организм нездоровых продуктов питания и не начнет производиться совершенно новая, здоровая кровь в результате потребления здоровых, чистых, натуральных продуктов, не содержащих слизи.

Духовное лечение

Никто не будет отрицать, что душевное состояние оказывает влияние на развитие любой болезни. Доказано, что страх, волнение и озабоченность оказывают негативное воздействие не только на сердечную деятельность и нервную систему, но и на кровообращение, пищеварение и т.д. Психотерапия и религиозные практики имеют важное преимущество: *они защищают больного от вредных последствий употребления лекарств!* Тем не менее я не слишком доверяю им, поскольку, хотя эти методы в опре-

деленном смысле безвредны, в результате их применения люди пребывают в абсолютном неведении относительно того, что такое их болезнь в действительности.

Зная теперь точно причину болезни, мы не можем согласиться ни с одной из теорий, пытающихся уверить больных людей, будто можно исцелиться благодаря чуду или усиленному воображению, внушив себе, что ты вовсе не болен, когда смерть фактически уже стоит у твоего порога! Было бы абсурдом взывать к милости Божьей, моля о чудесном исцелении, и при этом отвергать божественную пищу, а именно райские плоды, «манну небесную», вместо этого набивая желудок три раза в день вредными, неестественными продуктами, произведенными человеком в коммерческих целях и никогда не предназначенными Богом быть человеческой пищей.

Трудно верить в эффективность духовного лечения, когда, подобно мне, по опыту наблюдения за тысячами пациентов знаешь, что хронический больной, особенно «хорошо» питающийся, в действительности является живой «выгребной ямой». Природа представляет собой воплощение Божьих законов, и в ней не бывает никаких чудес. Если вы в течение 30, 40, 50 лет употребляли неестественные продукты и тем самым способствовали развитию у себя болезни, нужно покаяться в грехах и постараться исправить положение и вернуть здоровье, начав принимать чистую, натуральную, «боже-

ственную» пищу. Это очевидно и логично, как дважды два четыре.

Это поможет вам. Вы освободите свое сознание от ложных понятий и суеверий в отношении болезней, а также от всех сомнений.

Освободитесь от невежества, дабы возвысить свой дух в свете истины, уверовать в нее и вдохновенно следовать ей! Это реальная основа для «духовного лечения».

8. ПУТАНИЦА В ДИЕТОЛОГИИ

В данной главе я намереваюсь убедить вас в истинности следующих фактов.

Во-первых, в продуктах питания заключены **99,99% причин всех болезней** и слабого здоровья.

Во-вторых, следовательно, **все методы лечения** оказываются неэффективными, если не уделять питанию самого пристального внимания.

В-третьих, то, что я называю **целебной бесслизистой диетой**, включает в себя безопасные, натуральные, целебные и поистине питательные продукты, тогда как слизеобразующие продукты являются вредными и болезнетворными.

В-четвертых, **все теории питания являются ложными**, если акцент в них делается исключительно на питательный ценности про-

дуктов, а не на их целебной и очистительной способности — способности к выведению из организма чужеродных веществ, а также на их действенности, когда процесс исцеления начинается, продолжается или завершается (смотрите главу 5).

Проблема питания — *«Что мне следует есть, чтобы быть здоровым или избавиться от болезни?»* — в действительности является проблемой выживания. При этом она фактически не рассматривается в качестве таковой и вообще не признается серьезной. Давным-давно я сформулировал следующий тезис: **«Жизнь — это трагедия питания»**. Путаница и невежество в вопросе, что должен есть человек, приобрели такие масштабы, что его понимание, со всеми на то основаниями, можно назвать «недостающим элементом» человеческого разума.

Весьма примечательно то, что медицинская наука и даже теории природной терапии рассматривают вопросы питания в целом как второстепенные. Работоспособность любой машины зависит от качества и количества используемого в ней топлива. Нет никаких сомнений в том, что качество плодов растения в большей степени зависит от типа почвы, нежели от климата. Крестьянам хорошо известно, что качество мяса и молока зависит от того, чем кормят домашний скот. Здоровье как животного, так и человека на 99,99% зависит от питания. Об этом ясно свидетельствует тот факт, что любое живое существо, будучи больным, отказывается от

пищи. Инстинкт, побуждающий животное реагировать на болезнь или травму голоданием, служит подтверждением того, что здоровье целиком и полностью зависит от качества питания.

Люди — и даже врачи — ищут причины болезней в чем угодно, только не в пище, и это связано с тем трагическим обстоятельством, что болезнь до сих пор представляет собой тайну для их умов. Вы не знаете (а врачи не желают знать), насколько загрязнен внутри организм вследствие укоренившейся на всю жизнь привычки есть в десять раз больше, нежели требуется в действительности, — причем в большинстве случаев, если не исключительно, вредную пищу.

У обычного человека, даже обладающего так называемым «идеальным здоровьем», после 3–4-дневного голодания дыхание и все тело, как и физиологические выделения, приобретают неприятный запах. Это свидетельствует о том, что организм переполнен перегнившими веществами, которые не могут быть выведены никаким другим образом, кроме как с помощью питания. Эти накапливающиеся годами шлаки и есть наша скрытая, неизвестная «болезнь», и, когда природа, вызывая своего рода «шок», начинает выводить их из тела, человек пытается с помощью лекарств и всевозможных «средств» вылечить то, что принято называть болезнью, вместо того чтобы путем голодания остановить

накопление отходов, являющееся причиной всех его недугов.

Вам теперь известно, насколько ошибочна и вредна практика создания препятствий для осуществляемого Природой процесса исцеления путем выведения из организма чужеродных веществ, называемого болезнью, когда принимаемые лекарства способствуют увеличению количества мусора. Но даже различные методы природной терапии не исцеляют полностью, если не прекратить доступ в организм вредных веществ и неестественных продуктов. Очищая свой организм, вы не достигнете поставленной цели, если не перестанете потреблять нездоровые или даже слишком «здоровые» продукты.

Если действительно основная причина всех болезней заключается в питании — о чем явно свидетельствует сама Природа, — то лечить их, естественно, следует также посредством питания. И самым радикальным способом в данном случае является голодание — единственное средство исцеления в животном мире.

Поэтому целебная диета должна включать в себя продукты, отбираемые не согласно их питательной ценности, а согласно их способности исцелять, очищать организм и выводить из него чужеродные вещества.

Именно вследствие несоблюдения этого принципа все остальные теории питания оказываются несостоятельными. В рамках моей целебной бесслизистой диеты все продукты пи-

тания строго подразделяются на два типа: исцеляющие и вызывающие болезни.

Недостаточно (как представляет дилетант) знать, какие продукты не способствуют образованию слизи, а какие способствуют. Необходимо также понимать:

1) насколько широко, быстро и успешно может производиться процесс обмена;

2) каково должно быть сочетание различных продуктов питания;

3) как долго и как часто следует осуществлять голодание и каким образом, в случае необходимости, оно должно сочетаться с целебной диетой.

Использовать этот метод, сочетающий голодание с целебной диетой, следует только под руководством специалиста. Дилетант, который попробует лечиться с помощью «хорошего питания», неизбежно потерпит неудачу, поскольку не обладает необходимыми знаниями.

При дальнейшем критическом рассмотрении наиболее известных теорий питания вы, усвоив вышеизложенные теоретические положения, без труда будете понимать, почему они несовершенны и почему столь велика путаница. Из следующих глав вы узнаете, почему хороши или плохи те или иные продукты. Если вы еще не поняли, какие продукты являются бесслизистыми, а какие слизеобразующими, руководствуйтесь следующими указаниями.

Все фрукты, салаты, овощи и орехи не способствуют образованию слизи.

Все остальные современные продукты питания без исключения способствуют образованию слизи и кислот и поэтому являются вредными.

Традиционные диеты

Традиционная вегетарианская диета исключает из рациона питания только мясо. Она предусматривает употребление увеличенного количества фруктов, яиц и молока, что вызывает переизбыток питательных веществ в организме, а это в большинстве случаев имеет худшие последствия, нежели умеренное потребление мяса и менее смешанное питание.

Некоторые известные врачи предпринимали попытки усовершенствовать вегетарианскую диету, но потерпели неудачу, как и все остальные диетологи, по той причине, что они в большей или меньшей степени верили в эффективность включения в целебную диету продуктов, богатых белком. Другими словами, почти все диетологи считают, будто организм, особенно больной и ослабленный, нуждается в «хороших, питательных продуктах», и при этом они не принимают во внимание тот факт, что исцелять может только Природа, и лучше всего это достигается посредством голодания (пожалуйста, прочитайте еще раз главу 5).

Немецкий врач доктор Лахманн доказывает в своем труде «Ухудшение состава крови вследствие диетических причин», что причиной всех болезней является углекислота. При этом он упускает из вида более глубокую причину: процесс брожения, возникающий в результате смешивания фруктов со слизеобразующими продуктами. Несмотря на свои передовые знания, он верил в теорию белка и стал ее жертвой. Английский врач доктор Хейг сделал большой шаг вперед, опубликовав труд «Диета, предотвращающая образование мочевой кислоты», но и он, подобно доктору Лахманну, потерпел фиаско.

Итальянский врач доктор Катани разработал диету, включавшую фрукты, зеленолистные овощи и мясо и исключавшую все крахмалосодержащие продукты. С большим или меньшим успехом он лечил с ее помощью различные болезни, в том числе ревматизм и подагру, в то время как доктор Хейг возлагал на мясо всю ответственность за эти недуги. Секрет диеты доктора Катани заключается в ее слабительном действии. Она облегчает симптомы, выводя шлаки с помощью частиц, наподобие тех, которые содержатся в минеральной воде. Однако и эта диета не исцеляет полностью. Теперь вы уже можете понять причину этого.

Американский врач доктор С. Грэхэм, чей труд «Физиология питания» имел в свое время основополагающее значение, несколько улучшил ситуацию, разработав рецепт хлеба с от-

рубями, который лучше по качеству обычного белого хлеба и в меньшей степени засоряет организм. Из белой муки получается хорошее тесто, из муки с отрубями — нет. Доктор Грэхэм нашел противника в лице английского врача доктора Денсмора, который утверждал, что продукты с большим количеством отрубей и цельных зерен вызывают воспаление кишечника. Это, разумеется, преувеличение, но доктор Денсмор способствовал улучшению положения в диетологии, поскольку ввел в рекомендуемый рацион питания больше фруктов и овощей.

Доктор Лахманн, немецкий химик Гензель и несколько других авторитетов из США являются основателями того, что можно было бы назвать «Движением за минеральные соли». Согласно их мнению всем продуктам питания, способствующим образованию слизи и кислот, недостает необходимых минеральных солей. Но это представляется очередным модным поветрием, как и в случае с белком. Они полагали, будто здоровье можно вернуть, наполнив организм искусственными препаратами с минеральными солями, сохраняя при этом прежние вредные привычки. Этот подход способствует определенному облегчению состояния, но полностью не излечивает.

В одной из следующих глав вы прочтете, каким образом химик Рагнар Берг усовершенствовал эту «систему». Он нейтрализовал продукты, способствующие образованию кислот,

продуктами, содержащими минеральные соли. В настоящее время среди людей, стремящихся улучшить здоровье с помощью вегетарианской диеты, распространена мода на потребление сырой растительной пищи. Вне всякого сомнения, это большой шаг вперед, однако приводимые аргументы отчасти являются ложными, неправильно истолковываются и приводят к фанатичным крайностям.

Сторонники сыроедения утверждают, что любая тепловая обработка снижает питательную ценность продуктов, но точнее будет сказать: *«Неправильная тепловая обработка снижает целебные свойства (эффективность) продуктов питания и может способствовать образованию кислот»*. Данный подход, как и остальные, грешит тем, что основное значение в нем придается питательной ценности.

Вся польза сырых растительных продуктов состоит в том, что их волокна, не подвергшиеся тепловой обработке, очищают кишечник, выступая в роли идеальной «метлы для слизи». Я не думаю, что человеческий организм способен усваивать в сыром виде такие «питательные овощи», как цветная капуста, спаржа, свекла и картофель. После благотворного воздействия механического очищения кишечника с помощью этих сырых продуктов организм, приверженец такой диеты, в то же самое время испытывает дефицит важнейших питательных веществ — глюкозы или фруктозы, если он не ест достаточно фруктов.

Весьма показательным и поучительным представляется следующий эксперимент. Нагрейте лимон в течение двух минут в духовке при умеренной температуре, и он станет сладким, словно апельсин. В нем образовалась глюкоза. Но если вы продержите его в печи слишком долго или сварите, он делается горьким. В соответствии с этим принципом все овощи, если их испечь (морковь, свекла, цветная капуста и т.д.), улучшают свой вкус — содержащийся в них крахмал преобразуется в глюкозу.

Сырые фрукты и при желании зеленолистные овощи являются идеальной пищей для человека. Эти продукты не способствуют образованию слизи! Бесслизистая диета, как целебная система, включает в себя сырые овощи, обладающие очистительными свойствами, печеные овощи, сушеные и тушеные фрукты, действующие в качестве не слишком агрессивных растворителей для токсинов и слизи и смягчающие в серьезных случаях процесс выведения из организма чужеродных веществ. Это один из важнейших принципов системы, который приверженцы сыроедения совершенно упускают из вида. Употребление в пищу сырого картофеля, зерна и гороха, на мой взгляд, неразумно и вредно. Гораздо полезнее есть их после непродолжительной тепловой обработки, в результате которой содержащийся в них крахмал, по крайней мере частично, преобразуется в перевариваемую клейковину и глюкозу.

Флетчеризм

Американец Хорас Флетчер разработал диетический целебный метод, который с большим успехом применял на себе и других. Согласно его теории можно есть любые продукты, какие только захочется, но при этом каждый откушенный кусок необходимо пережевывать в течение 10–15 минут. Вы можете съедать по одному сэндвичу в день и при этом избавиться от своих проблем. Секрет прост: **это скрытое голодание**. Желудок и кишечник отдыхают так же, как во время голодания. Процесс выведения из организма чужеродных веществ интенсифицируется, а жизненно важные органы выдвигают. Но если это продолжается слишком долго, кишечник засоряется из-за отсутствия твердой пищи. Говорят, сам Флетчер умер из-за серьезных нарушений в этих органах.

Еще одним видом скрытого голодания является **метод Солсбери**. Небольшой бифштекс и тост в день, и ничего больше. Это облегчает симптомы, но никогда не исцеляет полностью.

К этой же категории принадлежит **молочная диета**, которую даже самые прогрессивные специалисты путают с голоданием, добиваясь с ее помощью частичных успехов. Секрет заключается в следующем: если заменить «традиционные» три приема пищи в день, каждый из которых включает по меньшей мере три блюда,

парой литров молока, организм получает значительно меньше шлаков (смотрите главу 5), самочувствие улучшается, осуществляется частичное выведение чужеродных веществ, и во многих случаях пациент ощущает облегчение. Однако все сидящие на молочной диете рано или поздно начинают страдать от засорения организма (запора. — *Прим. ред.*), поскольку молоко в значительной степени способствует образованию липкой слизи.

Метод Шрота

Этот так называемый «сухой метод», разработанный одним из великих пионеров природной терапии, по своему действию также является **скрытым голоданием**. В течение трех дней пациент ест только сухой хлеб и ничего при этом не пьет. На четвертый день он пьет неограниченное количество воды или легкого сухого вина и принимает немного пищи, а ложась спать, заворачивается во влажную простыню на всю ночь. Это вызывает обильное выведение чужеродных веществ из организма, если, конечно, пациент в состоянии выдержать суровость данной процедуры.

Шрот имел шумный успех и прославился на весь мир, но многие его пациенты оказывались затем в моем санатории, и я обнаруживал у них

слабость сердца и низкую эластичность тканей. Прочитайте еще раз главу 5, и вы сразу поймете причину. Я использую те же принципы, что лежат в основе этого метода, но в усовершенствованной форме — в случаях, когда не приносит успеха ни голодание с питьем, ни бесслизистая диета.

Можно проделать следующее: два или три дня ешьте только сушеные фрукты, затем в течение одного дня сочные фрукты и не содержащие крахмал овощи. Такая диета способствует в высшей степени эффективному выведению из организма чужеродных веществ. Однако повторюсь: этот метод подходит только сравнительно «сильным» людям с крепким сердцем.

«Рынок» изобилует сотнями других диетических систем и методов, которые время от времени становятся модными: от длительных курсов голодания и «фруктового голодания» до так называемых «научных» методов, разработанных как врачами и диетологами, так и людьми, не имеющими отношения к медицине. Пациент думает, будто для лечения его конкретной болезни существует какой-то особый рацион питания, и пробует все подряд — но всегда без всякого успеха, ибо он не знает, что существует только одна болезнь — внутреннее загрязнение организма отходами, токсинами и другими чужеродными веществами, которые можно и нужно систематически удалять из тела. И достигается это с помощью систематического применения продуктов, противоположных болезнетворным

и слизеобразующим. То есть с помощью целебной бесслизистой диеты, включающей фрукты, травы и зеленые листовые овощи, которые со времен Моисея, великого диетолога и специалиста по питанию и соблюдению постов (смотрите Книгу Бытия), считаются «несовременными».

Чем больше мы познаем законы Природы, регулирующие наше здоровье и управляющие им, тем меньше нам следует бояться разрушительных болезней. Только употребляя в пищу продукты, не способствующие образованию слизи, мы можем рассчитывать на выведение из организма отходов, которые накапливаются в нем на протяжении всей жизни вследствие неправильного питания. Обеспечьте чистоту своей системе кровообращения, и она будет функционировать надлежащим образом, как это было предусмотрено самой Природой.

Бесслизистая диета на фоне плюсов и минусов традиционных методов

После этого критического обсуждения наиболее важных теорий питания я должен добавить, что все они имеют свои плюсы, и каждая из них внесла определенный вклад в решение проблемы здорового питания и в методику лечения болезней посредством диеты.

В последние годы, на фоне бурного развития химической науки, все большее число специалистов-медиков приходят к следующему выводу: *«Теперь нам точно известно, из каких элементов состоит человеческий организм, и поэтому мы знаем, чем следует питаться, чтобы производились новые клетки и заменялись старые, чтобы формировалась жизненная сила и вырабатывались тепло и энергия».*

В предыдущих главах разъясняется, почему подобные «заключения» ложны и почему они породили модные увлечения «мифами» — сначала белком, затем минеральными солями и, наконец, сыроедением. Без знания «великого неизвестного» их заключения не могут не быть ложными. Это «великое неизвестное» не известно ни медикам, ни химикам, ни диетологам-дилетантам, ни обычному человеку, пытающемуся исцелиться посредством питания. В моей формуле это «великое неизвестное» называется **В** (бремя). **L** (жизненная сила) равняется **K** (сила) минус **В** — мусор, слизь, кислоты и токсины. Все это составляет **бремя В** в больном, а также в обычном, так называемом «здоровом» организме.

Другими словами, если бы человеческое питание когда-нибудь могло рассчитываться с помощью химических и математических формул, которые точно демонстрировали бы, чем следует питаться, люди продолжали бы обманываться до тех пор, пока идеальная пища смешивалась бы со шлаками, слизью, кислотами

и токсинами, уже присутствующими в человеческом теле, накопившимися в нем за годы неправильной жизни. Природа будет запутывать вас до тех пор, пока вы не перестанете игнорировать ее истины — но ее саму не обмануть! Реакция организма на сырые растительные продукты будет представлять для дилетантов тайну до тех пор, пока эти продукты смешиваются со слизью, до тех пор, пока они будоражат ее и токсины в загрязненном, больном организме и вызывают их выведение из него. И дилетанты, и специалисты-эксперты всех диетологических направлений до настоящего времени все еще озадачены, смущены и не в состоянии правильно оценить тот факт, что обычному человеку сначала становится хуже, т.е. у него появляются «фурункулы», «боли», «беспокойство», «расстройства желудка» сразу же, как только он начинает употреблять то, что ему кажется правильной и лучшей диетой, — продукты, не способствующие образованию слизи, или сырые растительные продукты, то есть соблюдать радикальную фруктовую диету.

«Скажите, что мне нужно есть! Я хотел бы иметь ежедневное меню для излечения моей конкретной болезни (вроде рецепта на лекарства)», — просит больной. И считает это вполне достаточным. Когда переходная диета связывает процесс растворения и выведения чужеродных веществ из организма, естественно, сопровождающийся определенным ухудшением самочувствия, он говорит: «Это питание мне

не подходит», совершенно не понимая сути происходящего. Надо заставить его понять необходимость этих временных неудобств и по достоинству оценить тот факт, что он имеет возможность продолжать вести привычную жизнь вместо того, чтобы подвергаться операции, а затем лежать несколько месяцев в больнице. Диета «подходит» ему, это он «не подходит» диете.

Итак, целебная бесслизистая диета представляет собой метод, при использовании которого каждое изменение в рационе питания призвано выполнять определенную задачу и должно применяться систематически, в зависимости от состояния больного.

Теперь вам наверняка понятно, чем я отличаюсь от всех остальных. Целебная бесслизистая диета — это не коллекция различных меню для каждой болезни; это не подборка «на научной основе» комбинации ценных и питательных продуктов; это не медицинский рецепт или сборник стандартных диет, предназначенных для всех болезней. Это система медленного изменения и совершенствования рациона питания, система диетического устранения сути болезней — система выведения из организма болезнетворных веществ, шлаков, слизи и токсинов, имеющая конечной целью переход на идеальную, природную пищу человека, состоящую исключительно из фруктов или фруктов и зеленолистных овощей. Это **бесслизистая диета**.

Таким образом, речь идет о лично контролируемом, индивидуальном, систематическом, прогрессивном методе, с помощью которого каждый может «проложить собственный путь к здоровью посредством питания», в случае необходимости сочетающемся с краткосрочными или более длительными периодами голодания.

Это процесс исцеления, который должен пройти каждый больной человек, если он хочет полностью излечиться. Это процесс, основанный на использовании полезного и естественного рациона питания, «разработанного» самой Природой для человечества и указанного для него Творцом в Книге Бытия под названием «плоды и травы». Природа сделает свое дело, если мы дадим ей шанс. Попробуйте жить в соответствии с ее законами — и результаты не заставят себя ждать.

9. ТАБЛИЦА РАГНАРА БЕРГА

Теперь вы знаете, что проблема питания не решается просто за счет знания того, какие продукты являются лучшими и какие из них входят в состав целебной бесслизистой диеты, как это представляется неосведомленным людям. В предыдущих главах я рассказал вам о том, что происходит и что должно происходить в человеческом организме, когда больной человек ест только «лучшие продукты» или проходит длительный курс голодания. В дальнейшем вам станет ясно, каким образом вы сами, ваш лечащий врач или диетолог можете и должны контролировать процесс выведения из организма слизи посредством «здорового питания» и голодания.

Теперь вы узнаете, насколько вредно ежедневно набивать желудок ужасной смесью «питательных продуктов» или сырыми растительными продуктами (в надежде на то, что одна лишь сырая пища способна восстановить здо-

ровье) без всякого плана или системы, не принимая во внимание особенности болезни и физическое состояние.

Несмотря на мою антипатию к «исследователям», я приведу таблицу, разработанную одним прогрессивным специалистом в области физиологии и химии, Рагнарсом Бергом, сотрудником специальной исследовательской лаборатории продуктов питания в санатории доктора Лахманна в Германии. Берг пришел к следующим заключениям.

Необходимо потреблять достаточное количество продуктов, содержащих минеральные соли и щелочи, чтобы связать и нейтрализовать вредные кислоты определенных продуктов, составляющих ежедневное меню обычного человека. Другими словами, если вы потребляете мясо, яйца, орехи, молоко и крахмалосодержащие продукты, то, дабы сохранять здоровье, должны есть также фрукты и не содержащие крахмал (бесслизистые. — *Прим. ред.*) овощи. Интересно отметить, что большинство продуктов, которые Берг называет «кислотообразующими», я называю «слизеобразующими», а те, что он называет «связывающими кислоты», я называю «бесслизистыми».

Таблица Берга, вне всякого сомнения, является лучшей, и ее ценность для нас состоит в том, что мы можем определять по ней хорошие и плохие свойства продукта в процентном выражении. Он называет их позитивными и негативными качествами. Возможно, вас уди-

вит то, что Берг с помощью научного анализа подтверждает правильность моего разделения продуктов питания на слизеобразующие и бесслизистые! Он научно доказывает то, что я понял задолго до этого, а именно: каждый слизеобразующий продукт при разложении в организме одновременно порождает и кислоту. Весьма примечательно и важно знать для нас и то, что он выяснил относительно удобрений и результатов тепловой обработки продуктов питания.

Навоз или минеральные удобрения (сульфат аммония, суперфосфат), а также слишком обильный полив изменяют позитивные качества продукта на негативные или по меньшей мере снижают его позитивные качества. Производитель с помощью удобрений добивается того, что его плоды вырастают крупными и красивыми на вид, вырастая соответственно и в цене, а потребитель платит высокую рыночную цену за отнюдь не полезные, фактически вредные продукты.

Позитивные качества изменяются на негативные также в результате варки в слишком большом количестве воды. Вместе с ценными минеральными солями они переходят из овощей в воду, которую повара сливают вон.

Поскольку удобрения применяются в гораздо большем количестве, нежели требуется, вы легко поймете, почему слишком удобренные овощи, которые быстро вырастают, такие как спаржа, капуста, цветная капуста и пр., имеют

меньшую ценность по сравнению с теми овощами, которые произрастали в более естественных условиях.

Берг приводит пояснения к своей таблице:

«К факторам, способствующим превращению здоровых продуктов питания в яд, принадлежит сера, которой окуривают сушеные фрукты, бензоат натрия и салициловая кислота (сильнейшие яды), используемые для предотвращения процесса брожения в консервах. Наиболее вредоносным методом защиты продуктов от порчи является их обработка парами серной кислоты».

Вообразите, если сможете, как людей дурчит крупный, роскошно выглядящий плод, обильно обработанный серой¹.

«Американец ест глазами, — говорит доктор Гарри Эллингтон Брук, — поэтому он отдает предпочтение белоснежному хлебу, лишенному в результате процесса рафинирования всех минеральных солей». Это один из самых вредных продуктов в таблице Берга. Если такой хлеб еще и продается в дорогой, красивой упаковке, покупатель готов заплатить за него более вы-

¹ Удивительно, что это написано почти столетие назад! В наши дни предупреждение Эрета особенно актуально. Прилавки супермаркетов изобилуют овощами и фруктами волшебного прекрасного вида. Делая свой выбор, следует помнить о том, чему эти продукты обязаны своей «красотой»! В лучшем случае они бесполезны. Но, скорее всего, все же вредны для здоровья. (Прим. ред.)

сокую цену, полагая, что это самый лучший хлеб, и не подозревая о том, что в действительности он «прокладывает себе дорогу в могилу» с помощью этого «идеально сбалансированного продукта» современной коммерции.

Таблица анализа продуктов питания Рагнара Берга, демонстрируя их позитивные и негативные качества в процентном выражении, показывает также количество кислоты, порождаемой каждым продуктом (как и количество слизи), и процентное содержание щелочных минеральных солей, необходимых для нейтрализации этой кислоты. Из этой таблицы можно также узнать, в какой степени (в процентах) каждый продукт способствует растворению, нейтрализации и выведению слизи и токсинов, накапливающихся в организме с детства.

Таблица Рагнара Берга появилась в Германии спустя 10 лет после публикации моей «теории слизи», истинность которой Берг невольно подтвердил результатами своих научных исследований.

Тот факт, что некоторые из указанных в перечне продуктов относятся к «связывающим кислоты», вовсе не означает, будто я одобряю их использование. Этот перечень приводится только для сравнения и должен быть изучен на предмет его ценности. Пожалуйста, поймите, я не поддерживаю теорию Берга. Вне всякого сомнения, рыба, спрыснутая соком лимона, или порция связывающих кислоты овощей, съеден-

ные вместе с кислотообразующими продуктами, частично снижают их вредное воздействие.

Чем выше у продукта способность «связывания кислот», тем ценнее он в качестве средства выведения из организма слизи. Спелая черная редька, шпинат, одуванчик и укроп — прекрасные средства очищения.

Таблица Берга

НАЗВАНИЕ ПРОДУКТА	ПЛЮС, ИЛИ ПРОЦЕНТ СВЯЗЫВАНИЯ КИСЛОТЫ	МИНУС, ИЛИ ПРОЦЕНТ КИСЛОТО- ОБРАЗОВАНИЯ
Мясо		
Кровь животных	5,49	00,00
Говядина		38,61
Телятина		22,95
Баранина		20,30
Свинина		12,47
Ветчина (копченая)		6,95
Сало		6,90
Крольчатина		22,36
Курица		24,32
Бычий язык		10,60
Рыба		
Елец		2,75
Ракообразные		19,52
Лосось		8,32

Продолжение таблицы

НАЗВАНИЕ ПРОДУКТА	ПЛЮС, ИЛИ ПРОЦЕНТ СВЯЗЫВАНИЯ КИСЛОТЫ	МИНУС, ИЛИ ПРОЦЕНТ КИСЛОТО- ОБРАЗОВАНИЯ
Устрицы	10,25	
Сельдь (соленая)	17,35	
Молочные продукты и яйца		
Яйцо целиком		11,61
Яичный белок		8,27
Яичный желток		51,83
Молоко материнское	2,27	
Молоко овечье	3,27	
Молоко козье	0,65	
Молоко коровье	1,69	
Молоко обезжиренное	4,89	
Пахта	1,31	
Сливки	2,66	
Масло сливочное		4,33
Маргарин		7,31
Свиной жир		4,33
Швейцарский сыр		17,49
Злаки		
Пшеница, мука		8,32
Пшеница, зерна		2,66
Крахмал		10,00
Ячмень		10,58
Овес		10,58
Рожь		11,31
Рис нешлифованный		3,18
Рис шлифованный		17,96
Кукуруза	4,28	
Ржаной хлеб		5,37

НАЗВАНИЕ ПРОДУКТА	ПЛЮС, ИЛИ ПРОЦЕНТ СВЯЗЫВАНИЯ КИСЛОТЫ	МИНУС, ИЛИ ПРОЦЕНТ КИСЛОТО- ОБРАЗОВАНИЯ
Черный хлеб		8,54
Белый хлеб		10,99
Диетический хлеб		6,13
Пироги (белая мука)		10,41
Макароны		5,11
Овощи/салаты		
Белый картофель	5,90	
Сладкий картофель	10,31	
Сельдерей	11,33	
Свекла	11,37	
Белая репа	10,80	
Сахарная свекла	9,37	
Черная редька	39,40	
Хрен	3,06	
Молодая редька	6,05	
Капуста	4,02	
Краснокочанная капуста	2,20	
Эндивии	14,51	
Кочанный салат	14,12	
Ревень	8,93	
Шпинат	28,01	
Спаржа	1,01	
Артишоки	4,31	
Цикорий	2,33	
Томаты	13,67	
Тыква	0,28	
Арбуз	1,83	
Огурцы	13,50	

Продолжение таблицы

НАЗВАНИЕ ПРОДУКТА	ПЛЮС, ИЛИ ПРОЦЕНТ СВЯЗЫВАНИЯ КИСЛОТЫ	МИНУС, ИЛИ ПРОЦЕНТ КИСЛОТО- ОБРАЗОВАНИЯ
Красный лук	1,09	
Кольраби	5,99	
Цветная капуста	3,04	
Брюссельская капуста (удобренная)		13,15
Одуванчик	17,52	
Укроп	18,36	
Лук-порей	11,00	
Кресс водяной	4,98	
Стручковая фасоль (свежая)	8,71	
Зеленый горошек (молодой свежий)	5,18	
Фрукты		
Яблоки	1,38	
Груши	3,26	
Сливы	5,80	
Абрикосы	4,79	
Персики	5,40	
Вишня	2,57	
Кислая вишня	4,33	
Сладкая вишня	2,66	
Финики, сушеные	5,50	
Инжир	27,81	
Виноград	7,15	
Изюм	15,10	
Малина	5,19	
Апельсины	9,61	
Лимоны	9,90	
Гранаты	4,15	
Ананасы	3,59	

НАЗВАНИЕ ПРОДУКТА	ПЛЮС, ИЛИ ПРОЦЕНТ СВЯЗЫВАНИЯ КИСЛОТЫ	МИНУС, ИЛИ ПРОЦЕНТ КИСЛОТО- ОБРАЗОВАНИЯ
Бананы	4,38	
Оливки	3,56	
Чернослив	5,80	
Земляника	1,76	
Смородина	4,43	
Ежевика	7,14	
Мандарины	11,77	
Орехи		
Каштаны		9,62
Желуди	13,64	
Грецкие		9,22
Кокосовые	4,09	
Фундук (лесные)		2,08
Арахис		16,39
Миндаль		2,19
Злаки/бобы		
Сушеный горох		3,41
Сушеные бобы		9,70
Чечевица		17,80
Грибы	1,81	
Соевые бобы	26,58	
Ржаная мука		0,72
Овсяная мука		8,08
Овсяные хлопья		20,71
Сахарный тростник	14,57	
Леденцы	18,21	
Детское питание	5,99	

Продолжение таблицы

НАЗВАНИЕ ПРОДУКТА	ПЛЮС, ИЛИ ПРОЦЕНТ СВЯЗЫВАНИЯ КИСЛОТЫ	МИНУС, ИЛИ ПРОЦЕНТ КИСЛОТО- ОБРАЗОВАНИЯ
Напитки		
Какао		4,79
Шоколад		8,10
Чайные листья	53,50	
Парагвайский чай	25,49	
Кофе	5,60	
Цикорий	7,17	
Пиво		28,00
Портер	2,05	
Эль	3,37	
Виноградный сок	5,16	
Вино	0,59	
Белое вино, калифорнийское	1,21	
Шерри	0,51	
Шампанское	0,96	
Малага	3,04	

10. ПЕРЕХОДНАЯ ДИЕТА

В предыдущих главах вы узнали, какие продукты питания являются хорошими, лучшими, плохими и худшими. Вы знаете, почему в человеческом организме происходят те или иные процессы, какие из них вызывают хорошие продукты и какие — плохие. Вам известно, что даже лучшие продукты, обладающие в высшей степени целебными свойствами, поначалу, если их потреблять неправильно, могут оказаться вредными и даже опасными. Они способны смешиваться со слизью и токсинами, которые высвобождаются под их воздействием, становиться токсичными и в этом состоянии проникать в кровотоки.

В основе происходящих в природе изменений лежат развитие и совершенствование, и они носят эволюционный, а отнюдь не радикальный характер. Не следует думать, будто застарелое хроническое заболевание можно вылечить с помощью одного длительного курса голодания

или продолжительной строгой фруктовой диеты. *«Жернова Природы мелют медленно, но верно».*

Мой более чем двадцатилетний опыт, включающий самые серьезные случаи всевозможных болезней, свидетельствует о том, что тщательно разработанная и постепенно изменяющаяся переходная диета является самым лучшим и самым надежным вариантом начала курса лечения для всех пациентов, особенно для тех, кто придерживается смешанного рациона питания. Пока отчасти используются нездоровые, неправильные продукты (традиционные для современной цивилизации), я называю это «малослизистой диетой». Переход означает медленное замещение болезнетворных продуктов излечивающими, что я называю целебной бесслизистой диетой.

Скорость выведения из организма чужеродных веществ зависит от количества и свойств продуктов питания и поэтому может регулироваться в зависимости от состояния пациента. Самой вредной, нездоровой привычкой является плотный завтрак. Если вы хотите добиться хороших результатов, рано утром вообще не следует потреблять твердую пищу. Можно что-нибудь выпить, лучше всего свежавыжатый фруктовый сок, но не более того. Если для вас это слишком трудно, можете чуть позже выпить еще, но обед необходимо съедать на пустой желудок. Это очень важно, поскольку некоторые относительно легкие болезни излечиваются

только лишь в результате отказа от завтрака (более подробно эта тема освещается в главе 11, посвященной голоданию).

Лучше всего есть не более двух раз в день, хотя количество потребляемых при этом продуктов может соответствовать трем и даже четырем приемам пищи (но только до появления чувства сытости, не объедаясь. — *Прим. ред.*). Впоследствии, когда желудок станет чище, можно съедать на завтрак небольшое количество свежих спелых фруктов по сезону.

По возможности первый прием пищи, обед, следует устраивать между десятью и одиннадцатью часами утра, а ужинать нужно не ранее пяти или шести часов вечера. Еще одно очень важное правило, которое необходимо соблюдать, — это **ПРОСТОТА**. Оно означает, что нельзя смешивать в одном приеме пищи слишком много разных продуктов. Подсчитайте как-нибудь количество разных ингредиентов в обычном обеде — оно вас поразит.

ВО ВРЕМЯ ЕДЫ НИКОГДА НИЧЕГО НЕ ПЕЙТЕ. Прежде чем пить чай или кофе, *подождите, пока после приема пищи пройдет некоторое время.* Следует избегать также первых блюд, поскольку любая жидкость затрудняет процесс пищеварения. Если вам непременно хочется горячей жидкости, к примеру, в качестве завтрака в зимнее время сварите и выпейте бульон из различных овощей — шпината, лука, моркови, капусты и т.д.

Меню для первых двух недель

Обед. Салат из сырой тертой моркови или свежей капусты либо из того и другого в равных частях и две или три ложки тушеных или консервированных овощей — зеленого горошка, зеленых бобов или шпината. К этому добавьте спелые огурцы, томаты, зеленый лук, кочанный салат или другие зеленые листовые овощи, сельдерей и пр., но лишь столько, сколько требуется для улучшения вкуса блюда.

При желании можно приготовить масляный салатный соус, используя лимонный сок вместо уксуса, — исключительно для вкуса. Остальная часть еды должна состоять из вареного или тушеного овоща, такого как цветная капуста, свекла, пастернак, репа, тыква и т.д. Если этого вам недостаточно, можете съесть немного вареного картофеля или сухарь из отрубного или цельнозернового хлеба. Жиры любого типа, включая сливочное масло, являются ненатуральными продуктами, и потреблять их не следует. Если вам все же хочется чего-нибудь жирного, намажьте на хлеб арахисовое или какое-либо другое ореховое масло. В зимнее время, когда нет свежих овощей, можно использовать консервированные. Выпейте утром отдельно сок, затем смешайте зеленую или стручковую фасоль, шпинат и т.д. с описанной выше салатной основой из сырой моркови или зелени. Это меню выполняет

функцию «метлы» — средства механического очищения пищеварительного тракта большими количествами сырых, вареных, тушеных овощей, не содержащих крахмала. Его можно называть комбинированным стандартным салатом Эрета, «внутренней метлой», и этот салат имеет чрезвычайно большое значение для выведения из организма накопившихся там токсинов.

Ужин. Смешайте в равных частях тушеные фрукты — яблоки, курагу, сушеные персики, чернослив с домашним сыром (творогом. — *Прим. ред.*) или двумя очень зрелыми размятыми бананами. Полученное пюре по желанию можно подсластить медом или неочищенным (коричневым) сахаром.

Бананы хорошо подходят для не очень сильно загрязненного слизью или кислотами желудка.

Меню для вторых двух недель

Обед. Вначале печеное яблоко, яблочное пюре или другой тушеный фрукт. Спустя 10–15 минут — смешанный салат из первого меню и, если вы все еще голодны, сухарь из отрубного или цельнозернового хлеба. Во время переходного периода нужно постепенно отказываться от сливочного масла, заменяя его растительным или ореховым. Пропитывание салата соком вареных овощей в течение 10–15 минут позволяет экономить на салатном соусе.

Ужин. Печеный или тушеный овощ, как предложено в первом меню, а затем — овощной салат из листовых овощей и огурцов либо сырого сельдерея с зеленью.

Меню

для третьих двух недель

Обед. В летнее время он должен состоять исключительно из свежих фруктов одного вида. В зимнее время можно есть сладкие сухофрукты — чернослив, инжир, изюм или финики, после них яблоки или апельсины. К сухофруктам можно добавлять немного орехов. Если поначалу вам этого не хватает, по прошествии 10–15 минут съешьте пару листьев кочанного салата или других листовых овощей, сырых или вареных, но не более того.

Ужин. Смешанный салат из первого меню, затем — вареные овощи.

Меню

для четвертых двух недель

Обед. Фрукты, как в предыдущих меню.

Ужин. Вначале фрукты — печеные, тушеные или свежие, чуть позже — тушеные овощи или, что еще лучше, овощной салат.

Если вам кажется, что вы слишком быстро теряете вес, процесс выведения чужеродных веществ из организма следует замедлить, потребляя после овощей хлеб или картофель. Если поначалу вдруг возникнет труднопреодолимое желание съесть мясо либо другой вредный продукт, ешьте в этот день только овощи, а фрукты исключите совсем.

Раскрытая тайна

Причина, почему врачи и даже специалисты по природной терапии, как и дилетанты, не верят во фруктовую бесслизистую диету, проста: тот, кто пытается использовать этот метод, не обладая определенным опытом, теряет в него веру, как только наступает кризис, — момент появления ощущения «серьезной болезни», тогда как в действительности происходит процесс массированного выведения из организма растворенных шлаков, слизи и токсинов, которые при этом попадают в кровоток. Одновременно с этим у пациента возникает сильная, почти непреодолимая тяга к любимым нездоровым продуктам. Это объясняется тем фактом, что через кровоток выводятся отходы именно этих продуктов, и, пока они циркулируют в крови, естественно, сохраняется желание есть именно их.

Поэтому чрезвычайно важно после приема пищи как можно быстрее опорожнять кишечник. Следует понимать, что эти «неприятные» ощущения вызывает смешивание продуктов целебной диеты с растворенными и выделившимися токсинами, которое приводит к очищению организма.

Некоторые продукты при определенных условиях обладают особенно сильным выводящим эффектом. Поэтому обратите внимание, какие продукты способствуют максимальному выведению у вас шлаков, слизи и токсинов, и включайте их в рацион питания. При отсутствии регулярного стула перед сном используйте клизму или натуральное слабительное средство либо и то и другое. Природным слабительным средством, в чьей высокой эффективности вы, несомненно, удостоверитесь, является чернослив, который в небольшом количестве нужно есть перед потреблением других фруктов.

Специальные рецепты для переходного периода

Поскольку я известен в качестве «эксперта по диетам», ко мне часто обращаются за «кулинарной книгой» или по меньшей мере за сборником рецептов и меню моей целебной бесслизистой диеты.

На сегодняшний день опубликовано множество книг по диетологии. Предлагаемые в них рационы питания преподносятся как «научно разработанные», но едва ли хотя бы один из них согласуется с законами Природы. Обитающие на воле животные не едят «смешанные» блюда.

Должен еще раз напомнить вам о том, что парнокопытные, живущие в дикой природе, на протяжении всей своей жизни не едят ничего, кроме травы. Ни одно дикое животное не ест одновременно разные продукты и не пьет во время пережевывания пищи, подобно домашним животным, приученным к такому стилю питания своими хозяевами.

Идеальным и вместе с тем наиболее естественным питанием для человека является потребление **одного вида свежих фруктов**, в зависимости от сезона. Спустя некоторое время после приобщения к переходной диете вы заметите, что такая пища приносит вам большее удовлетворение и способствует лучшему самочувствию, нежели смешанная или переработанные продукты. Но преимущества этого рациона вы сможете ощутить только после того, как ваш организм будет полностью очищен.

Во время переходного периода я использую рецепты, включающие печеные, пареные и тушеные продукты, с целью осуществления разумного, систематического и контролируемого процесса исцеления.

Овощи и фрукты

Из собственного опыта я знаю, что с фруктами хорошо сочетаются только сырые кочанный салат, морковь, сельдерей и свекла. Рекомендуются сочетать не более трех видов продуктов в одной комбинации. Всегда берите один вид за «основу».

Если ваш организм сильно загрязнен слизью и кислотами, включайте в свой рацион питания больше овощей и совсем мало фруктов. Для организма, пребывающего в лучшем состоянии, количество фруктов можно увеличить, а количество овощей уменьшить. Приведу пример.

1. Для организма в плохом состоянии. Возьмите за основу $\frac{2}{3}$ тертой или резаной сырой моркови. Могут также использоваться тертые сельдерей или свекла, хотя морковь представляет собой оптимальный вариант. Добавьте $\frac{1}{3}$ очень тонко нарезанного зрелого банана, немного изюма и один нарезанный сушеный инжир. Никаких орехов или злаков. Никогда не смешивайте орехи с сочными фруктами.

2. Для организма в лучшем состоянии. Возьмите за основу $\frac{2}{3}$ нарезанного или тертого яблока, $\frac{1}{3}$ мелко нарезанной моркови (либо свеклы или сельдерея). В целях повышения эффективности этого блюда как сред-

ства высвобождения и выведения слизи и токсинов добавьте в него дополнительно изюм, нарезанный сушеный инжир, мед или фруктовое желе.

Фруктовая кислота растворяет шлаки и образует газы; фруктовый сахар вызывает брожение в шлаках и также способствует выделению газов. Оба эти вещества включают процесс выведения из организма отходов и могут оказывать вредное воздействие, если он становится слишком интенсивным. Поэтому рекомендуется чаще использовать в качестве «метлы» сырые овощи. По тем же соображениям поначалу включайте в рацион питания тушеные фрукты или, по крайней мере, тушеные и сырые в равных частях — например, одна часть сырого тертого яблока (с кожурой) и одна часть яблочного пюре, подслащенного медом.

Замена для «подобавшего» обеда

До или во время кризиса, либо для того, чтобы подавить тягу к неправильной пище, особенно богатой жиром, вы можете время от времени использовать следующий рецепт. Это блюдо, хотя и богатое нежелательными веществами, является менее вредным, нежели «подобав-

ющий» обед, и к тому же, как вы убедитесь, очень вкусно.

Возьмите немного тертого кокосового ореха, смешанного с яблочным пюре, тушеным черносливом или подслащенными абрикосами.

Очень зрелые (или если недозрелые, то печеные) бананы быстро утолят неожиданно возникший сильный голод.

Можно время от времени потреблять орехи и ореховое масло, но они богаты белком и при длительном потреблении способствуют образованию слизи и мочевой кислоты.

«Улучшенные» овощи

Один прием пищи должен включать только один приготовленный овощ (тушеный, печеный или вареный. — *Прим. ред.*). Он может быть как холодным, так и теплым и должен быть смешан с зеленым салатом и сырыми овощами.

Если капусту, морковь, репу, свеклу, цветную капусту, лук и пр. медленно тушить в очень небольшом количестве воды или, что еще лучше, аккуратно запекать, они получаются более сладкими. Это свидетельствует о том, что содержащиеся в них углеводы превращаются в глюкозу и что минеральные соли не разрушаются и не будут впоследствии вы-

ведены из организма. Таким образом, свойства овощей улучшаются.

В зимнее время свежие фрукты и овощи могут заменяться консервированными. Здесь я отмежевываюсь от фанатиков сыроедения, поскольку в целебной бесслизистой диете пищевая ценность не имеет значения. Гораздо более важную роль играет то, с аппетитом ли ест пациент во время переходного периода и улучшаются ли его вкусы и состояние.

Специальные рецепты выведения слизи

1. Изюм и инжир или орехи с сырым зеленым луком. Тщательно пережевывать. В целях достижения лучших результатов все это необходимо есть одновременно.

2. Тертый хрен, смешанный с медом в пропорции $\frac{2}{3}$ на $\frac{1}{3}$ или по вкусу. Дайте смеси отстояться, дабы снизилась степень ее остроты (мед используется только с этой целью). Вместо хрена может использоваться обычная редька, особенно черная. Ее можно нарезать и есть одну, в качестве салата. Редька, особенно черная, содержит огромное количество минеральных солей.

РЕЦЕПТ РАСТВОРИТЕЛЯ ДЛЯ ЗАСТАРЕЛОЙ СЛИЗИ И МОЧЕВОЙ КИСЛОТЫ

С помощью этого рецепта я однажды лечил женщину, которая при этом полностью выздоровела после шести лет паралича, хотя ни голодание, ни бесслизистая диета не дали ожидаемого результата. Ее наполненный слизью организм не воспринимал здоровые продукты.

Итак, вот рецепт. Возьмите сок и мякоть четырех лимонов. Натрите кожуру одного лимона и смешайте ее с соком и мякотью. Подсластите смесь по вкусу медом или фруктовым пюре. Это сделает ее менее кислой и горькой.

САЛАТНЫЕ СОУСЫ

Их использование является вопросом личного вкуса. Салат с оливковым маслом и лимонным соком — простое и вкусное блюдо. Ложка разведенного в воде арахисового или другого орехового масла с небольшим количеством лимонного сока — еще один простой рецепт. При желании можно добавлять нарезанный зеленый лук. Самодельный майонез, в котором уксус заменен лимонным соком, не особенно вреден и вполне может использоваться в течение переходного периода. Еще один вкусный ингредиент для салатного соуса на время переходной диеты — вареные помидоры или хороший томатный сок, смешанный с приправами.

Напитки

Даже после прекращения потребления соли в переходный период у вас может время от времени возникать сильная жажда, поскольку возвращающиеся в кровоток слизь и отходы разложившихся ненатуральных продуктов, которые вы ели с солью на протяжении жизни, очень соленые. Они и вызывают эту жажду. Фруктовый сок, при желании с добавлением небольшого количества меда, утоляет ее лучше, чем вода.

Сок кислого или терпкого фрукта — прекрасный напиток. Оптимальный вариант — яблочный сидр, если он не слишком сладок. Во время переходного периода можно пить злаковый кофе¹ или даже легкий настоящий кофе, если это ваш обычный напиток.

Дополнение к меню переходного периода

Наряду со специальными предписаниями для пациентов, находящихся на индивидуальном режиме в моем санатории, существует «Стандартное меню».

¹ Альтернативный кофе, не содержащий кофеина. Как правило, готовится из обжаренных зерен ячменя или ржи. (Прим. ред.)

Утро: напиток.

Обед: один или два вида фруктов.

Ужин: овощи, умеренно слизистые или бесслизистые.

Такое питание быстро улучшает состояние человека, который не является больным (могут появляться разного рода ощущения легкого недомогания). Однако «застарелая хроническая» или «серьезная» болезнь (вызванная главным образом лекарствами, накопившимися в организме и отравляющими его) излечивается посредством систематического и индивидуально составленного для каждого отдельного случая меню, которое постоянно меняется с целью «ускорения» или «замедления» скорости выведения отходов в зависимости от состояния пациента.

Метод лечения с помощью Целебной бесслизистой диеты — отнюдь **НЕ** новое мировоззрение, как вегетарианство или сыроедение. Это — клиническая терапия посредством специального рациона питания, разрабатываемого на основе индивидуального подхода к каждому отдельному случаю, так же, как это делается при использовании всех остальных методов безлекарственного лечения.

Эта диета излечивает любую болезнь, если она вообще поддается лечению, поскольку в конечном счете из рациона питания исключаются все болезнетворные продукты. Новые продукты растворяют, приводят в движение и выводят из

организма чужеродные вещества, очищая, исцеляя и восстанавливая его.

Впервые в жизни вы формируете у себя совершенно новый, естественный состав крови, как это описано в главе 11. Эта новая кровь эффективно выводит из вашего тела все болезнетворные вещества, даже если ваш врач не может точно определить их местонахождения (смотрите главу 3).

Процесс очищения — «операция без ножа» — в большинстве случаев начинается почти сразу и должен отслеживаться, контролироваться и направляться на протяжении недель и даже месяцев во имя достижения требуемых результатов. Информация, содержащаяся в данной главе, позволит читателю правильно оценить и должным образом контролировать свой собственный случай.

Включенные в состав целебной бесслизистой диеты меню, комбинации и рецепты призваны не подавлять или приостанавливать болезнь, как это делают лекарства, а запускать механизм самоизлечения организма. По сути, это терапевтические регуляторы процесса исцеления.

Пациент ожидает, что правильное питание незамедлительно поможет ему, и поэтому стремится узнать чудодейственные меню и рецепты. Даже многие прогрессивные врачи полагают, будто несколько меню и рецептов, рассчитанных на непродолжительный период времени, — это все, что необходимо знать. Они

до сих пор не знают истины, с которой вы познакомились в предыдущих главах, а именно: их физиология ложна в своей основе, а идеи по поводу питания противоречат законам Природы. Поэтому они не имеют ни малейшего представления, что происходит и что должно происходить в человеческом организме, когда впервые за всю жизнь из него через кровоток выводятся накапливавшиеся десятилетиями отходы и токсины.

Вы должны понять, что после перехода на такой рацион питания начинается процесс преобразования, обновления и омоложения вашего организма. Но этот процесс не может осуществиться в течение нескольких дней.

Рецепты умеренно бесслизистых блюд

Если после здоровой пищи потребляется небольшое количество крахмалосодержащего продукта, это можно назвать «умеренно слизистой диетой». Свойственная крахмалу клейкость может быть нейтрализована кулинарными средствами. Чем дольше вы пропекаете картофель или жарите хлеб в тостере, тем лучше.

Если есть желание есть злаки, то перед потреблением их следует хорошо прожарить. Вы

увидите, что в таком виде они эффективно выполняют функцию «внутренней метлы». Рис является сильно слизиобразующим продуктом. Но если его замочить на ночь в воде (вы заметите, что вода станет клейкой и слизистой и приобретет неприятный запах), его качества значительно возрастут. Воду необходимо слить, а рис — слегка прожарить.

РЕЦЕПТ УМЕРЕННО СЛИЗИСТОГО ХЛЕБА

Смешайте грубую отрубную или цельную пшеничную муку с сырой натертой морковью в равных частях. Добавьте столько муки тонкого помола, сколько необходимо для замешивания теста. Добавьте немного тертого яблока, горсть толченых орехов и при желании немного изюма. Тщательно испеките тесто на медленном огне. Лучше всего есть этот хлеб через два или три дня после приготовления или хорошо просушив.

Вегетарианские рецепты

УСОВЕРШЕНСТВОВАННЫЕ РЕЦЕПТЫ САЛАТНЫХ СОУСОВ

Перечисленные далее приправы менее вредны, нежели слизиобразующие продукты. «Вредная»

столовая соль является хорошим растворителем слизи. Без соли соблюдать переходную диету невозможно. Разумеется, после перехода на бесслизистую диету тяга к соли исчезнет, а вместе с ней пропадет и неестественная жажда.

МАЙОНЕЗ

Тщательно взбивайте в течение по меньшей мере 5 минут одно абсолютно свежее яйцо, медленно, буквально по капле, вливая холодное салатное масло. Добавьте по вкусу лимонный сок, соль и перец. При желании можете добавить сок одного томата.

ФРАНЦУЗСКИЙ СОУС

Смешайте чайную ложку лимонного сока, четыре столовых ложки масла, по четверти чайной ложки меда, соли, паприки (красного перца. — *Прим. ред.*). Хорошо перемешайте четверть чайной ложки масла с сухими приправами и добавьте лимонный сок. Когда соус после перемешивания загустеет, добавьте остатки масла и при желании — немного чеснока.

Бесслизистые кулинарные рецепты

Как я уже говорил, сочетание шинкованной капусты с морковью можно называть стандартным салатом переходного периода. Теперь я познакомлю вас со стандартным кулинарным блюдом.

СЕРБСКИЙ ОВОЩНОЙ ГУЛЯШ

Потушите в небольшом количестве воды либо оливкового или другого растительного масла крупно нарезанную бело- или краснокочанную капусту. Добавьте несколько нарезанных луковиц и немного нарезанного сладкого перца (если это по сезону). Незадолго до конца тушения положите пару нарезанных томатов, посолите и поперчите по вкусу.

Капуста с луком, обжаренная или тушенная в небольшом количестве масла с томатным соусом, — очень вкусное блюдо. Такое же блюдо можно готовить из цветной и брюссельской капусты, моркови, свеклы и т.д.

Ингредиенты этого блюда следует жарить до как можно более сухого состояния (имеется в виду — с наименьшим количеством масла. — *Прим. ред.*), и оно призвано заменять котлеты, жаркое и пр., которые вы перестали потреблять.

Специальные предложения в моей «Поваренной книге»

Вы уже заметили, что все мои меню и рецепты на редкость лаконичны. Если вы будете есть блюда, рецепты которых приведены в вегетарианских кулинарных книгах и даже в кулинарных книгах по сыроедению, то никогда полностью не излечитесь. Идеальным меню для человека является «монопитание», состоящее из одного вида фруктов, зависящего от сезона, и я должен еще раз напомнить вам о том, что ни одно дикое животное не ест в один прием пищи несколько ее разных видов.

Вы знаете, что во время переходного периода я частично использую приготовленные продукты (т.е. продукты, прошедшие кулинарную обработку, — печеные, тушеные, вареные. — *Прим. ред.*) и что в начале этого периода в рационе преобладают овощи. Это имеет целью замедлить процесс выведения из организма чужеродных веществ, поскольку по опыту мне известно, что люди переносят некоторые виды фруктов в вареном или печеном виде, в отличие от тех же фруктов в сыром виде. Главной целью является растворение и выведение из тела шлаков, слизи и токсинов. Самым эффективным средством достижения этой цели явля-

ются свежие фрукты. Но для организма многих пациентов они могут оказаться слишком агрессивными. В этом, вне всякого сомнения, заключается причина ложных представлений о «фруктовом голодании» и его дурной славы. И именно по этой причине поначалу я использую тушеные и печеные фрукты, дабы замедлить процесс выведения.

Если у вас ухудшилось самочувствие, это означает, что в ваш кровоток поступило слишком большое количество растворенной слизи и, возможно, употреблявшихся прежде лекарств. В этом случае следует замедлить процесс выведения, потребляя в течение нескольких дней вместо сырых фруктов тушеные или же сырые овощи. Овощи в большей степени выполняют механическую работу (выводят. — *Прим. ред.*) и в меньшей — химическую (растворяют. — *Прим. ред.*).

В дальнейшем, по мере продвижения процесса излечения, когда самые крупные частицы шлаков будут устранены из тела и возникнет необходимость (как и во всех случаях серьезной хронической болезни) углублять процесс выведения все дальше и дальше в ткани, рацион питания следует все более и более ограничивать для продолжения целебного процесса.

В следующих главах вы узнаете, как осуществляется фруктовое голодание, что такое терапевтическое голодание и как целебная бесслизистая диета увязывается при необходимости с голоданием.

11. ГОЛОДАНИЕ

Весьма примечательно, что в наш век подлинного вырождения человечества понимание голодания как средства исцеления (под голоданием я подразумеваю жизнь без твердой и жидкой пищи) все еще представляет проблему для большинства людей, в том числе и для большинства медиков. Даже природной терапии потребовалось не одно десятилетие, чтобы в процессе своего развития включить это единственное универсальное и всемогущее средство исцеления в свою теорию. Это примечательно еще и потому, что голодание все еще считается «особым» видом лечения, и вследствие нескольких поистине «чудесных» результатов оно недавно вошло в моду по всему миру. Некоторые приверженцы природной терапии прописывают голодание всем подряд — без учета состояния пациента и причины его недуга.

С другой стороны, у обывателя голодание вызывает такой страх и настолько неправильно

им интерпретируется, что большинство людей сочтут вас безумцем, если вы, заболев, станете пропускать приемы пищи. Они решат, будто вам грозит голодная смерть, тогда как в действительности для вас начинается процесс исцеления. Они не в состоянии понять разницу между лечебным голоданием и голодом. Подобные нелепые взгляды разделяют многие врачи. Они применяют разные способы выведения из организма болезнетворных веществ, называя их «естественным лечением», но при этом не ограничивают и никоим образом не изменяют рацион питания, не говоря уже о введении голодания, поскольку не понимают истинных причин болезней.

Вы никогда не задумывались о том, что означает отсутствие аппетита во время болезни? А также о том, как излечиваются животные, не имеющие в своем распоряжении ни аптек, ни больниц, ни санаториев? На этом примере Природа демонстрирует, что существует только одна **болезнь**, и ее причина кроется в питании. Таким образом, любая болезнь, как бы ее ни называли люди, может и должна излечиваться с помощью лишь **одного «средства»** — поведения, полностью противоположного тому, что вызывает болезнь: нужно меньше есть или голодать. Причина неудачи многих — особенно продолжительных — курсов голодания состоит в том, что специалисты по природной терапии и специалисты по голоданию до сих пор не

знают, какие процессы происходят в организме в отсутствие пищи.

Осмелюсь заметить, что едва ли кто-либо и когда-либо за всю историю человечества посвятил столько времени и усилий изучению вопросов голодания, как это сделал я. И, насколько мне известно, на сегодняшний день нет другого специалиста, который провел бы столько успешных исцелений лечебным голоданием в самых тяжелых случаях, сколько я. Я открыл первый в мире диетологический санаторий, где значительная часть пациентов лечится с помощью целебной бесслизистой диеты и голодания. Кроме того, в целях доказательства эффективности моего метода я провел четыре публичных голодания продолжительностью 21, 24, 32 и 49 дней. Последний из них, проводившийся под строгим научным контролем со стороны официальных органов здравоохранения, стал мировым рекордом продолжительности голодания.

Поэтому можете смело мне верить, когда я говорю о том, что происходит в организме во время голодания. В главе 4 вы читали о том, что человеческое тело следует рассматривать как механизм, изготовленный из резиноподобного материала, который за годы жизни постепенно растягивается вследствие избыточного питания. Возникающее при этом чрезмерное давление крови и в тканях организма препятствует его нормальной работе. Как только вы перестаете есть, это давление быстро снижается, кровенос-

ные сосуды сужаются, кровь концентрируется, и избыточная вода выводится из организма. Так происходит в первые два дня, и в это время вы даже можете чувствовать себя хорошо. Но затем кровообращение затрудняется, поскольку сосуды сужаются, кровь должна циркулировать во многих частях тела, и особенно в проблемных зонах и тканях, растворяя накопившуюся клейкую слизь и токсины и выводя их из организма через почки.

Голодая, вы выводите из организма значительное количество отходов, образующихся в результате неправильного и чрезмерного питания. Это проявляется в том, что сначала вы чувствуете себя сравнительно хорошо или, возможно, даже лучше, чем прежде, при обычном для вас рационе питания. Однако, как уже говорилось, затем возникают новые, вторичные препятствия, создаваемые вашими собственными шлаками в системе кровообращения, и ваше самочувствие, а вместе с ним и настроение ухудшаются. Вы, как и все вокруг, возлагаете ответственность за это на нехватку пищи. На следующий день вы наверняка обнаружите в своей моче слизь, и, когда основное количество мусора, выделившегося в кровеносную систему, будет выведено из организма, ваше самочувствие, вне всякого сомнения, значительно улучшится. Известно, что на двадцатый день голодающий может почувствовать себя лучше, нежели на пятый или шестой. Это служит доказательством того, что жизненная сила зависит

в первую очередь не от питания, а от того, насколько беспрепятственно циркулирует кровь в системе кровообращения (смотрите главу 4). Чем меньше **В** (бремя), тем больше **К** (сила, давление воздуха) и соответственно **L** (жизненная сила).

Итак, теперь вы знаете, что при голодании вначале организм освобождается от непосредственного бремени, возникшего вследствие потребления твердых, неестественных продуктов питания, а затем, в результате стягивания тканей, происходит выведение слизи.

Приведу два примера увеличения жизненной силы только лишь в результате увеличения **К** (силы), или давления воздуха.

Один из моих первых пациентов, сравнительно здоровый вегетарианец, прошел в 24-й день голодания 60 километров по горной местности.

Мы с моим другом, который был на 10 лет моложе меня, после 10-дневного голодания занимались непрерывной ходьбой в течение 56 часов.

Один немецкий врач, специалист по лечебному голоданию, опубликовал брошюру под названием «Голодание. Увеличение жизненной силы». В ней он приходит к тем же заключениям, что и я, не понимая при этом сути происходящих в организме процессов. Поэтому жизненная сила осталась для него загадкой.

Если во время голодания пить только воду, организм очищается, как будто вы удаляете

из него грязь с помощью пропитанной водой губки, но в роли грязи в данном случае выступает клейкая слизь, а во многих случаях также гной и лекарства, которые должны поступить в систему кровообращения, раствориться в ней и пройти через тонкую структуру «физиологического решета», которым являются почки.

Голодание и шлаки

Пока во время голодания шлаки присутствуют в системе кровообращения, вы чувствуете себя плохо; как только, спустя два или три дня, они выводятся через почки, ваше самочувствие улучшается. Два или три дня спустя этот процесс повторяется. Теперь вам должно быть ясно, почему во время голодания состояние меняется так часто и почему на двадцатый день воздержания от пищи пациент чувствует себя лучше, чем, к примеру, на пятый.

Но вся эта очистительная работа, осуществляющаяся вследствие продолжительного стягивания, сжатия тканей (становящихся «худыми»), должна быть сделана! Однако со «старым» составом крови, слишком загрязненной, длительное и особенно сверхдлительное голодание (свыше 21 дня) может представлять опасность. Пациенты, погибшие в результате слишком дли-

тельного голодания, умирали не от недостатка пищи, а фактически «задохнулись» в громадах собственного накопленного мусора (слизи, токсинов). Я говорил об этом много лет назад. Если выразаться точнее, причина внезапной смерти заключается не в недостатке жизненно важных компонентов крови, а в препятствии ее циркуляции. В (бремя) возрастает до величины К (сила, давление воздуха) или даже превосходит ее, и механизм человеческого организма достигает своей «мертвой точки».

Я всегда даю своим голодающим пациентам фруктовый сок с медом для лучшего разжижения и растворения слизи в кровотоке. Лимонный сок и фруктовые кислоты всех типов нейтрализуют слизь и гной, лишая их свойственной им клейкости. Если пациент на протяжении всей своей жизни принимал лекарства, которые накопились в организме в огромном количестве, его состояние может оказаться тяжелым и даже опасным для жизни, когда во время первого голодания эти токсины поступают в кровоток. Могут появляться головные и сердечные боли, нервозность, а главное, бессонница. У меня были пациенты, у которых из организма выводились лекарства, которые они принимали 40 лет назад. Вышеуказанные симптомы все, и особенно врачи, приписывали «голоданию», но отнюдь не этим ядам.

Как долго следует голодать?

В животном мире Природа дает на этот вопрос довольно жестокий ответ: *«Голодай, пока не исцелишься или пока не погибнешь!»* По моим оценкам, сегодня от 50 до 60% так называемых «здоровых» людей и от 80 до 90% больных серьезными хроническими заболеваниями умерли бы в результате длительного голодания от своих скрытых и явных недугов.

Как долго следует голодать, нельзя сказать заранее даже в тех случаях, когда известно состояние пациента. Когда и как прерывать голодание, нужно решать в зависимости от изменения самочувствия. Теперь вам известно, что выходить из голодания необходимо сразу, как только вы заметите, что бремя в кровотоке становится слишком большим и кровь нуждается в новых, жизненно важных компонентах, чтобы иметь возможность нейтрализовать поступающие в нее токсины.

Не верьте утверждению *«Чем дольше вы голодаете, тем эффективнее исцеление»*. Теперь вы понимаете, почему эта идея смертоносна. Человек — самое болезненное существо на свете; ни одно другое животное не разрушает в такой степени законы питания, как он; ни одно другое животное не питается так неправильно, как он.

Процессу самоизлечения организма способствуют следующие меры, включающие использование бесслизистой диеты.

Во-первых, готовьтесь к циклу голодания путем постепенного изменения привычного питания, направленного в сторону бесслизистой диеты, а также с помощью натуральных слабительных средств и даже клизмы.

Во-вторых, регулярно чередуйте краткосрочные периоды голодания с днями, в течение которых вы потребляете очистительные бесслизистые или малослизистые продукты.

В-третьих, проявляйте особую осторожность, если вы принимали много лекарств, особенно ртуть, селитру или окись серебра (используемые для лечения венерических заболеваний). В этом случае рекомендуется медленное изменение диеты.

Рекомендации «специалистов» голодать до полного очищения языка неоднократно приводили к осложнениям и фанатиков голодания, и мне лично известен даже один летальный исход. Вы, наверное, удивитесь, если я скажу вам, что мне приходилось лечить пациентов от вредных последствий слишком длительного голодания. Причина станет вам ясна чуть позже.

Несмотря на вышеупомянутые факты, каждый курс лечения, и особенно если он связан с переходом на другое питание, должен начинаться с 2- или 3-дневного голодания. Любой человек может сделать это без всякого вреда

для своего здоровья, как бы серьезно болен он ни был. Начать надо с использования легких натуральных слабительных средств, а затем добавить ежедневную клизму — это облегчает процесс лечения и не приносит никакого вреда.

Правильная пища после курса голодания имеет решающее значение для его результатов. Рацион питания целиком и полностью зависит от состояния пациента и продолжительности голодания. Вот два случая, в которых противоположные крайности привели к роковым последствиям (не от голодания, а от неправильного выхода из него).

Один закоренелый мясоед, страдавший диабетом, прервал длившийся около недели курс голодания, начав есть финики, и умер от последствий такого решения.

Мужчина старше 60 лет голодал 28 дней (слишком долго для его возраста). Его первый вегетарианский прием пищи состоял главным образом из вареного картофеля. Необходимая хирургическая операция показала, что картофель в конвульсивно сжавшемся кишечнике удерживался клейкой слизью, которая оказалась настолько густой, что часть кишки пришлось удалить. Вскоре после операции пациент умер.

В первом случае токсины, растворившиеся во время голодания в желудке мясоеда, смешались с концентрированной фруктозой фиников,

в результате чего развился столь интенсивный процесс брожения с выделением углекислого газа, что пациент не смог выдержать этот шок. Было бы правильным сначала использовать слабительные средства, а затем есть сырые и варенные овощи, не содержащие крахмал, и хлеб из отрубей. В подобных случаях рекомендуется также квашеная капуста. Долгое время после завершения голодания нельзя потреблять никаких фруктов. К каждому курсу голодания необходимо готовиться, длительно соблюдая переходную диету.

Во втором случае пациент голодал без надлежащей подготовки и слишком долго для его возраста. Ему могли бы помочь горячие компрессы на живот и клизмы вместе с одновременным приемом слабительных средств. Питаться он должен был не содержащими крахмал овощами, главным образом сырыми. Употребление фруктов было ему также противопоказано на протяжении длительного периода времени.

Эти поучительные примеры наглядно демонстрируют, насколько разными могут быть рекомендации в зависимости от конкретного случая и насколько неправильно давать общие советы по поводу того, как следует прерывать голодание.

Важные правила

Правила, которые я излагаю, коренным образом отличаются от того, что говорят другие специалисты по голоданию.

1. Пища нескольких дней после голодания, включая первый прием, должна обладать слабительным эффектом, а не питательной ценностью вопреки широко распространенному мнению.

2. Чем быстрее пища первого приема будет выведена из организма, тем эффективнее она выведет вместе с собой растворенные слизь и токсины из кишечника и желудка.

3. Если у вас спустя два или три часа после первого приема пищи нет хорошего стула, помогите слабительными средствами или клизмой. Голодая сам, я всегда имел хороший стул по меньшей мере через час после приема пищи и прекрасно себя чувствовал. После завершения длительного курса голодания первую ночь я проводил больше времени в туалете, чем в постели, — именно так и должно быть.

Путешествуя по Италии много лет назад, я после голодания выпил около трех литров виноградного сока. Сразу после этого у меня был водянистый стул с пенистой слизью, и почти тут же я ощутил в своем теле такую необычайную силу, что легко выполнил 352 приседания с вытягиванием рук. В такой степени масштаб-

ное сокращение бремени, происходившее после двухдневного голодания, способствовало моментальному увеличению K – силы! Вы еще испытаете подобное ощущение, и тогда поверите в истинность моей формулы $L = K - B$, и поймете всю нелепость составления научных питательных меню для укрепления здоровья и жизненной силы.

4. Чем дольше продолжалось голодание, тем лучше функционирует кишечник после его завершения.

5. Лучшие слабительные продукты после голодания — любые свежие сладкие фрукты. Лучше всего вишня и виноград, а затем — немного размягченного или тушеного чернослива. Мясоедам после первого курса голодания есть фрукты нельзя! Они подходят только тем, кто в течение определенного периода времени потреблял бесслизистые или малослизистые продукты, т.е. соблюдал «переходную диету».

6. В общем и целом после голодания рекомендуется потреблять сырые или приготовленные (вареные, тушеные, но не жареные) овощи, не содержащие крахмал. Особенно хорошее влияние оказывает тушеный шпинат.

7. Если пища первого приема не вызывает никаких неприятностей, вы можете есть ее столько, сколько хотите. Скудная еда в первые два или три дня (еще одна ложная рекомендация «экспертов») и отсутствие в результате этого стула чрезвычайно опасны.

8. Если ваше состояние настолько хорошо, что вы начали потреблять фрукты, но примерно через час после их приема у вас все еще нет стула, ешьте фрукты еще или перейдите на овощи. Ешьте до тех пор, пока первым стулом не освободитесь от шлаков, накопившихся в организме за период голодания.

Правила голодания

1. Как можно лучше очищайте кишечник с помощью клизм, по меньшей мере через день.

2. Прежде чем приступить к длительному голоданию, при необходимости принимайте слабительные средства и в любом случае сделайте это в день, предшествующий началу курса голодания.

3. По возможности *в течение дня и ночи оставайтесь на свежем воздухе.*

4. Совершайте прогулки, выполняйте физические упражнения, *если вы ощущаете в себе достаточно силы для этого.* Почувствовав усталость и слабость, отдыхайте и спите столько, сколько вам нужно. Вам предстоит нелегкие дни: когда шлаки начнут поступать в кровоток, ваш сон станет беспокойным и, возможно, вас будут преследовать ночные кошмары. Причиной этому служат токсины, проходящие через мозг. Кроме того, вас будут одолевать сомнения

в отношении успеха предпринимаемого вами курса голодания. В этом случае внимательно прочитайте еще раз данную главу, а также другие главы, посвященные голоданию, и особенно главу 4. Не забывайте о том, что вы лежите на операционном столе Природы, на котором естественным путем производятся самые чудесные операции без ножа. Если из-за поступающих в кровотоки лекарств возникают необычные ощущения, *немедленно поставьте клизму*, ложитесь в постель и, в случае необходимости, прервите голодание, но только не с помощью фруктов.

5. Вставая с постели, соблюдайте осторожность, так как у вас может закружиться голова. Головокружение не представляет никакой опасности для здоровья, но лучше его избегать. Поначалу оно вызывало у меня страх, и мне известны случаи, когда пациенты прекращали из-за него курс голодания, утратив веру в его успех.

Питье во время голодания

Многие голодающие пьют только воду. Я считаю, что оптимальный вариант — разбавленный фруктовый сок с небольшим количеством меда или неочищенного сахара. Пейте так ча-

сто, как хотите, но не более 2–3 литров в день. Чем меньше вы пьете, тем эффективнее голодание. Воду или фруктовый сок можно чередовать с соком отварных овощей, не содержащих крахмала, — он очень хорош во время долгого голодания. Неплох также сок сырых томатов. Однако, если во время длительного голодания потребляется фруктовый сок, к примеру апельсиновый, будьте осторожны, поскольку такие соки при отсутствии стула могут способствовать слишком быстрому растворению токсинов. Я знаю несколько случаев голодания с использованием фруктовых соков, завершившихся полной неудачей по той причине, что вся слизь и все токсины, слишком быстро растворившись, одновременно в огромном количестве поступили в кровоток и затормозили работу всех органов, поскольку не выводились из организма посредством стула.

Утреннее голодание. Скажем завтраку «Нет!»

Одна из худших современных привычек в области питания — утреннее набивание желудка. Во многих странах нет традиции обильного завтрака, там люди ограничиваются по утрам напитком с куском хлеба.

Ночью, в течение 10 или 12 часов, человек ничего не ест, поскольку это время приходится на сон. Как только желудок освобождается от переваренной пищи, организм запускает процесс выведения чужеродных веществ. Поэтому полные люди чувствуют себя по утрам, после пробуждения, скверно, и обычно их язык покрыт толстым слоем налета. У них нет аппетита, но им тем не менее требуется пища, чтобы чувствовать себя лучше, — ПОЧЕМУ?

Еще одна раскрытая «тайна»

Это одна из самых серьезных проблем, разрешенных мною, одна из загадок, сильно озадачивающих всех «специалистов». Как только желудок вновь наполняется пищей, процесс выведения чужеродных веществ прекращается, и вы чувствуете себя лучше! Эта раскрытая мною «тайна» служит объяснением того, почему поглощение пищи превратилось в привычку и больше не выполняет функцию, возложенную на него Природой, а именно функцию удовлетворения естественной потребности в питательных веществах.

Эта привычка поглощать пищу, распространившаяся на все цивилизованное человечество и нашедшая сегодня свое физиологиче-

ское объяснение, подтверждает давным-давно сформулированный мною тезис: «**Жизнь — это трагедия питания**». Чем больше отходов накапливается в организме человека, тем больше пищи ему приходится поглощать, дабы прекращался процесс выведения чужеродных веществ. У меня были пациенты, которые были вынуждены есть по несколько раз ночью, чтобы иметь возможность заснуть. Другими словами, они должны были наполнять желудок, чтобы препятствовать выведению в кровоток накопившихся слизи и токсинов!

Специальные программы

В предыдущей главе вы прочитали о пациентах, которые едят по ночам, чтобы иметь возможность заснуть. Я уже объяснил вам, почему это происходит. При пробуждении вы, возможно, чувствуете себя хорошо, но вместо того, чтобы встать, остаетесь в постели. Вы снова засыпаете, вам снится дурной сон, и вы просыпаетесь во второй раз с ужасным самочувствием. Теперь вам известна точная причина этого.

Когда вы встаете с постели, начинаете двигаться, идете на прогулку, бегаете или выполняете гимнастические упражнения, организм при-

ходит в совершенно иное состояние, нежели то, в каком он пребывал во время сна. Процесс выведения из организма чужеродных веществ замедляется, энергия требуется для осуществления других процессов.

Если вы откажетесь от завтрака, то первые дня два, возможно, будете испытывать некоторый дискомфорт, выражающийся, например, в головных болях, что не представляет вреда для здоровья. Но после вы почувствуете себя намного лучше, у вас повысится работоспособность, и обед доставит вам гораздо большее удовольствие, чем когда-либо прежде. Сотни серьезных случаев были излечены с помощью одного только плана — «Завтраку — нет!» без значительных изменений в привычном рационе питания. Это доказывает, что привычка съедать обильный завтрак является худшей из всех вредных привычек.

Рекомендуется вместо завтрака пить тот напиток, который вы пьете обычно. Если вы привыкли пить по утрам кофе, продолжайте, но воздержитесь от абсолютно любой твердой пищи! В дальнейшем замените кофе на какой-нибудь теплый овощной сок, а впоследствии перейдите на фруктовый. Эти перемены должны происходить постепенно.

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

Как и в случае с голоданием без завтрака, многие серьезные болезни могут излечиваться с помощью 24-часового голодания. Даже при тяжелых хронических заболеваниях и злоупотреблениях лекарствами это хороший подготовительный шаг в сторону необходимого более длительного голодания. Лучшее время для этого единственного приема пищи — между 15.00 и 16.00.

Если вы соблюдаете бесслизистую или переходную диету, ешьте сначала фрукты (их нужно всегда есть первыми), а спустя 15–20 минут — овощи. Однако оба приема пищи должны произойти в пределах одного часа.

Голодание на фоне бесслизистой диеты

Как уже говорилось ранее, я больше не рекомендую длительные курсы голодания. Нельзя допускать, чтобы человек сидел в течение 30 или 40 дней на одной воде, поскольку в этом случае сужающиеся кровеносные сосуды все больше и больше заполняются слизью, опасными старыми лекарствами, токсинами и испорченной

кровью из старых «запасов», тогда как в то же самое время система кровообращения испытывает дефицит в жизненно важных питательных веществах. Никто не способен выдержать такого рода голодание без ущерба для здоровья или снижения жизненной силы.

Прежде чем приступать к любому виду голодания, сначала откажитесь от завтрака, затем осуществляйте в течение некоторого времени 24-часовое голодание, потом постепенно перейдите на 3-, 4- или 5-дневное голодание. Между периодами голодания соблюдайте в течение 1, 2, 3 или 4 дней бесслизистую диету, составленную индивидуально таким образом, чтобы она выполняла функцию регулятора процесса выведения из организма чужеродных веществ. При этом организм будет снабжаться лучшими восстанавливающими веществами из здоровых продуктов питания и, соответственно, быстрее оздоравливаться.

Благодаря этому периодически прерываемому голоданию кровь постепенно улучшается, регенерируется, эффективнее противостоит токсинам и шлакам и одновременно с этим растворяет и выводит из организма «запасы» болезнетворных веществ, скопившихся в тканях, — «запасы», о существовании которых не подозревает ни один врач и для устранения которых нет никаких иных методов.

Таким образом, целебная бесслизистая диета является важной составной частью голодания.

Голодание при остром заболевании

«Лечение голодом — чудесное исцеление» — так называлась первая книга о голодании, которую я прочитал. Она представляла собой записки одного сельского врача. Описывая свой опыт, он, в частности, говорил: *«Ни одно сопровождающееся лихорадкой острое заболевание не будет иметь летальный исход, если выполняется инстинктивная команда Природы — при отсутствии аппетита отказываться от еды».*

Так, кормить больного с воспалением легких — настоящее безумие. Поскольку в результате «простуды» ткани его легких чрезвычайно сильно сжимаются, выдавливаемая из них слизь поступает в кровоток и вызывает необычную высокую температуру — лихорадку. Твердая пища, мясной бульон и т.д. (так называемые «качественные», «питательные» продукты), которые пытается усвоить и без того изнемогающий от лихорадки организм, способствуют лишь дальнейшему повышению температуры.

Воздушные ванны, принимаемые в помещении, клизмы, слабительные средства, прохладные соки — все это могло бы спасти тысячи невинных жизней, которые были прерваны из-за упрямого невежества докторов и так называемых «цивилизованных» людей.

Высшее голодание

Пожалуйста, твердо усвойте содержание главы 6 в той части, где речь идет об обмене веществ, поскольку это основа моей Новой Физиологии, а также содержание главы 4. Тогда вы поймете суть голодания со всеми его возможными проявлениями и симптомами.

Все специалисты, за исключением меня, полагают, будто во время голодания человек пожирает собственное тело. Между тем вы, дорогой читатель, знаете: то, что они называют «обменом веществ», является не чем иным, как выведением из организма отходов и чужеродных веществ.

Индийский «факир», самый великий голодающий в мире, представляет собой кожу и кости. Чем чище организм, тем дольше он способен выдерживать голодание. Другими словами, организм, свободный от шлаков и токсинов, в который не поступает никакая твердая пища, впервые за время своего существования функционирует без всяких препятствий. Все его эластичные ткани и внутренние органы, в особенности легкие, работают как никогда эффективно исключительно в результате воздействия воздуха и без малейших помех. Говоря иначе: $L = K$. И если вы будете снабжать свой «механизм» необходимым количеством воды, то взойдете на более высокую ступень физического,

духовного и умственного состояния. Я называю это «оптимальным курсом голодания».

Когда у вас сформируется кровь на основе элементов рекомендуемой мною пищи, ваш мозг начнет функционировать удивительным для вас образом. Прежняя жизнь покажется вам сном, и впервые за ваше существование ваше сознание поднимется до уровня подлинного самосознания.

Ваши мысли, идеалы, устремления и философия претерпят коренные изменения, не поддающиеся описанию.

Ваша душа радостно восторжествует над всеми жизненными неурядицами, которые останутся в прошлом. Впервые в жизни вы почувствуете в своем теле вибрацию жизненной силы (ощущаемую как слабый электрический ток).

Вы узнаете и поймете, что голодание (а не психология и философия) является подлинным и единственным ключом к возвышенной жизни — ключом, который открывает двери в чудесный, истинно духовный мир.

12. СОВРЕМЕННОЕ ПИТАНИЕ И БЕССЛИЗИСТАЯ ДИЕТА

Вы уже знаете, что полное воздержание от пищи, т.е. **ГОЛОДАНИЕ**, является лучшим и **эффективнейшим методом исцеления**. Это служит доказательством того, что в действительности для поддержания жизни требуется совсем незначительное количество пищи. Также это подтверждает правоту моего часто повторяемого тезиса: **«Это просто чудо, что мы живем, несмотря на наше переедание и вредоносность потребляемых нами продуктов»**. В свете этой истины представляются смехотворными бесконечные споры по поводу различных теорий питания, белка, минеральных солей, витаминов и т.д. Потенциальная питательная ценность продуктов вообще не имеет особого значения. Нельзя излечить пьянство водой, если не перестать потреблять алкоголь. Нельзя излечить болезнь с помощью какой-либо терапии или диеты, если не перестать потреблять продукты, вызывающие эту болезнь. (Эти продукты со-

ставляют 90% пищи разрушительного рациона цивилизации. — *Прим. ред.*)

Я назвал естественные продукты питания человека — фрукты и не содержащие крахмал зеленые листовые овощи (в Книге Бытия они называются «плоды и травы») — бесслизистой диетой, поскольку слизь является одним из главных компонентов, загрязняющих человеческое тело, наряду с другими болезнетворными веществами, содержащимися в нездоровых продуктах.

Все диетологические теории бессмысленны и бесполезны до тех пор, пока не предпринят первый шаг — решение рассматривать все продукты питания и определять их ценность под совершенно иным углом:

во-первых, сколько данный продукт питания порождает и оставляет после себя в организме болезнетворных веществ (слизи);

во-вторых, насколько высоки целебные свойства данного продукта питания, т.е. какова его способность растворять и выводить из организма чужеродные вещества.

Далее я привожу для вас специальный анализ различных продуктов питания, особенно нездоровых. Вы сразу поймете, почему они «обременяют» организм, почему не имеет смысла говорить об их питательной ценности. Они порождают отходы, которые накапливаются в организме. Сравните мои выводы с результатами исследований Берга, приведенными в главе 9. К этим заключениям я пришел на основании собственного опыта лечения нескольких тысяч пациентов.

МЯСО

Все виды мяса пребывают в той или иной стадии разложения и порождают трупные яды. Кроме того, под его воздействием в организме образуются мочева кислота и слизь. Оно содержит жиры, а как известно, ни одно животное в природе не употребляет жир.

ЯЙЦА

Яйца еще хуже, чем мясо, поскольку они не только содержат слишком много белка, но и обладают клейкостью, превосходящей клейкость мяса, и, следовательно, в еще большей степени загрязняют организм. Сваренные вкрутую яйца менее вредны, поскольку в процессе варки уровень клейкости снижается.

МОЛОКО

Получаемое из него липкое вещество (казеин) используется для производства красок в живописи. Молоко является вредным как для взрослых, так и для детей. Желудок ребенка не способен переварить то, что переваривает желудок теленка. Если нет возможности избежать использования молока, разбавляйте его по меньшей мере наполовину водой и добавляйте немного лактозы. Простокваша и пахта менее вредны, они обладают слабительными качествами и способствуют выведению из ор-

ганизма чужеродных веществ. Эти продукты отличаются меньшей вязкостью и клейкостью по сравнению с молоком. Домашний сыр (творог. — *Прим. ред.*) с тушеными фруктами (смотрите главу 10) — хорошее блюдо переходной диеты. Все сорта сыра содержат много кислот и способствуют образованию слизи.

ЖИРЫ

Все жиры являются кислотообразующими, даже те, что имеют растительное происхождение, и не используются организмом. Вы можете потреблять их дальше, пока не увидите в «волшебном зеркале» слизь. То, что врачи называют калориями, порождается жирами в результате трения, что мешает кровообращению. Жиры проникают в узкие кровеносные сосуды (капилляры. — *Прим. ред.*) и засоряют их.

ЗЛАКИ

Злаки и все мучные продукты образуют слизь и кислоты. Самым худшим из этих продуктов является пшеничная мука, поскольку она обладает наибольшей клейкостью. Хлеб с отрубями и цельными зернами, а также диетический и ржаной хлеб менее вредны, обладая меньшей клейкостью. Они становятся наименее вредными, если сделать из них тосты (подсушить в тостере. — *Прим. ред.*). Сырые злаки, если они хорошо прожарены, в определенной степени

способствуют выведению из организма слизи, но они содержат возбуждающее вещество, которому ошибочно приписывают «питательные свойства». Очень вредны пироги из непропеченного теста. Потребление сырых злаков, на мой взгляд, полный абсурд. Если их есть вместе с конфетами или фруктами, они, так же как и печенье, способствуют образованию слизи и газов.

БОБОВЫЕ

Чечевица, сушеные бобы и сушеный горох, подобно мясу и яйцам, содержат много белка. Арахис тоже относится к бобовым.

КАРТОФЕЛЬ

Картофель предпочтительнее мучных продуктов, поскольку содержит больше минеральных солей (смотрите таблицу Берга). Кроме того, он не образует клейкую массу. Сладкий картофель (батат. — *Прим. ред.*) приближается к натуральным сладким продуктам, но содержит слишком много питательных веществ. Хорошо прожаренный без использования животного жира или запеченный, он становится почти бесслизистым.

РИС

Рис является одним из главных продуктов, способствующих образованию слизи, и образует превосходную клейкую массу. Исходя из соб-

ственного опыта лечения серьезных недугов (ужасных фурункулов и пр.), распространенных среди людей, употребляющих исключительно этот злак, я твердо уверен в том, что рис является основополагающей причиной проказы, этого страшного мора.

ОРЕХИ

Все орехи чрезвычайно богаты белком и жирами, и поэтому их следует потреблять только зимой и в умеренном количестве. Они должны сочетаться со сладкими сухофруктами или медом, но ни в коем случае не со свежими фруктами, дабы вода не смешивалась с жирами.

Приготовление продуктов

Вероятно, за исключением орехов, практически все вышеупомянутые продукты перед употреблением в пищу требуют приготовления тем или иным способом. Все эти неестественные продукты в сыром виде безвкусны и издают запах, неприятный для нормального обоняния. Человеческие органы чувств находятся в болезненном состоянии, они, как и весь организм в целом, поражены «гноеподобной» слизью и шлаками. По этой причине они воспринимают эти полуразложившиеся продукты как «вкусные».

Когда язык и нос впервые освобождаются от слизи, они фактически становятся «волшебным зеркалом». Их можно назвать «органами откровения», мостом к шестому чувству, прокладывающему путь к истине, т.е. постижению правды. Они теряют всякий интерес к вышеуказанным продуктам питания и перестают переносить возбуждающие приправы, в особенности столовую соль. То, что представители современной цивилизации называют «изысканным» вкусом, в действительности настоящее безумие.

Вы не стали бы есть жиры и продукты животного происхождения без «приготовления» посредством варки, тушения и жарки, а также без пряностей и соусов, маскирующих их истинный вкус и запах полуразложившегося мяса. Они настолько сильно отклоняются от естественных, что закоренелому мясоеду может не понравиться изумительный запах зрелого банана. Он предпочитает «haut gout» — «высокий вкус» (фр.), но в действительности это означает не что иное, как запах полуразложившегося мяса.

Научные таблицы питательной ценности очень далеки от истинности. Очистив свой организм, вы прочувствуете, насколько ложно утверждение, будто «хорошее питание» поддерживает здоровье. На самом деле оно разрушает его, поскольку препятствует выведению из организма накопившихся в нем отходов, и рано или поздно наступает день расплаты, когда проявляется болезнь.

Парадокс заключается в том, что цивилизованный человек обрекает себя на голодную смерть тем, что ест слишком много нездоровой, вредной пищи. Желудок, этот «котел» пищеварения, увеличивается и смещается со своего места, что негативным образом сказывается на работе других органов. Железы и поры стенок желудка забиваются, он, как и кишечник, утрачивает эластичность, и это почти парализует их жизненно важные функции. Живот превращается в патологически огромный мешок, заполненный старым жиром и неэффективными функционирующими органами, через которые проходят наполовину разложившиеся продукты современной цивилизации, превращающиеся в фекалии, в объемах, какие не свойственны ни одному животному в Природе. И это называется пищеварением?!

«Естественная пища человека» — таково название книги Хереварда Кэррингтона, одного из основателей «Природной гигиены», природной теории здоровья¹. Он ратует за рацион питания, состоящий из фруктов и зеленых листовых овощей. Есть и другие авторы, каждый из которых с разных позиций доказывает, что в доисторические времена человек употреблял сырые естественные продукты, — именно таким образом он должен питаться и теперь. Великий философ

¹ Природную теорию здоровья в Германии пропагандирует Общество естественной биологии, зарегистрированное в Wullbrand 99, 27718 Ritterhude.

однажды сказал: «То, что нуждается в доказательстве, подлежит сомнению» («Whatever must be first proved is doubtful»). Тот, кто сразу не воспринимает истину, не поверит в нее никогда, даже если ему будут приведены тысячи различных доказательств в ее пользу. Даже специалисты по фруктовой диете и поборники сыроедения сомневаются в том, что современный вырождающийся человек способен вести райскую жизнь.

Мне потребовалось несколько лет исследований и непрерывного экспериментирования, дабы убедиться в правильности моей теории. И это несмотря на то, что я сразу поверил в нее! Вспомните, о чем я говорил в главе 4 и в главе 6, посвященной Новой Физиологии. Все остальные заблуждаются, сбивые с правильного пути теорией белка и незнанием того, как выглядит организм изнутри, что такое болезнь и т.д. Но главным препятствием на пути к истине является непонимание того, что происходит в организме при потреблении фруктов, голодании или соблюдении бесслизистой диеты. В процессе исцеления современного человека, привыкшего к нездоровой пище, у него возникают новые, необычные ощущения. В силу укоренившихся в его сознании ложных представлений они кажутся ему симптомами болезни, а отнюдь не выздоровления. Это настоящий «камень преткновения» в деле понимания принципа исцеления без лекарств, и в особенности прогрессивной теории питания.

Естественную диету, особенно в комбинации с голоданием, никто никогда не изучал систематически. Это необходимо понимать. Как только вы осознаете истину, содержащуюся в главе 4 и других главах, касающихся этой темы, у вас больше не останется сомнений в том, что одни лишь фрукты, даже одного вида, способны не только исцелять человеческий организм, но и снабжать его всеми необходимыми ему питательными веществами, а также служить надежным профилактическим средством от всех болезней.

Те, кто не постиг эти новые истины и не понял, почему только целебная бесслизистая диета способна дать нужный эффект, никогда не смогут полностью очистить свой организм и добиться полного исцеления.

Они никогда не поверят в совершенство «манны небесной», как эта пища называется в Библии, поскольку сказано: *«Господь покарает их слепотой»*, — духовной слепотой. Я хочу сказать, что пока осуществляется процесс выведения из организма накопившихся в нем отходов и токсинов, сомнения возвращаются вновь и вновь, и это может побудить к отказу от продолжения использования данного метода. Надеюсь, теперь вы надежно защищены от столь трагической ошибки обретенными вами знаниями.

Особые свойства фруктов и зеленых листовых овощей и их совершенство в качестве чело-

веческой пищи наглядно продемонстрированы в таблице Берга.

Чем в большей степени ваш организм очищен от всякого рода мусора и токсинов, тем быстрее вы постигнете и прочувствуете величайшую из всех истин: *«Райской пищи не только достаточно для поддержания здоровья, она способна поднять вас на более высокий уровень физического и духовного состояния, какого вы никогда не знали прежде».*

13. СЕКСУАЛЬНАЯ СФЕРА

Венерические заболевания и половые расстройства

Теперь вам известно лучше любого специалиста по природной терапии, что между различными болезнями нет принципиальной разницы.

Правда, в данном конкретном случае мы имеем дело с исключением из этого правила, но только в том, что касается симптомов сифилиса. Венерические заболевания легко излечиваются путем изменений в рационе питания и голодания по той простой причине, что пациентами в подавляющем большинстве своем являются молодые люди. Процесс лечения осложняется, если применяются лекарства. К сожалению, применяются они почти всегда.

Так называемые характерные признаки сифилиса обязаны своим появлением именно лекарствам.

Гонорея. Нет ничего легче, чем вылечить эту «простуду», или «катар», половых органов, если только не использовать лекарства. Врачи должны признать, что это состояние может воз-

никнуть без реального полового акта, и поэтому ответственность за него нельзя возлагать на болезнетворные бактерии. Гонорея — это всего лишь процесс выведения из организма чужеродных веществ через половые органы. Мясоеды особенно восприимчивы к этой болезни.

Если в течение продолжительного времени гонореей лечат уколами, слизь и гной вновь загоняются в простату, мочевой пузырь и т.д. У женщин это приводит к воспалению матки и другим болезням, свойственным их полу.

Я вылечил сотни таких случаев, в которых специалисты по природной терапии оказывались бессильны¹.

Розеола, сифилитическая экзема, выражающаяся в сером оттенке кожи и белков глаз, возникает в результате воздействия инъекций азотной кислоты и окиси серебра. Эти инъекции также служат причиной гонореи костей. Ртуть ответственна за возникновение твердого шанкра, вторичного и третичного сифилиса.

¹ Приведенные здесь описания венерических болезней свидетельствуют о том, что профессор Эрет называет все заболевания половых органов и кожи «венерическими», из коих некоторые действительно являются гонореей или сифилисом. Описанные здесь и в предыдущих главах методы лечения сегодня уже не применяются, они очень малоэффективны и чрезвычайно вредны. Сегодня настоящие венерические болезни лечатся антибиотиками (но далеко не всегда успешно и далеко не всегда без вредных побочных эффектов).

Сифилис не встречается ни в животном мире, ни среди представителей нецивилизованных народов. Причина этой разрушительной болезни кроется в лекарствах и неестественном питании современной цивилизации. Сексуальная распущенность тоже несет определенную долю ответственности, но поскольку вам теперь известно, что такое болезнь, вы наверняка согласитесь со мной, когда я открою «тайну» этой болезни: лекарства и чрезмерное потребление мяса значительно чаще являются ее причиной, нежели любые сексуальные излишества.

Пациенту, чей организм отравлен ртутью, необходимо тщательное и продолжительное соблюдение переходной диеты. Радикальная фруктовая диета или курс голодания могут повредить — не сами по себе, а в силу того, что лекарства вновь будут проникать в кровоток при осуществлении процесса выведения.

Это состояние требует столь тщательного контроля над процессом выведения, что при любых обстоятельствах необходима помощь опытного специалиста.

Широко распространенное состояние **опущения матки** может излечиваться с помощью этой диеты в сочетании с длительным курсом голодания, включающим короткие периоды голодания и длительную подготовительную диету.

Воспаление простаты и мочевого пузыря. Сотни пациентов, страдавших от этого недуга, были избавлены мною от страданий. Я сам, когда мне не помогала природная терапия, ле-

чился с помощью методов выведения из организма чужеродных веществ, соблюдая бесслизистую диету. Я добивался успеха благодаря новой и совершенной по составу крови.

Сексуальная психология

В соответствии с нормами нравственности нашей цивилизации (речь идет о начале прошлого столетия. — *Прим. ред.*) принято считать, будто совокупление носит аморальный характер. Оно представляет собой некую «темную» тайну. С точки зрения естественной морали, говорит один философ, нечистый человек не имеет права давать жизнь новому существу. *«Ты не просто порождаешь нового человека, но создаешь его по своему образу и подобию»* («You shall not only generate, but reproduce yourself»), — заявляет великий мыслитель Ницше. Все мы, за редким исключением, являемся продуктом сексуального возбуждения, а не любовных вибраций. Продолжение рода — это священный и божественный акт, сопряженный с огромной ответственностью, особенно со стороны отца. Один сперматозоид с мельчайшим дефектом способствует регрессу будущего поколения, вместо того чтобы способствовать его прогрессу. В древних цивилизациях «секс» был возведен в ранг культа, религии, и в любой ми-

фологии любовь представляет собой одну из главных тем, которая, осознанно или нет, призвана служить целям искусства.

Статистические данные свидетельствуют о том, что каждая городская семья вымирает в третьем или четвертом поколении. Другими словами, в результате «грехов» отцов и матерей рождаются больные дети, которые, в свою очередь, дают еще более нездоровое потомство, которое умирает, и на этом генеалогическая линия таких родов прерывается. Что же это за «грехи»? *«Возлюби ближнего своего»*, — гласит Библия, и вы, вероятно, так и поступаете, но при этом убиваете своего собственного ребенка, по крайней мере отчасти, еще до его рождения. Скрытые болезни распространены чрезвычайно широко. Если, как свидетельствуют все те же статистические данные, 50% молодых мужчин в крупных городах больны гонореей, а у половины девушек диагностируются маточные бели, имеет ли хоть какие-то шансы зачаток новой жизни развиваться в совершенное и прекрасное существо, зарождаясь между забитым слизью и отходами разного срока давности кишечником и грязным мочевым пузырем современной матери? И самая большая трагедия невежества заключается в том, что будущая мать поглощает в два раза больше, чем прежде, разложившейся плоти животных, убитых на скотобойне, поскольку ей советуют «есть за двоих» — за себя и растущий эмбрион.

Естественный контроль над сексуальными отношениями

«Ничто не может быть выше истины — признайте свои грехи собственным сердцем». Это кощунственная, парадоксальная и трагическая позиция — постоянно поддерживать, укреплять и развивать физиологическую функцию и надеяться стать здоровыми и счастливыми, подавляя при этом данную функцию путем морализаторских проповедей или контроля.

Природа не слушает вас, но вы должны слушать Природу, если хотите быть счастливым. Мы являемся порождением сексуального возбуждения, а не любовных вибраций, что в конце концов приводит к импотенции.

Единственный способ излечения импотенции — голодание и бесслизистая диета (смотрите главу 4). Способность и склонность к сексу составляет часть жизненной силы, она является своего рода барометром обновления, омоложения, здоровья и счастья.

Я лечил и женское, и мужское бесплодие, и каждый пациент, надлежащим образом использовавший этот метод, «омолодился».

Ни один представитель западной цивилизации не знает, что такое подлинные «любовные вибрации» организма с чистой кровью, который порождает статическое электричество и элек-

трические токи, посылаемые и воспринимаемые «беспроводными» волосами. Посмотрите, что я говорю в своей книге «От болезни к здоровью посредством голодания» о волосах. Мужская борода представляет собой вторичный половой признак. Безбородый, безволосый мужчина всегда «второсортен» в плане своих сексуальных качеств (смотрите Книгу Судей 16:13–18).

Вы поймете, насколько легко контролируются сексуальные отношения, как только откажетесь от бифштексов и яиц.

Мастурбация, ночные семяизвержения, тяжелые месячные, проституция — ничего этого нет в сексуальной жизни человека, который потребляет бесслизистые продукты, после того как его тело очистилось и восстановило силы.

Мнение современных специалистов, будто ночные эякуляции способствуют питанию мозга, абсурдно. Любовь — величайшая сила, и если она естественна, то представляет собой «невидимую пищу» из бесконечности души и тела.

Материнство

Материнство в сочетании с бесслизистой диетой до, во время и после беременности — это обретение священной чистоты, чистоты Мадонны, столь сильно разнящейся с антуражем так называемых «обычных» родов, с присутствующими им опасностями для жизни.

Когда женский организм полностью очищается благодаря целебной диете, менструация прекращается. В Священном Писании этот феномен так и называется — «очищение», т.е. прекращение ежемесячного истечения нечистой крови со шлаками. Это идеальное состояние внутренней чистоты, подходящее для «непорочного зачатия». Если видеть данную ситуацию в свете этой истины, «тайна Мадонны» во всей ее целостности легко поддается пониманию.

Все мои пациентки, прошедшие процесс очищения посредством целебной бесслизистой диеты, сообщали, что месячные у них случались все реже — с интервалом в два, три, четыре месяца, пока в конце концов не прекращались вовсе.

Головная и зубная боль, тошнота и прочие так называемые «недомогания», присущие состоянию беременности, исчезают, происходят безболезненные роды, на свет появляется младенец, необычайно «чистый» и спокойный по сравнению с другими, у матери вырабатывается достаточное количество сладчайшего молока — все это я наблюдал в случаях с женщинами, которые соблюдали целебную диету. Не рекомендуется кардинально менять рацион питания во время беременности или вскармливания грудью, это нужно делать по меньшей мере за два или три месяца до зачатия.

Когда организм чист, при соблюдении целебной диеты нет никакой необходимости в том,

чтобы «есть за двоих». Современных младенцев перекармливают в утробе, отсюда и опасные осложнения при родах. Единственная разумная мера заключается в том, чтобы ввести в рацион питания как можно больше естественно сладких продуктов — инжира, изюма, фиников, винограда и т.д.

Питание младенца

Если материнское молоко вырабатывается в недостаточном количестве, ни в коем случае нельзя использовать неразведенное коровье молоко. Его следует разбавлять водой на треть или даже напополам и подслащивать лактозой или медом. Поскольку у младенца существует большая потребность в сладком, как можно раньше начинайте давать ему чайную ложку фруктового сока (подходит также сок тушеной свеклы) и разбавленного водой меда между приемами пищи.

То, что принято считать здоровым младенцем с нормальным весом, в действительности представляет собой полкило шлаков и испорченного молока.

Болен ребенок или нет, вы определите по процессу выведения из его организма чужеродных веществ, как только начнете давать ему фруктовые соки и пюре из тушеных фруктов.

Смену рациона питания следует производить с осторожностью. Младенцы и дети должны проходить тот же самый процесс очищения и исцеления, какой проходят взрослые. Я уверен, что ребенок, вскормленный хорошим материнским молоком, будет прекрасно развиваться благодаря такому питанию и без специальных высокобелковых продуктов и что после отлучения от груди его можно растить на одних только яблоках.

Как уже отмечалось, прежде чем вносить в рацион питания младенца изменения подобного рода, необходимо осуществить процесс его исцеления, процесс очищения от шлаков «скрытой болезни» независимо от того, болен он или здоров. Именно это почти никто не хочет понимать.

Растущему ребенку требуются натуральные сладости, чтобы у него сформировался прочный скелет. Для правильного развития ему также необходима известь (смотрите таблицу Берга).

На множестве примеров из нашей практики в Европе я убедился, что целебная бесслизистая диета оказывает огромное положительное влияние на характер и дух растущего ребенка, как и на степень чистоты его организма. Вы будете избавлены от огромного количества «забот», которые обычно сопутствуют уходу за ребенком. **Все детские болезни останутся в прошлом!**

Тысячи беременных женщин подсознательно убивают своих еще не рожденных детей в результате переедания еще до их рождения. Существует лишь один правильный путь борьбы с детской смертностью — эта диета и эти знания. Нет никакой более высокой обязанности, чем произвести на свет прекрасное и здоровое существо.

14. ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ ОРГАНИЗМА ЧУЖЕРОДНЫХ ВЕЩЕСТВ

Как уже говорилось в предыдущих главах, физические упражнения вызывают вибрацию тканей и ускоряют в них кровообращение, в результате чего из тела быстрее выводятся чужеродные вещества, являющиеся причиной всех болезней. Организм осуществляет этот процесс самостоятельно, как только вы начинаете голодать или как только благодаря естественному питанию изменяется состав вашей крови.

Таким образом, физические упражнения усиливают и ускоряют процесс выведения из организма отходов, слизи и токсинов. Однако нужно соблюдать крайнюю осторожность и не перусердствовать — особенно в «плохие» дни, когда этот процесс интенсифицируется. Когда вы испытываете усталость или легкое недомогание, отдыхайте и как можно дольше спите. Если же во время голодания или соблюдения строгой диеты вы чувствуете себя «хорошо», можно выполнять физические и дыхательные упражнения, делать массаж, принимать ванны и т.д.

В качестве упражнений лучше всего подходят пешие прогулки, особенно в горной местности, поскольку при подъеме в гору дыхание регулируется наиболее гармонично и самым естественным образом, а также танцы и пение (в качестве дыхательного упражнения, к тому же создающего вибрации в грудной клетке).

Чем чище ваш организм, тем легче вам будет понять суть того, о чем я говорю в главе 4, что воздух и другие компоненты природы являются «невидимой пищей».

Во время бега обе руки должны быть свободны, тело расслаблено, плечи расправлены, дабы движения были максимально естественными.

Еще одним весьма полезным упражнением является работа в саду на свежем воздухе.

При надлежащей заботе о здоровье оно обязательно улучшается. Следующие упражнения рекомендуются тем, кто хочет укрепить свой организм. Должен напомнить вам о том, что воздух важнее для здоровья, нежели питание. Поэтому правильное дыхание имеет чрезвычайно большое значение. Не выполняйте физические упражнения в тесном, душном помещении. Расположитесь вблизи открытого окна. При выполнении упражнений делайте глубокие вдохи. Вдыхайте воздух носом, а выдыхайте через рот. Встаньте перед зеркалом и наблюдайте за своими движениями. Влюбите в самого себя, если в вас не влюблен ни-

кто другой. Расставьте ноги на ширину около 40 сантиметров. Стойте прямо и используйте всю силу своих мышц.

УПРАЖНЕНИЕ № 1

Встаньте прямо. Сожмите ладони в кулак. Медленно поднимите руки через стороны вверх над головой, как можно выше, и одновременно с этим сделайте глубокий вдох. Опустите руки одновременно с выдохом и расслабьтесь. Повторите это упражнение пять раз.

УПРАЖНЕНИЕ № 2

Вытяните руки вперед на уровне груди и сцепите пальцы в замок. Потяните правую руку вправо, оказывая ей сопротивление левой рукой. Затем, наоборот, потяните левую руку влево, оказывая ей сопротивление правой рукой. После каждого движения делайте выдох и расслабляйтесь. Повторите это упражнение пять раз.

УПРАЖНЕНИЕ № 3

Крепко сцепите пальцы и поднимайте руки над головой, оказывая сопротивление изо всей силы левой рукой, и одновременно сделайте глубокий вдох. Опустите руки, сделав одновременно выдох, и расслабьтесь. Вновь поднимите руки, оказывая теперь сопротивление правой рукой. Повторите это упражнение пять раз.

УПРАЖНЕНИЕ № 4

Сцепите пальцы рук на затылке. Сделайте попеременно по пять наклонов вперед, влево и вправо. Между каждыми двумя движениями делайте глубокий вдох и выдох с одновременным расслаблением. Это упражнение особенно хорошо стимулирует печень.

УПРАЖНЕНИЕ № 5

Сцепите пальцы рук на затылке и напрягите все мышцы. Сделайте попеременно по пять поворотов вправо и влево. Ноги при этом должны быть неподвижны.

УПРАЖНЕНИЕ № 6

Сцепите пальцы на затылке и, не наклоняя туловища, поднимите руки как можно выше. Одновременно с этим движением сделайте глубокий вдох. Опустите руки одновременно с выдохом и расслабьтесь. Повторите это упражнение пять раз. Оно развивает грудную клетку.

УПРАЖНЕНИЕ № 7

Положите правую руку на правый бок, сожмите левую руку в кулак и медленно поднимите ее, сделав глубокий вдох. Одновременно с этим наклоните туловище как можно больше вправо, пока не ощутите боль. Расслабьтесь и сделайте

выдох. Положив левую руку на левый бок и сжав правую руку в кулак, наклоните туловище влево. Повторите это упражнение пять раз.

УПРАЖНЕНИЕ № 8

Крепко сцепив пальцы, вытяните руки на уровне груди. Напрягите все мышцы и сделайте поворот влево, затем вправо. Ноги должны оставаться неподвижными. Во время движения сделайте вдох, затем расслабьтесь и сделайте выдох. Повторите это упражнение пять раз.

УПРАЖНЕНИЕ № 9

Поднимите руки как можно выше над головой и отклоните туловище назад. Теперь наклонитесь вперед и постарайтесь коснуться кончиками пальцев пола, не сгибая при этом колени. Расслабьтесь и сделайте выдох. Повторите это упражнение пять раз. Постепенно доведите число наклонов до 20.

Не изнуряйте себя этими упражнениями. Если после них у вас будут слегка болеть суставы и мышцы, это верный признак того, что они вам необходимы и идут на пользу. При регулярном выполнении возможные неприятные ощущения быстро исчезнут. Вы можете добавить к ним другие упражнения, но следите за тем, чтобы ваши вдохи во время их выполнения

были глубокими. Включайте во время занятий музыку. Музыкальные вибрации оказывают на организм благотворное воздействие. Упражнения рекомендуется выполнять по утрам, сразу после подъема. Если вы занимаетесь в одежде, она должна быть свободной. Начинайте с небольших нагрузок и постепенно увеличивайте их. Помните, что относиться к этим занятиям надо не как к обязанности, а как к развлечению, получая от них удовольствие. Весьма полезны танцы и наклоны в такт музыке.

Солнечные ванны

При каждой возможности принимайте солнечные ванны. (В наше время, когда солнечная активность чрезвычайно велика, к этой рекомендации следует относиться с осторожностью. Нельзя загорать с 12 до 15 часов дня во избежание нанесения вреда здоровью. — *Прим. ред.*) Поначалу эта процедура должна продолжаться не более 20–30 минут, и голову необходимо защищать от солнечных лучей. В «плохие» дни, когда интенсифицируется процесс выведения из организма чужеродных веществ, лучше оставаться в тени.

Чем чище становится ваш организм, тем больше вы радуетесь солнцу и тем дольше можете подвергаться воздействию его лучей,

поскольку ваша выносливость по отношению к ним заметно возрастет. Очень полезны также и краткосрочные прохладные водные ванны или обтирания смоченным в холодной воде мокрым полотенцем сразу после принятия солнечной ванны.

Солнечные ванны эффективно способствуют очищению организма и омоложению кожи, придавая ей золотистый цвет. Белая кожа представителей нашей расы свидетельствует о том, что они нездоровы с самого рождения. У нас в крови присутствуют содержащие слизь белые кровяные тельца — «знак смерти».

Принимать солнечные ванны следует без одежды — во дворе, в саду, на крыше или в каком-нибудь другом укромном месте, подальше от любопытных глаз. Современная одежда в значительной мере ограничивает доступ к телу воздуха и солнечных лучей, имеющих огромное значение для здоровья и счастья людей. При непосредственном контакте с обнаженным телом солнечные лучи сообщают ему энергию и придают жизненную силу.

Кишечные промывания

Во время переходного периода, даже если у вас регулярный стул, рекомендуется промывать кишечник. Необходимо всемерно содей-

ствовать Природе, выводящей из организма клейкие отходы, слизь и всевозможные токсины. После стула можно ставить небольшую клизму, но для основательного очищения следует использовать от двух до трех литров воды.

Прежде чем впрыскивать воду, попробуйте освободить кишечник естественным образом. Отклоните туловище назад, лежа на правом боку. Вода должна быть теплой, но ни в коем случае не горячей. При возникновении неприятных ощущений приостановите доступ воды и подождите, пока эти ощущения не исчезнут, ибо все два-три литра должны быть введены за один раз. Если судороги или боль становятся слишком сильными, отведите воду из кишечника и повторите процедуру.

Вода должна оставаться в кишечнике в течение 15–20 минут или, если получится, дольше. Лежа на боку, аккуратно массируйте кишечник, совершая движения, направленные вверх. Перевернитесь на спину и, поджав колени, сделайте массаж правой, затем левой стороны туловища. Теперь вы готовы освободить кишечник от воды.

Клизму лучше всего ставить незадолго до отхода ко сну.

Водные процедуры

Среди специалистов нет согласия не только в отношении питания, но и в отношении водных ванн. С помощью бесслизистой диеты вы сможете поддерживать кожу в хорошем состоянии без всякой косметики, лосьонов и кремов¹.

Обычно в ежедневной горячей ванне с мылом и мочалкой нет особой нужды. (Сегодня многие врачи считают, что современный человек, привыкший принимать душ с моющими средствами каждый день и даже чаще, наносит большой урон своему здоровью, смывая с кожи

¹ Это очень актуально в наши дни, когда объемы промышленного производства и число наименований косметики, а также агрессивность рекламы, навязывающей ее потребителю, превосходит все мыслимые масштабы. Вся современная косметика — коммерческий продукт, производимый из химического, ненатурального сырья. Ее постоянное употребление крайне вредно, поскольку происходит проникновение опасных компонентов, худшим из которых является консервант парабен, и отдушки внутрь организма через кожу. Трудно вообразить, какое количество вредных химических соединений оседает в теле за годы использования косметических средств. Плохое состояние кожи современного человека, его волос и ногтей — результат внутренних неполадок его организма. Эти проблемы должны и могут устраняться с помощью «здорового» питания и отказа от вредных пищевых и поведенческих привычек. Уповать в этом деле на косметику безграмотно и наивно. (Прим. ред.)

необходимые защитные вещества и тем самым снижая свой иммунитет. — *Прим. ред.*)

Не рекомендуется также утренний «холодный душ» круглый год без учета погоды. Нет ничего хорошего в том, чтобы сознательно подвергать организм экстремальным испытаниям. Во многих случаях это приносит больше вреда, нежели пользы.

Разумеется, кожа должна всегда быть чистой, дабы нормально функционировали поры, и достигается это следующим образом: сначала быстро протирайте лицо, вновь смачивайте ладони и протирайте затылок и плечи, затем грудь и живот, руки и спину и, наконец, ноги и ступни. Если хотите, можете погрузить ступни в воду. Обильно поливать тело водой нет необходимости. Если вы предпочитаете ванну, наливайте около трех сантиметров холодной воды, садитесь в нее, поджав колени, и производите массаж, как это описано выше. Чтобы удалить влагу с тела, трите его ладонями или полотенцем, пока оно не покраснеет, в течение примерно пяти минут. Водные процедуры следует осуществлять после выполнения упражнений.

Помните о том, что воздушная ванна имеет не меньшее значение, нежели водная. Если каждый день в течение двух минут после подъема с постели и перед отходом ко сну стоять без одежды на балконе или у открытого окна и при этом массировать тело, это помогает коже

сохранять ее естественные функциональные свойства.

Никогда не забывайте о том, что любая крайность вредна. Это относится и к упражнениям, и к ваннам, и ко сну, и к питанию. Известно, что чрезмерная радость может причинить не меньший вред, чем чрезмерные гнев, ненависть или тревога. Избегайте всякого рода излишеств!

15. ПОСЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЮ

Дорогой друг!

Теперь, после внимательного прочтения предыдущих глав, вам известно, что причина всех болезней кроется в массе разлагающихся веществ, накапливающихся на протяжении десятилетий в человеческом организме, особенно в кишечнике, и в частности в толстой кишке. Наряду с этим вы понимаете, что одного лишь знания о том, чем следует питаться, недостаточно для того, чтобы совершенствовать свое здоровье.

Практически никто из признанных специалистов не осознает огромную важность глубокого и тщательного очищения человеческой «выгребной ямы». Все они заблуждаются, советуя людям, чья пищеварительная система с детских лет засорена слизью и продуктами разложения, переходить на чисто фруктовый рацион питания. Я предупреждал вас, к чему это может привести: если токсины растворя-

ются слишком интенсивно и в огромных количествах поступают в кровоток, это чревато серьезными последствиями и даже смертью. И ответственность за это возлагается на природное человеческое питание — апельсины, виноград, финики!

Неосведомленность специалистов в отношении особенностей фруктовой диеты стала настоящим «камнем преткновения» диетологии. Тысячи раз я слышал одну и ту же жалобу — даже от молодых и якобы здоровых людей: *«Я испытываю все большую слабость!»* И почти все специалисты, кроме меня, говорят: *«Да, вам нужно больше белка, ешьте хотя бы орехи».*

В своей практике я постоянно пытался сдвинуть этот «камень преткновения». После завершения двухлетнего курса лечения почечной болезни, отягощенной предрасположенностью к туберкулезу, посредством курса голодания и строгого соблюдения бесслизистой диеты, пройденного мною в Италии, я ежедневно съедал по килограмму сладчайшего винограда и выпивал по два литра свежего сладкого виноградного сока, изготовленного из лучших сортов итальянского винограда. Съев в первый раз виноград и запив его соком, я тут же почувствовал себя ужасно: сердце бешено колотилось в груди, крайняя усталость вызывала непреодолимое желание лечь и не вставать, в желудке и кишечнике возникла сильная боль. Спустя десять минут произошло «великое событие»:

со мной случилась диарея со слизистым, пенистым стулом, и одновременно с этим меня вырвало соком, смешанным со слизью, издававшей кислый запах. После этого я почувствовал в себе такие силы и энергию, что сделал подряд 326 приседаний с вытянутыми руками. Мой организм полностью очистился!

Я продемонстрировал, что представлял собой человек в доисторические времена (называемые «раем»), когда он обходился без вареной и жареной пищи и питался плодами и «манной небесной».

Я обнаружил этого «демона» в трагедии человеческой жизни и показал, каким образом его можно изгнать, дабы человек вновь обрел «райское» здоровье, счастье, иммунитет против болезней и «богоподобную» сущность.

Эдем — «Небеса на Земле» — наверняка представлял собой фруктовый сад. На протяжении тысячелетий совращенный и обманутый человек, создавший пожирающую цивилизацию, производил нездоровые продукты питания — *«добывал хлеб свой в поте лица»*. Неестественная пища является причиной болезней и преждевременной смерти.

Мир на Земле, счастье и справедливость до сих пор остаются лишь мечтой. За тысячелетия в сознании людей такие понятия, как «Бог», «рай», «небеса», полностью перемешались с такими понятиями, как «дьявол», «грех», «преисподняя». Наш несчастный современник воспринимает Бога как доброго, снисходительного

отца, который позволит ему войти в рай в ином мире, не покарав его за все совершенные им нарушения законов Природы.

Я доказал, что такое питание, каким оно было в раю, не только возможно, но и абсолютно необходимо современному вырождающемуся человечеству и что оно представляет собой первый шаг к подлинному счастью и избавлению от всех бед. Я продемонстрировал, что это питание служит ключом к утраченному раю, где нет ни болезней, ни забот, ни тревог, ни ненависти, ни вражды, ни смерти от неестественных причин.

«Человек есть то, что он ест», — как чрезвычайно точно заметил один философ.

Теперь вы должны понимать, почему цивилизация — со всеми ее религиями, философиями, огромными жертвами и громадными затратами усилий, денег, времени, энергии — отчасти являлась и является фикцией. Магическая формула, с помощью которой можно попасть на «Небеса на Земле», т.е. в рай, звучит так:

«Чтобы проложить дорогу в рай, питайся соответствующим образом». Однако вы не сможете преодолеть ворота, охраняемые ангелом с огненным мечом, пока не пройдете сквозь очистительный огонь голодания и целебной диеты — очищение «пламенем жизни» вашего собственного организма! За тысячелетия никому не удалось избежать смертельной агонии, причиной которой является неесте-

ственное питание, и однажды вам придется столкнуться с ней.

Но вы, я и все остальные, кто постиг эту великую истину жизни, окончательно и бесповоротно сошли с темного пути невежества, ведущего к неосознанному самоубийству. Мы стоим на светлом пути к новой цивилизации, к физическому и духовному обновлению.

Профессор Арнольд Эрет



Приложение 1

ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ И РЕЦЕПТЫ

«В Природе, которая властвует в животном мире, нет абсолютно никаких смесей. Идеальным и самым естественным способом питания является монодиета. Один вид свежих фруктов по сезону — основа вашего рациона. При этом вы будете испытывать полное насыщение. Но это состояние, естественно, не наступит до тех пор, пока ваш организм не очистится полностью от чужеродных веществ — шлаков, слизи, токсинов...»

Арнольд Эрет

Принципы идеального питания

Идеальное питание для человека — это монопитание, а смешивание различных продуктов легко приводит к неумеренности и чревоугодию, и об этом всегда нужно помнить, когда вы готовите себе обед или ужин.

Вот принципы питания, которым необходимо следовать.

1. Всегда ешьте вначале фрукты. Переваривание спелых фруктов в желудке обычно происходит в течение нескольких минут после их потребления. Подождите 10–20 минут, прежде чем приступить к овощному блюду.

2. Не пейте во время приема пищи. Все жидкости (включая супы) оказывают негативное влияние на процесс пищеварения. Минимальный интервал между приемом пищи и жидкости составляет 30 минут — как до еды, так и после.

3. Человеческая пища — плоды и травы (Бытие, Книга 2). С точки зрения укрепления здоровья сырые, не содержащие крахмал зеленые листовые овощи (петрушка, сельдерей, кочанный салат) наряду с фруктами (сырыми, тушеными или печеными) — это даже лучше, чем одни лишь фрукты.

4. Смешивайте как можно меньше видов. Приемы пищи должны включать не более двух видов фруктов, соответствующих сезону. Ваш аппетит подскажет, какое количество пищи необходимо потреблять.

5. Никогда не ешьте орехи вместе с фруктами. Когда орехи потребляются вместе с такими фруктами, как апельсины, яблоки, груши и т.д., они очень плохо перевариваются. Орехи можно есть с сухофруктами — инжиром, изюмом, финиками, черносливом. Пережевывайте их вместе и делайте это тщательно. Фруктоза способствует перевариванию орехов.

6. Природа учит нас простоте. Чем меньше продуктов, тем лучше. Вполне достаточно трех разных видов — четырех или пяти зачастую оказывается слишком много.

7. Не ешьте слишком много. Природа требует умеренности во всем.

Рецепты салатов

☞ МАЙСКИЙ САЛАТ

Тонко нарежьте большую миску капусты, чашку редьки, полчашки зеленой паприки, чашку зеленого лука, полчашки петрушки, добавьте полторы чашки рубленых томатов и чашку огурцов. Заправьте двумя столовыми ложками лимонного сока и тремя столовыми ложками майонеза (здесь и далее во всех рецептах речь идет о самодельном майонезе, рецепт приготовления которого описан на стр. 139. — *Прим. ред.*). Положите несколько оливок или немного редьки.

☞ НАТУРАЛЬНЫЙ СМЕШАННЫЙ ОВОЩНОЙ САЛАТ

Тонко нарежьте большую миску кочанного салата, четыре горсти редьки, две горсти петрушки, добавьте четыре рубленых томата. Влейте масло и лимонный сок, все тщательно перемешайте и дайте смеси отстояться в течение 15 минут. При желании добавьте немного майонеза.

ОВОЩНОЙ САЛАТ

Тонко нарежьте капусту. Полейте ее лимонным соком, чтобы она размякла, и дайте ей выстояться в течение по меньшей мере часа. Добавьте рубленый лук, сельдерей и холодную вареную морковь или горошек. Полейте соусом по вкусу.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК И СЕЛЬДЕРЕЯ

Тщательно перемешать две чашки нарезанного кубиками яблока, политого лимонным соком во избежание изменения цвета, чашку рубленого сельдерея, четверть чашки тонко рубленой петрушки, горсть изюма, две столовые ложки майонеза. Полученную смесь выложите на листья кудрявого салата.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ

Смешайте две чашки нарезанной капусты и чашку тонко рубленой зеленой паприки. Добавьте две столовые ложки лимона и дайте выстояться в течение 10 минут. Положите две столовые ложки майонеза. Тщательно перемешайте. Выложите на листья кудрявого салата с рубленым ямайским перцем.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ИЗЮМА

Две чашки крупно нарезанной моркови смешайте с половиной чашки изюма и дайте выстояться в течение примерно двух часов. Добавьте полчашки тонко рубленного сельдерея. Тщательно перемешайте и заправьте двумя столовыми ложками майонеза.

СМЕШАННЫЙ САЛАТ ИЗ ВАРЕННЫХ ОВОЩЕЙ

Взять по чашке нарезанной кубиками вареной моркови, вареного гороха, рубленой вареной фасоли, полчашки тонко рубленного сырого сельдерея. Тщательно перемешать и выложить на листья кудрявого салата с майонезом.

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ (В ЯБЛОЧНОЙ КОЖУРЕ)

Выберите хорошее яблоко. Срежьте верхнюю часть и извлеките из кожуры внутреннее содержимое. Порубите его вместе с ананасом, грейпфрутом и вишнями в равных частях. Добавьте лимонный сок, подсластите смесь медом и уложите ее в яблочную кожуру. Посыпьте сверху натертым кокосовым орехом.

САЛАТ ИЗ ФАРШИРОВАННОГО ЧЕРНОСЛИВА

Нафаршируйте отваренный чернослив домашним сыром (хорошо подойдет творог. — *Прим. ред.*). Воткните в центр сырной массы бланшированный¹ миндаль. Выложите на листья салата с майонезом.

МЕКСИКАНСКИЙ ОВОЩНОЙ САЛАТ

Смешайте две чашки тонко нарезанной красной капусты, полчашки рубленого сельдерея, чашку красной фасоли, полчетверти чашки рубленого лука и паприки. Добавьте оливковое масло и лимонный сок.

САЛАТ ИЗ ФИНИКОВ И СЕЛЬДЕРЕЯ

Выложите рубленые финики и сельдерей в равных частях на листья салата и добавьте майонез.

¹ Бланшировать (фр. *Blancher* — побелеть) — широко распространенный кулинарный термин, означающий быстрое отваривание или ошпаривание продукта кипятком, паром и т.д. Миндаль бланшируют с целью удаления с него кожицы. (*Прим. ред.*)

🍴 САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК

Смешайте по чашке рубленой моркови и нарезанного кубиками яблока в лимонном соке, четверть чашки рубленого сельдерея, немного тонко нарезанного лука для вкуса, полчашки мелко нарезанных фиников. Добавьте оливковое масло или лимонный сок. Дайте смеси выстояться в течение 15 минут. Выложите ее на лист кудрявого салата.

🍴 ЛЕТНИЙ САЛАТ

Смешайте чашку рубленой жерухи¹, по полчашки рубленых томатов, нарезанных кубиками огурцов и сельдерея. Добавьте оливковое масло и лимонный сок. Тщательно перемешайте и выложите смесь на листья кудрявого салата.

🍴 РУССКИЙ САЛАТ

Возьмите два спелых томата, четыре нарезанных кубиками моркови среднего размера, полчашки тонко нарезанного лука, по два стебля жерухи и сельдерея, нарезанных на полоски

¹ Растение семейства крестоцветных (капустных), больше известное как «водяной кресс». (Прим. ред.)

длиной 2,5 сантиметра. Добавьте майонез и перемешайте. Выложите смесь на листья зеленого салата.

СЕРБСКИЙ ОВОЩНОЙ САЛАТ

Взять по чашке крупно рубленного сельдерея и тонко нарезанной капусты, по четверти чашки мелко нарезанного лука и оливок. Добавить столовую ложку рубленого ямайского перца. Влить масло и лимонный сок.

САЛАТ ИЗ СПАРЖИ

Отварите спаржу и нарежьте ее на полоски длиной 7,5 сантиметра. Уложите ее на слой тонко нарезанного салата. При желании добавьте майонез.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ И ГОРОХА

К двум чашкам отваренной цветной капусты, порезанной на небольшие кусочки, добавьте по чашке вареного гороха и рубленой петрушки. Заправьте майонезом и выложите смесь на листья салата.

САЛАТ ИЗ СПАРЖИ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Возьмите в равных частях отваренную спаржу и цветную капусту. Спаржу нарежьте полосками длиной 7,5 сантиметра, а капусту — на маленькие кусочки. Смешайте, добавьте майонез и выложите смесь на листья салата.

БРАЗИЛЬСКИЙ САЛАТ

Возьмите по полторы чашки спелой земляники и нарезанного кубиками ананаса, 12 бланшированных тонко нарезанных бразильских орехов, маринованных в четырех столовых ложках лимонного сока. Уложите на тарелке листья салата в форме розы и выложите на них смесь. Добавьте ложку майонеза, украсьте ягодами земляники.

ДЕРЕВЕНСКИЙ САЛАТ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

Возьмите по полторы чашки нарезанных кубиками мягких кислых яблок и сельдерея. Добавьте полчашки лимонного сока. Хорошо перемешайте и добавьте соус с майонезом.

Выложите смесь на листья кудрявого салата и посыпьте ее тертым грецким орехом.

САЛАТ С ОРЕХОВЫМ РУЛЕТОМ

Возьмите две чашки мелко нарезанной капусты, чашку сельдерея, две столовые ложки мелко нарезанного лука, полчашки тонко рубленой зеленой паприки, чашку нарезанного кубиками холодного орехового рулета. Добавьте две столовые ложки майонеза. Тщательно перемешайте. Выложите смесь на листья кудрявого салата. Сверху украсьте оливками.

САЛАТ С ЖЕРУХОЙ

Уложите на дно миски слой кочанного салата. Порубите сверху жеруху и два томата.

САЛАТ С ТЕРТОЙ МОРКОВЬЮ И ШПИНАТОМ

Возьмите по чашке натертой моркови, рубленого шпината и холодного капустного салата. Добавьте к шпинату и салату лимонный сок и дайте настояться 10 минут. Положите на тарелку слой листьев кудрявого салата, затем — слой капустного салата и слой рубленого шпината. Сверху посыпьте тертой морковью. Добавьте столовую ложку майонеза и положите в центр оливку в качестве украшения.

САЛАТ, СПОСОБСТВУЮЩИЙ ВЫВЕДЕНИЮ ИЗ ОРГАНИЗМА ЧУЖЕРОДНЫХ ВЕЩЕСТВ

Возьмите по две чашки рубленого шпината и зелени, по чашке свежего зеленого горошка и рубленого сельдерея. Тщательно перемешайте и добавьте лимонный сок и масло.

СМЕШАННЫЙ САЛАТ

В большую миску нарезанных листьев салата добавьте две чашки рубленых томатов, по чашке рубленого сельдерея и лука и полчашки измельченной петрушки. Тщательно перемешайте, добавьте лимонный сок и масло.

ДОМАШНИЙ СЫР, СМЕШАННЫЙ С ЯБЛОЧНЫМ ПЮРЕ

При желании добавьте изюм и нанесите смесь на лист салата.

Десятиминутная пауза дает членам семьи возможность обсудить события дня. И не забывайте о том, что смех способствует пищеварению.

ЛУКОВЫЙ САЛАТ

Возьмите две чашки мелко нарезанной капусты, по чашке нарезанного красного лука и рубленых томатов, полчаши крупно нарезанной петрушки. Добавьте две столовые ложки майонеза и тщательно перемешайте. Выложите смесь на листья кудрявого салата. Добавьте немного редьки.

Рецепты блюд с вареными овощами

ФАРШИРОВАННЫЙ ЛУК

Выберите луковицы правильной формы, срежьте у каждой верхушку. Отварите луковицы до полуготовности, чтобы они немного размякли. Слейте воду, извлеките внутреннее содержимое луковиц, порубите его и смешайте с мягкими хлебными крошками, рубленой паприкой и томатной пастой. Приправьте по вкусу. Поместите смесь обратно в луковицы, положите луковицы в огнеупорную миску и накройте их отрезанными верхушками. Добавьте полчаши молока. Запекайте луковицы до тех пор, пока они не станут мягкими.

РУЛЕТ ИЗ ШПИНАТА

Тщательно промойте шпинат. Дайте ему перебродить в собственном соку, пока он не станет мягким. Жидкость слейте, шпинат порубите. Добавьте тонко нарезанные лук и сельдерей. Полейте французским салатным соусом. Придайте смеси форму рулета и поджарьте его на сковороде. Ешьте в горячем или холодном виде.

ОБЖАРЕННЫЕ КАРТОФЕЛЬ И МОРКОВЬ

Возьмите по две чашки нарезанного кубиками сладкого картофеля и моркови. Отварите картофель до мягкости. Морковь потушите до мягкости в закрытой кастрюле с минимальным количеством воды. Слейте воду, выложите овощи на сковороду, добавьте растительное или оливковое масло и поджарьте. Приправьте по вкусу. Посыпьте мелко рубленной петрушкой.

ШНИЦЕЛЬ ИЗ ШПИНАТА

Тщательно промойте свежий шпинат. Дайте ему перебродить в собственном соку, чтобы он стал мягким. После этого жидкость слейте, шпинат порубите. При желании можно использо-

вать консервированный шпинат (лучше глубокой заморозки). Возьмите чашку отваренной до мягкого состояния и нарезанной кубиками свеклы. Потушите в кипящем масле до золотисто-коричневого цвета чашку рубленого сельдерея, одну большую, крупно нарезанную луковицу и один порезанный стручок паприки. Тщательно порубите по чашке арахиса (или грецких орехов) и цельных пшеничных зерен. Поместите все ингредиенты в миску и смешайте. Придайте массе форму круглого паштета или шницеля и поджарьте ее в оливковом масле. Ешьте в горячем или холодном виде.

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ФАРШ

Возьмите по полчашки вареных белых бобов, вареного гороха, рубленого сельдерея, жареных хлебных крошек, две чашки вареного или жареного, нарезанного кубиками картофеля, полчашки вареной, нарезанной кубиками свеклы, четыре столовые ложки масла для тушения, две вареные рубленые луковицы и две столовые ложки цельных пшеничных зерен. Обжарьте лук и зерна до коричневого цвета и добавьте две чашки горячей воды. Варите до готовности. Добавьте остальные ингредиенты и запекайте в печи (в духовке. — Прим. ред.).

БЕЛЫЕ БОБЫ И КАПУСТА В СОТЕЙНИКЕ

Возьмите две чашки нарезанной капусты, упаковку свежемороженных белых бобов (0,5 кг), жареные крошки хлеба, растительное масло. Варите капусту в закрытом сотейнике с минимальным количеством воды в течение примерно 12 минут, пока она не станет мягкой. Приготовьте тем же способом замороженные бобы. Если вы используете консервированные бобы, слейте воду. Перемешайте овощи в сотейнике. Положите кусочки масла, добавьте жареные хлебные крошки и запекайте в умеренно горячей печи в течение 15–20 минут. Блюдо рассчитано на 6 персон.

ОБЕД ИЗ НОВОЙ АНГЛИИ

Нарежьте картофель, морковь и репу на кубики по полсантиметра. Нарежьте лук, крупно порубите капусту на кусочки размером примерно по четыре сантиметра.

Возьмите четыре с половиной чашки картофеля, чашку репы, две чашки лука, чуть меньше двух чашек моркови, две с половиной чашки капусты. Отварите вместе картофель и лук. Капусту можно отварить отдельно или вместе с морковью и репой. Когда все ингредиенты будут готовы, смешайте их. Блюдо готово.

ЗАПЕЧЕННАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Отварите цветную капусту до полуготовности, затем запекайте ее в печи до тех пор, пока она не приобретет коричневый цвет. Используйте специальное масло для жарки овощей, но не сливочное. Ешьте в горячем или холодном виде, добавив подходящий соус.

ОВОЩНАЯ КУРОЧКА А-ЛЯ КИНГ

Возьмите два нарезанных стебля сельдерея, две чашки рубленых стручков паприки, четверть чашки ямайского перца, по полчашки зеленого горошка и нарезанной кубиками моркови. Добавьте нарезанный лук. Приготовьте густой соус из цельных пшеничных зерен. Выложите смесь на тост из цельных пшеничных зерен.

ФАРШ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Разрежьте баклажаны вдоль на две половинки. Запекайте их в печи до кашицеобразного состояния. Извлеките из печи, снимите кожуру и разомните. Добавьте жареный лук. Посолите и поперчите по вкусу.

ЗАПЕЧЕННЫЕ СВЕКЛА И ШПИНАТ

Отварите по отдельности свеклу и шпинат в равных количествах. Слейте воду, овощи порубите. Потушите лук. Добавьте запеченный сельдерей. Соедините все ингредиенты. Поместите смесь в сотейник, посыпьте хлебными крошками и запеките.

КРОКЕТЫ ИЗ ОВОЩНОЙ КУРОЧКИ

Приготовьте основу из тушеных лука, стручков паприки и сельдерея. Добавьте мятый запеченный картофель, морковь, горох или другие вареные овощи и крошки жареного хлеба. Вылепите крокеты и запекайте их в масле до появления золотистой корочки.

ЗАПЕЧЕННЫЕ АРТИШОКИ

Отварите артишоки до готовности. Извлеките их из воды. Расправьте два наружных листа и положите в них несколько зубчиков чеснока. Положите артишоки на сковороду. Полейте их оливковым маслом и запекайте в печи в течение примерно 25 минут.

ЧОП СУЭЙ ИЗ ОВОЩЕЙ

Потушите крупно нарезанный лук. Выложите его в сотейник. Добавьте запеченные сельдереи, бобы, брюссельскую капусту, рубленые стручки паприки, водные каштаны, сушеные грибы (предварительно вымоченные в течение по меньшей мере трех часов). Для вкуса добавьте томаты. Запекайте в масле до появления золотистой корочки.

ОВОЩНЫЕ КОЛБАСКИ

Возьмите отварной коричневый рис, жареные хлебные крошки, сельдереи, рубленые грецкие орехи, арахисовое масло, тушеный нарезанный лук. Приправьте чесноком и шалфеем. Посолите по вкусу. Вылепите из полученной массы круглые шарики. Обваляйте их в сухарях и запекайте в масле до появления золотисто-коричневого цвета.

РУЛЕТ ИЗ МОРКОВИ И ОРЕХОВ

Смешайте две чашки крупно нарезанной моркови, полчаши жареных хлебных крошек, чашку рубленого сельдерея, три четверти чашки рубленых грецких орехов, чашку размятых то-

матов, полчашки нарезанного тушеного лука. Добавьте две столовые ложки масла. Поместите в сотейник и запекайте в течение 30 минут.

ФАРШИРОВАННАЯ ПАПРИКА¹

Возьмите четыре больших стручка паприки, по полторы столовые ложки масла и пшеничной муки с цельными зернами, чашку молока, полчашки рубленых орехов, чашку хлебных крошек, полчашки нарезанного кубиками сельдерея, четыре чайные ложки натертого лука. Удалите из паприки зерна и варите стручки в течение 10 минут. Слейте воду. Добавьте запеченные орехи, сельдерей, хлебные крошки и натертый лук. Посолите и поперчите по вкусу. Наполните вареные стручки полученной массой. Дополнительно посыпьте паприку хлебными крошками, добавьте масло и запекайте в печи.

ЗАПЕЧЕННЫЕ ТОМАТЫ

Срежьте с томатов верхушки и извлеките из них мякоть. Соедините ее с рубленой петрушкой и натертым луком. Поместите обратно в кожуру,

¹ Этот рецепт подходит для болгарского сладкого перца. (Прим. ред.)

накройте томаты срезанными верхушками и запекайте в течение 25 минут, предварительно полив салатным маслом. Выложите на слой жерухи или кочанного салата. По желанию используйте соус.

ОВОЩНОЙ ГАМБУРГЕР

Потушите лук со стручками паприки. Добавьте по вкусу чеснок. Запеките все вместе. Добавьте хлебные крошки, сельдерей, грецкие орехи и кукурузную муку. Придайте полученной массе форму, поместите ее на сковороду и пожарьте. Добавьте лук.

ОВОЩНЫЕ КОЛБАСКИ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

Возьмите чашку нарезанного лука, две чашки дикорастущего коричневого риса (необходимо предварительно вымочить его в течение по меньшей мере 6 часов), четверть чашки мелко рубленного арахиса, полчашки жареных хлебных крошек. Потушите лук в масле. Слейте из миски с рисом настоявшуюся воду, налейте свежую и отварите рис до состояния мягкости. Смешайте рис, хлебные крошки, арахис и лук. Вылепите из полученной массы колбаски. Смажьте их яйцом и запекайте в

масле до золотисто-коричневого цвета. Используйте в качестве гарнира подогретую квашеную капусту.

ИТАЛЬЯНСКИЕ ЦУКИНИ

Возьмите два средних цукини, разрезанные на кусочки по сантиметру, большой томат, половину нарезанной луковицы красного лука и при желании маленький зубчик чеснока. Тушите цукини и лук в течение примерно 30 минут. Добавьте томат и тушите еще 10 минут.

МОЛОДОЙ КАРТОФЕЛЬ И ФАСОЛЬ

Потушите картофель и снимите с него кожуру. Отварите фасоль как можно в меньшем количестве воды. Выложите картофель и фасоль на противень и добавьте рубленую петрушку. Спрысните овощи итальянским оливковым маслом и поставьте противень в печь на 15 минут.

ТУШЕНАЯ КУКУРУЗА

Смешайте две чашки кукурузы, четверть чашки рубленых стручков паприки (тушеных), четверть чашки рубленого лука, восьмую часть

чашки ямайского перца. Тушите полученную смесь на слабом огне в печи в течение 15 минут.

ВЕГЕТАРИАНСКАЯ СОЛОНИНА

Смешайте по чашке нарезанной кубиками моркови и крупнорубленной капусты, по полчашки нарезанного картофеля и сельдерея. Потушите овощи. Залейте сотейник до половины коричневым соусом для жарки, выложите туда овощи, добавьте немного жира и запекайте 10 минут при температуре 200°C.

ИТАЛЬЯНСКИЕ ФРИКАДЕЛЬКИ

Возьмите по две чашки спагетти, отваренных до состояния мягкости, и орехового рулета, по полчашки рубленых лука и сельдерея, восьмую часть чашки пеперони¹. Добавьте испанский соус и перемешайте ингредиенты. Вылепите из полученной массы шарики, поместите их на противень и запеките.

¹ Здесь – паприка или маленькие острые перцы.
(Прим. ред.)

🌀 ОВОЩНОЙ ШНИЦЕЛЬ С СОУСОМ ПО-ТАТАРСКИ

Отварите две чашки лимской фасоли до состояния мягкости. Потушите вместе лук, стручки паприки и пряности. Перемешайте ингредиенты, измельчите полученную массу и запеките ее. Добавьте соус по-татарски (без уксуса и маринованных огурцов) и петрушку.



Приложение 2

**КРАТКАЯ БИОГРАФИЯ
ПРОФЕССОРА
АРНОЛЬДА ЭРЕТА**

Профессор Б. В. Чайлд

Published by the American Medical Association, 535 North Dearborn Street, Chicago, Ill.



Copyright, 1933, by American Medical Association
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced without permission in writing from the American Medical Association.

Published by the American Medical Association, 535 North Dearborn Street, Chicago, Ill.
Subscription Price, \$5.00 per Annum in Advance
Published Weekly, Except on Sundays and Public Holidays
Subscription Price, \$5.00 per Annum in Advance

Вначале я узнал профессора Эрета как автора научных трудов, а впоследствии — как руководителя санатория и преподавателя. Сегодня я очень ценю его как друга и пионера в деле использования природных, научных методов лечения и профилактики болезней. Без всяких колебаний могу сказать, что ему принадлежит «последнее слово» в том, что касается здоровья и долгой жизни.

Арнольд Эрет родился 29 июля 1866 года неподалеку от Фрайбурга, в Германии, и прожил 56 лет. От своего отца он унаследовал выдающиеся дарования и склонность к изучению причин и следствий различных природных явлений.

Эрет получил университетское образование. Работая в молодые годы на ферме и недостаточно питаясь, он приобрел серьезное бронхиальное заболевание. Несмотря на это, Эрет сдал выпускные экзамены на «отлично». Больше всего его интересовали физика, химия, рисование и живопись. В возрасте 21 года Арнольд Эрет стал преподавателем рисования и черчения. Он преподавал в высшем учебном заведении, пока не был призван

на военную службу, откуда его комиссовали спустя девять месяцев вследствие «неврастенических нарушений сердечной деятельности». После этого он возобновил преподавательскую деятельность. В возрасте 31 года он был здоров, как говорили окружающие, и неплохо выглядел, но страдал почечной болезнью (нефритом), постепенно подтачивавшей его организм.

Вот рассказ самого профессора Эрета: «Пять раз я проходил курс лечения, но, в конце концов, был признан *неизлечимым*, после чего оставил всякие попытки исцелиться. За пять лет я *многое вытерпел от множества врачей* (всего их было 24), и обошлось мне это в круглую сумму. Измученный болезнью, я уже начал подумывать о самоубийстве, как вдруг совершенно случайно услышал о природных методах лечения. Я прошел в санатории три курса водолечения по методу Кнейппа. Это принесло облегчение и желание жить дальше, но не исцеление. Я лечился еще в пяти или шести санаториях и испробовал все остальные известные в Европе методы, что обошлось мне в круглую сумму, но, хотя и не был признан безнадежно больным, полностью здоровье так и не восстановил. Тем не менее мне удалось выяснить, что главными симптомами моей болезни являются слизь, гной и белок в моче, а также боли в почках. Исходя из предпосылки, что прозрачность мочи свидетельствует о здоровье, врачи пытались препятствовать этим выделениям с помощью лекарственных средств и восстанавливать белок (утрачиваемый в результате его

выделений в мочу) за счет назначения диеты, содержащей много мяса, яиц и молока. Однако это только усугубляло болезненное состояние. И тут меня посетило озарение: я понял, что правильный рацион питания не должен содержать слизиобразующие продукты и белок. В процессе лечения мой организм терял часть слизи благодаря ваннам, физическим упражнениям и пр., но в результате неправильного питания она образовывалась вновь.

Я твердо вознамерился бороться с тем, что стало для меня источником несчастий (и является сегодня таковым для большинства людей, страдающих хроническими заболеваниями, поскольку они не получают от врачей реального облегчения). Я решил удостовериться в правильности своего вывода относительно того, что неправильная пища является причиной болезни, а правильная стала лечением. В то время уже практиковались вегетарианство, фруктово-ореховые диеты, многочисленные методы лечения посредством питания и курсы голодания. Я отправился в Берлин, чтобы познакомиться с вегетарианским образом жизни, поскольку там уже было свыше двадцати вегетарианских ресторанов.

На первый взгляд мне показалось, что вегетарианцы не особенно здоровее мясоедов, поскольку многие из них выглядели болезненными и бледными. В результате употребления крахмалосодержащих продуктов и молока состояние моего здоровья медленно, но верно ухудшалось. Я прослушал в Университете курсы лекций по медицине, физиологии и химии, а также прошел

занятия в школе природных методов лечения, где узнал кое-что о духовном исцелении, христианских науках, методах лечения посредством магнетизма и т.д. Все это я делал с целью выявления основополагающих принципов полного исцеления.

Довольно скоро разочаровавшись, я уехал в Аскону, в Монте-Веритас, чтобы попробовать радикальную фруктовую диету с единственным исключением в виде полулитра молока в день. Тогда мне представлялось, что мой организм нуждается в белках, и, как и большинство других, я не делал никаких изменений во фруктовой диете согласно своему состоянию. Спустя несколько дней я почувствовал себя хорошо. Однако, вернувшись домой к так называемому *нормальному питанию*, которое настоятельно рекомендовали желавшие мне добра друзья, родственники и врачи, я вновь почувствовал себя очень плохо. Я уже начал склоняться к идее голодания, о котором к тому времени кое-что узнал, но мои близкие встретили эту идею в штыки. Даже мой прежний врач, практиковавший природные методы (*натуропат*¹, как

¹ В настоящее время «природная терапия» и ее методы объединены названием «натуропатия». Соответственно, «специалист по природным методам» — понятие, часто встречающееся в книге профессора Эрета, — сегодня называется натуропатом. Натуропатия является эклектической альтернативной медицинской системой, которая сосредоточена на природных средствах и жизненных способностях организма исцелять и поддерживать себя. Она ведет свою родословную от «отца медицины» Гиппократы,

сказали бы мы сегодня. — *Прим. ред.*), сказал моей сестре, что при воспалении почек несколько дней голодания могут оказаться для меня фатальными».

который говорил: «Пусть твоя пища станет твоим лекарством, а твое лекарство будет тебе пищей». Натуропатия сочетает в себе принципы и методы классической медицины и народного целительства, осуществляемые безлекарственными неинвазивными (нехирургическими) способами. К наиболее распространенным терапевтическим направлениям натуропатии сегодня относятся: фитотерапия (траволечение), применение биологически активных добавок к пище (нутрицевтика), гирудотерапия (лечение пиявками), биорезонансная терапия, суджок-терапия, мануальная терапия, ароматерапия (лечение запахами), анималотерапия (лечение общением с животными, успешно используемое в случаях отставания психического и физического развития у детей) и многие другие. Натуропаты разрабатывают и широко применяют различные виды диагностики, основанные на системном подходе к организму как единому целому: по биологически активным точкам, по методу Фоля, по электромагнитным колебаниям мозга, по ауре, по состоянию радужной оболочки глаза и т.д. Цель используемых натуропатией методов — достижение гармонии физического и духовного состояния человека без применения сильнодействующих фармакологических лекарств и хирургического вмешательства. Здесь уместно напомнить, что великий русский хирург Пирогов считал хирургию «позором» медицины, имея в виду, что она должна помогать человеку сохранять здоровье и не позволять болезни развиваться до такой стадии, когда с целью спасти жизнь необходимым становится резать человеческое тело хирургическим скальпелем. (*Прим. ред.*)

«Следующей зимой я поехал в Алжир. Мягкий климат и чудесные фрукты улучшили мое состояние, укрепили мою веру в природные методы и углубили мои знания о них. Со временем я отважился прибегнуть к краткосрочному голоданию, дабы усилить очистительный эффект климата и фруктов. Однажды утром, чувствуя себя хорошо, я случайно взглянул в зеркало и увидел лицо молодого, здорового на вид человека. Но спустя несколько дней самочувствие мое ухудшилось, и зеркало вновь отразило прежний болезненный вид. Правда, это длилось недолго. Я воспринимал эти периодические изменения своего облика как открытия от Природы. Для меня уже прояснились некоторые ее принципы, и я чувствовал, что нахожусь на верном пути. Я решил более основательно изучить эти принципы, чтобы в будущем следовать им.

Неописуемое и незнакомое доселе ощущение здоровья, жизненной силы и энергии наполнило все мое существо и доставило мне огромную радость. Эти благотворные изменения затронули не только тело, но и сознание. У меня прояснились мысли, улучшилась память, появилось чувство уверенности в себе, а главное, я проникся духом, сошедшим на меня словно свет восходящего солнца. Все мои физические и интеллектуальные способности значительно усовершенствовались, как будто я вернулся в лучшую пору своей молодости.

Я совершил велопробег протяженностью около 1200 километров из Алжира в Тунис в сопровождении опытного велосипедиста, питавшегося обычной пищей, и никогда не отставал от него. По вечерам, дабы испытать свою выносливость, я обычно обгонял его и ехал впереди. Имейте в виду, что относительно незадолго до этого врачи пророчили мне смерть, а теперь, ликуя, я устанавливал личные рекорды. Я радовался тому, что вырвался из *мясорубки*, называемой *научными медицинскими клиниками*.

После возвращения домой я испытал свою силу и выносливость, выполняя самые тяжелые сельскохозяйственные работы на ферме, и превзошел по достигнутым результатам хорошо тренированных людей, питавшихся *обычной* пищей. Но меня окружали друзья и родственники, жившие *обычной* жизнью. Я общался со специалистами, которые опасались, что сделанные мною открытия могут оказаться средствами успешного решения проблем со здоровьем, которые по эффективности превосходят применяемые ими методы. Со мной спорили, меня поднимали на смех. В результате я постепенно перешел на *обычное* питание. Я предпринял исследование, пытаясь выяснить, ПОЧЕМУ фрукты, не способствующие образованию слизи, столь эффективны, и выяснил, что в процессе пищеварения образуется

глюкоза¹, относящаяся к углеводам. Проведенные мною эксперименты, тесты, а также моя лечебная практика свидетельствовали о том, что глюкоза, содержащаяся во фруктах, которые являются существенной составляющей человеческого рациона питания, придает организму силу и выносливость и одновременно с этим является наиболее эффективным средством устранения шлаков и **исцеления**.

Это прямо противоречило *азотно-белковой теории* врачей и ученых, а также более поздней *теории минеральных солей*. В 1909 году я написал статью, в которой подверг критике теорию обмена веществ, а в 1912 году узнал, что доктор Томас Пауэлл из Лос-Анджелеса получил те же результаты. При проведении курса лечения он использовал продукты, содержащие то, что он назвал *органическими углеводами*. Именно эти вещества трансформируются в процессе пищеварения в глюкозу. После этого открытия я покинул друзей и родственников, которые, руководствуясь самыми благими побуждениями, укорачивали мою жизнь. Я отправился на юг Франции в сопровождении молодого человека, соблюдавшего в качестве эксперимента разработанную мною диету, дабы избавиться

¹ Это название появилось позднее, в своей книге профессор Эрет использует словосочетание «фруктовый сахар». Здесь и далее в книге дается современный термин «глюкоза», что более привычно для сегодняшнего читателя. (Прим. ред.)

от своих недугов, самым худшим из которых было заикание. В течение нескольких месяцев я продолжал эксперименты, начатые в Алжире, и все больше убеждался в том, что употребление фруктов и голодание являются надежными природными методами исцеления и поддержания здоровья.

Зачастую результаты исследований называют чудом только потому, что они оказываются неожиданными и необычными. То, что я открыл методы, с помощью которых Природа устраняет из организма нечистоты, накапливающиеся вследствие неправильного питания, и затем восстанавливает, обновляет и укрепляет организм с помощью *правильного* питания, — это, конечно, замечательно, но вовсе никакое не чудо.

Особенно большое значение имели результаты моего спутника, который был десятью годами моложе меня. После очистительного голодания мы провели эксперимент, начав употреблять продукты, традиционные для современной кухни. Наши органы, ставшие гораздо более чувствительными, сразу отвергли эти продукты, особенно те их комбинации, об истинном влиянии которых известно мало и которые, как показывает практика, являются главной причиной всех болезней. Невозможно выяснить, что в действительности представляют собой те или иные продукты и каково их влияние, прежде чем организм не будет очищен с помощью природного метода — голодания.

Я не слышал, чтобы когда-либо предпринимались попытки подобных экспериментов. Факты, выясненные в ходе многолетних тщательных исследований и поиска, окончательно рассеяли все мои сомнения, убедительно свидетельствуя в пользу моих выводов.

Дабы испытать нашу выносливость при интенсивных нагрузках, мы поехали в северную Италию, где совершили непрерывный пеший переход, длившийся 56 часов. В течение этого перехода мы не отдыхали, не спали и не ели, только пили воду. Это происходило после семидневного курса голодания, в ходе которого мы ели лишь раз в день по килограмму вишни. С точки зрения специалистов, это был прекрасный тест. Что служило источником сил для такого испытания? Азот, белки, органические соли, жиры, витамины или что-то еще? После 16-часового марша я в течение нескольких минут выполнил 360 приседаний с вытягиванием рук. Дальнейшие силовые тесты показали еще более удивительные результаты. И все это после того, как я был признан неизлечимым, а мои отец и брат умерли от туберкулеза!

Я стал совершенно другим человеком как в физиологическом, так и в духовном смысле, и мой молодой друг чудесным образом поправил свое здоровье во многих отношениях — лишь заикание осталось без изменений. Мне пришла в голову мысль, что и этот дефект является следствием воздействия шлаков, накопившихся в его организме. Мы остановились в уеди-

ненном месте на острове Капри и продолжили курс голодания, принимая ежедневно солнечные ванны в течение 4–6 часов при температуре 49°C. Наши тела очистились до такой степени, что мы даже не потели. На восемнадцатый день мой молодой друг очень сильно охрип и испугался, что потеряет голос. Не зная тогда, чем вызвана эта проблема, я предложил ему завершить курс голодания поглощением полутора килограммов инжира, после чего он почти в течение часа исторг из горла слизь, в то время как его тело также очищало себя всеми возможными способами. В скором времени голос у него восстановился, а заикание исчезло полностью и навсегда. Мы добились того, чего не мог добиться его богатый отец, который обращался почти ко всем известным специалистам, потратив на это целое состояние, без сколько-нибудь заметных результатов.

Голодание, Великое природное средство исцеления до сих использовалось грубо и недоразумительно, и большинство людей воспринимали его совершенно неправильно. Поэтому необходимы подробные разъяснения. Исходя из собственного длительного опыта, а также опыта лечения многих сотен пациентов в моем санатории в Швейцарии на протяжении более десяти лет, я могу с уверенностью утверждать, что при правильном применении голодание как метод оздоровления и употребление продуктов, не способствующих образованию слизи, дают поразительный эффект. Испытав на себе его бла-

готворное влияние, я решил усовершенствовать этот метод, продолжил свои наблюдения и исследования и провел множество экспериментов. Затем мы с моим полностью восстановившим свое здоровье молодым другом отправились в длительное путешествие. Сначала мы ездили по южной Италии, питаясь почти исключительно виноградом. Затем последовали Египет, Палестина, Турция, Румыния и Австрия, откуда мы вернулись на родину. За время этого путешествия мы многое узнали о питании, обычаях, менталитете и состоянии здоровья разных народов, особенно на Востоке. В результате моя вера в превосходство европейской цивилизации сильно поколебалась, а убеждение в том, что я нахожусь на правильном пути, стремясь к укреплению здоровья и духовному совершенствованию, что обеспечит мне активную и долгую жизнь, напротив, укрепилось.

В Египте мы видели людей, отличавшихся необычайной силой и выносливостью. Их рацион, состоявший в основном из продуктов растительного происхождения, довольно скуден, и к тому же у них имелись две откровенно вредные привычки: они курили и пили крепкий кофе. Тем не менее эти люди отнюдь не выглядели ни нервными, ни болезненными. Они питались почти так же, как их предки, и их прекрасное состояние позволяет сделать вывод о том, что именно в пище кроется одна из причин высокого развития древнеегипетской цивилизации.

В Палестине мы задержались на несколько месяцев, изучая местные обычаи и условия жизни в давно минувшие времена, в результате чего мое представление об истинном значении Нового Завета изменилось коренным образом. Я узнал, что жизнь и учение Христа в точности соответствовали законам Природы, и благодаря этому он обладал высоким интеллектом и крепким здоровьем. Но история его жизни была записана примерно спустя 150 лет на основе преданий и ничем не подтвержденных слухов. Она изобиловала метафорами и иносказаниями, в результате чего ее события оказались искаженными. То, что представлялось невероятным, называлось чудом. Христос, как и его соратники, жил в согласии с Природой и поэтому обладал крепким здоровьем — без особой помощи свыше. Он говорил, что будущие поколения *добьются большего, нежели он*, поскольку они будут лучше знать природные — божественные — *неизменные* законы и методы.

В моей следующей книге будут приведены убедительные доказательства того, что происхождение Христа, так называемые чудесные *исцеления, его воскресение и вознесение* соответствуют законам Природы, но суть этих явлений до сих пор остается непонятой до конца. Никогда прежде люди не были так мало знакомы с законами, лежащими в основе нормального здоровья, как в XX веке. Об этом свидетельствует совершенно расстроенное здоровье так называемого цивилизованного человека, хотя

он и значительно преуспел во многих других отношениях. То, что я узнал благодаря своим исследованиям и наблюдениям — о возможности восстановления превосходного здоровья человечества, — равносильно открытию *Книги за семью печатями*. Возможность показать жизнь Христа в свете поистине природных и научных, а следовательно, вечных и поистине божественных законов, которые идентичны нашим собственным, таит в себе подлинное вдохновение и надежду, которые внушают сегодня многим людям радость и которые должны познать все без исключения.

Другие страны, которые мы посетили, демонстрировали разные степени развития и разные принципы отношения к здоровью. Вдохновленный и уверенный как никогда прежде, я принялся совершенствовать свое здоровье с помощью голодания и более качественного питания. Инстинктивно я понял — а впоследствии удостоверился в этом, — что натуральные, правильно приготовленные и правильно потребляемые продукты не только обеспечивают организм большим объемом энергии, но и эффективно очищают его. В сочетании с правильным голоданием они способны избавить тело от любых болезней. Подбирая эти продукты в зависимости от конкретного недуга пациента (недуга, обусловленного шлаками — не бактериями!), а также его возраста, профессии, климатических условий, в которых он живет, и времени года, можно лечить так называемые

неизлечимые болезни при условии, что человек не слишком стар и обременен вредными привычками. Сокращение количества пищи в качестве подготовки к периоду голодания обеспечивает органам пищеварения перерыв или «отпуск» в их постоянной работе. А затем возобновление принятия пищи после периода голодания — *при правильном подборе продуктов* (это очень важно) — дает поразительные результаты.

После голодания, продолжавшегося 24 дня, я чувствовал себя настолько замечательно как в физическом, так и в духовном плане, что меня так и подмывало рассказать о своем открытии, о своем опыте друзьям и родственникам. Не в силах описать свои чувства, я сказал им, что они должны сами пройти через это, и некоторые из них тут же последовали моему призыву. Я начал свою просветительскую деятельность, прочитав лекции и проведя курсы голодания в двух крупных немецких городах и дважды в Швейцарии. Представители государства поместили меня в закрытое помещение, где я находился под строгим наблюдением врачей, лишенный каких-либо контактов с внешним миром. В Кельне в течение 14 месяцев я провел четыре курса голодания — 21 день, 24 дня, 32 дня и 49 дней. Во время проведения этих курсов и после них я читал лекции, подкрепляя их теоретические положения демонстрацией своих физических и духовных достижений. Со временем я начал консультировать людей, пи-

сать статьи, а потом открыл санаторий в Швейцарии. Кроме того, я начал практиковать письменные консультации.

Первую статью, опубликованную в вегетарианском журнале, я посвятил своему 49-дневному курсу голодания в Кельне. В ней описывался совершенно новый опыт голодания, питания и лечения болезней, а также шла речь о радостях жизни и способах ее продления. Статья произвела настоящую сенсацию. Меня завалили письмами со всего света, и особенно много их было из европейских стран. В скором времени возникла оживленная дискуссия, в ходе которой врачи и пациенты разделились на яростных противников и горячих сторонников моих идей. В Европе сформировались два противоборствующих лагеря — *эретисты и неэретисты*.

Кредо эретистов очень хорошо описал один известный издатель: «Эрет не изобрел голодание или использование фруктовой или прочих улучшенных диет — все это было давно известно как мощное средство природного лечения. Но он изобрел совершенно новую систему, которая объединяет качественное питание и голодание в эффективный метод лечения».

Моя теория, согласно которой слизь является главной причиной всех недугов, впоследствии полностью подтвердившаяся, приобрела все большую известность, как и мой метод исцеления. Он прошел испытания, продемонстрировал высокую эффективность и получил следующее определение: природное лечение

и питание — совершенный и успешнейший метод исцеления. Очень скоро его стали называть *пищевой терапией*. На протяжении более десяти лет я писал статьи для медицинских журналов и делал доклады в крупных европейских городах, обсуждая со специалистами преимущества моего метода. В основанном мною «Санатории фруктов и голодания» через мои руки прошли тысячи пациентов. Кроме того, я предоставлял консультации посредством писем. На основе собственного опыта я разработал новые принципы лечения, дающие прекрасные результаты. Они легли в основу того, что в настоящее время называется *Целебной бесслизистой диетой*.

Незадолго до начала Первой мировой войны я приехал в Соединенные Штаты, чтобы посетить сельскохозяйственную выставку. Мне хотелось попробовать фрукты, выращиваемые в этой стране, и особенно в Калифорнии. Моя вынужденная задержка в Соединенных Штатах (разразилась Первая мировая война) оказалась чудесной — я использовал это время для общения с людьми, добившимися подобных успехов, сделавшими подобные открытия и пережившими подобный опыт. Теперь мы отстаиваем и пропагандируем методы лечения, которые столь успешно применялись в Европе, принося людям облегчение и побеждая болезни».

Я очень рад представившейся мне возможности дополнить издание трудов профессора Эрета описанием результатов сделанных док-

тором Томасом Пауэллом при моем участии открытий, которые предвидел профессор Эрет и которые впоследствии были подтверждены научным анализом продуктов питания, проведенным химиком Гензелем. Пауэлл выяснил, что содержащиеся во фруктах и овощах компоненты, отвечающие за производство энергии, являются более подходящими для человеческого организма, нежели их аналоги, содержащиеся во всех остальных продуктах питания. Эти компоненты — углеводы, или глюкоза. Оказалось, что именно они, а не органические и минеральные соли, как считалось прежде, главным образом производят энергию. В небольших количествах они присутствуют во всех продуктах питания. При выборе подходящего рациона питания не следует также руководствоваться количеством калорий («единицы тепла»). Результаты проводившихся в течение сорока лет наблюдений и исследований свидетельствуют о том, что фрукты и овощи содержат все необходимые для тканей соли и превосходят все остальные продукты питания по содержанию веществ, способствующих очищению организма от шлаков из-за продуктов питания, «богатых слизью». Таким образом, каждый имеет возможность испытать на себе благотворное влияние бесслизистой диеты.

Профессор Эрет, вне всякого сомнения, был одним из величайших целителей, философов и учителей в области исцеления от болезней. Он приехал в Соединенные Штаты с целью углу-

бления знаний и щедро делился результатами своих удивительных открытий с теми, кто был готов понять их значение.

Движущей силой его деятельности служили желание помочь ближним, познать истину и готовность признать, что он знает далеко не все. Он осознавал необходимость совместных усилий и надеялся избежать нежелательных последствий, которые могут наступать вследствие чрезмерного усердия. Его мысли, слова и дела представляют бесценное наследие. Разрабатывая, совершенствуя и практикуя свой метод лечения, профессор Эрет тесно сотрудничал со специалистами по природной терапии, которые не применяют в своей практике лекарства.

Больше всего профессор Эрет хотел, чтобы мир воспользовался результатами его открытий в области исцеления от болезней — **усовершенствовал здоровье**, что сделал он сам и что сделали тысячи пациентов основанного им санатория в Швейцарии и множество людей, следовавших рекомендациям в опубликованных им статьях в медицинских журналах.

Его теория находила все большее признание, и все больше людей признавали, что свежие фрукты и зеленые листовые овощи являются самыми подходящими для человека продуктами питания. Это служило для него постоянным источником удовлетворения. Благодаря ему в обиход постепенно вошли такие понятия, как «слизь», «не содержащий слизи», «слизеобразующий», «бедный слизью» и «богатый слизью».

Арнольд Эрет оставил человечеству бесценное наследие — возможно, самое важное, какое люди получали когда-либо за последние тысячелетия! Теория Эрета приносит ее приверженцам здоровье, которое представляет гораздо большую ценность, чем все богатства мира, а также счастье и духовное пробуждение.

Об авторе

Профессор Арнольд Эрет родился в 1866 году в городе Санкт-Георген, близ Фрайбурга в Шварцвальде, и погиб в расцвете сил — после прочитанной им лекции, 9 октября 1922 года, в США вследствие двойного перелома основания черепа, полученного в результате несчастного случая.

Он учился в престижных европейских университетах и добился блестящих успехов в разных областях науки. Он хорошо знал немецкий, французский, английский и итальянский языки.

Еще в ранней юности он решил посвятить себя благородной миссии лечения людей. Его собственные болезни признавались врачами неизлечимыми. Однако этот смертный приговор лишь пробудил в нем непоколебимый дух. Его попытка исцелить самого себя оказалась столь успешной, что он основал в Швейцарии (Лугано — Массаньо) клинику голодания, а по-

сле Первой мировой войны — еще одну, в Лос-Анджелесе, где пациенты лечились с помощью разработанной им целебной бесслизистой диеты.

На счету профессора Эрета тысячи исцеленных людей. Он занимался научными исследованиями, писал книги, постоянно читал в США лекции, посвященные разработанному им методу лечения. Истинность его теории по сей день остается непререкаемой.

Образ жизни и идеи Арнольда Эрета полностью соответствуют правилам естественной теории здоровья, которую используют сотни тысяч последователей по всему миру.

Издание для досуга

ВАДИМ ЗЕЛАНД

Арнольд Эрет

ЖИВОЕ ПИТАНИЕ АРНОЛЬДА ЭРЕТА
(с предисловием Вадима Зеланда)

Ответственный редактор *А. Серов*

Редактор *И. Гумерова*

Художественный редактор *Г. Булгакова*

Технический редактор *О. Куликова*

Компьютерная верстка *Т. Кирпичева*

Корректор *Д. Горобец*

В оформлении обложки использованы фото: Marykit/Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Подписано в печать 28.02.2012. Формат 84x108 1/32.

Гарнитура «ЗапфЭллиптикал». Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,44.

Тираж 5 000. экз. Заказ № 3535.

Отпечатано с электронных носителей издательства.

ОАО «Тверской полиграфический комбинат». 170024, г. Тверь, пр-т Ленина, 5.

Телефон: (4822) 44-52-03, 44-50-34, Телефон/факс: (4822) 44-42-15.

Home page – www.tverpk.ru Электронная почта (E-mail) sales@tverpk.ru



ISBN 978-5-699-52593-5



9 785699 525935 >