



АРНОЛЬД ЕРЕТ

ЖИТТЯ НА ВОЛІ

АБО:

**ЗЦІЛЮЮЧА СИСТЕМА
БЕЗСЛИЗОВОВОЇ ДІЄТИ**

АРНОЛЬД ЕРЕТ

ЖИТТЯ НА ВОЛІ

або:

ЗЦІЛЮЮЧА СИСТЕМА БЕЗСЛИЗОВОЇ ДІЄТИ

(НАУКОВИЙ МЕТОД ПРОЇДАННЯ ВАШОГО ШЛЯХУ ДО ЗДОРОВ'Я)

(переклад з російської А. Висоти, к.х.н.)

Арнольд Эрет

Целебная система бесслизистой диеты

(научный метод проедания вашего пути к здоровью)

Arnold Ehret

«Mucusless diet healing system.

A scientific method of eating your way to health»

ISBN 0-87904-004-1

СЛОВО ДО УКРАЇНЦІВ

Ви тримаєте в руках дивну книгу Арнольда Ерета — людини, якою ще буде гордитися людство. Це книга про харчування і в ній розкрито чимало таємниць, старанно приховуваних від людей соціальними паразитами. Цього, 2012 року, виповнюється 90 років з часу його загибелі в 1922 р. А цей твір він написав десь століття тому, однак він є таким актуальним і написаний так дохідливо, ніби вчора в ньому поставлена остання крапка.

Дослідник прийшов до **ГЕНЕРАЛЬНОГО ВИСНОВКУ**, що ДІАГНОЗ ХВОРОБИ ОКРЕМОЇ ЛЮДИНИ, ВСІХ ХВОРОБ ЛЮДСТВА І РОЗУМОВИХ І ФІЗИЧНИХ ВІД ПОЧАТКУ ЦИВІЛІЗАЦІЇ ДОВОДИТЬ, ЩО В НИХ У ВСІХ Є ОДНА Й ТА Ж ФУНДАМЕНТАЛЬНА ПРИЧИНА, в яких би симптомах це не проявлялося. **Без винятку це є одна й та ж загальна й універсальна умова всякої хвороби: сміття, чужорідні речовини, слиз і його отрути.**

Арнольд Ерет розробив цілу технологію оздоровлення людини, яка включає ПОВНЕ ПРИБИРАННЯ тіла від чужорідних речовин і подальше харчування фруктами і зеленолистяними овочами, які далі не продукують слиз у тілі.

Про це та інше розповім докладніше

Народився Арнольд Ерет, мабуть, в кінці 19-го сторіччя в Німеччині в заможній родині фермерів. Успішно закінчив коледж. На академічних курсах здобув фах викладача малювання і креслення. Навчався в Університеті медицини, фізіології і хімії. А тим часом помер його батько від туберкульозу, а потім і брат. Сам Арнольд тяжко захворів на запалення нирок із сухотною тенденцією. Присуд лікарів: невиліковно хворий. Офіційна медицина була безсила. То він вдарився до нетрадиційних методів лікування. Ні натуропати, ні вегетаріанство, ні магніти йому не зарадили.

Маючи аналітичний розум, велику працелюбність і ретельність, як рису характеру, Ерет здогадався, що причиною його хвороби є неправильна їжа, яка перетравлюється не вся, а частина її у вигляді клеючого слизу забиває всі капіляри тіла. За десяток років спостережень і дослідів він встановив, що основним постачальником слизу є крохмалисті продукти, такі, як картопля і всі злакові. Споживаючи фрукти і некрохмалисті зеленолисті овочі та періодично голодуючи, Ерет оздоровився сам. Потім він заснував у

Швейцарії санаторій, де вилікував своєю «Безслизовою дієтою» кілька тисяч страждальців від найрізноманітніших хвороб. Його лікуванню піддалися туберкульоз, запалення легень, нирок, органів травлення, навіть сифіліс та заїкання й інші захворювання.

Теоретичною основою його роботи є відоме рівняння, в якому життєва сила людини дорівнює отриманій енергії мінус її затрати на подолання перешкод у тілі. Коли затрати енергії на подолання перешкод є значними, людина має хворобу, а коли вони дорівнюють величині отриманої енергії — це смерть.

Основною підвалиною фізіології людини є вчення про метаболізм (обмін речовин). Суть його в тому, що клітини людського тіла постійно розкладаються, а на їхньому місці виростають нові. Те, що розпалося, виводиться з тіла, а з високобілкової їжі утворюються нові клітини. Своїми дослідженнями Ерет доказав, що насправді такого НЕМА. А тому потреби у м'ясі та в інших продуктах, багатих на білок, для людини теж НЕМА. І справді, корова їсть лише траву, з якої будує все тіло включно з білками.

Дослідник звернув увагу на структуру крові і доказав, що білі кров'яні тільця або лейкоцити, насправді є частками слизу, в колоїдній формі, як це мені розуміється. Вони концентруються в місцях запалення або на рані, бо організм завжди намагається вивести їх із тіла. Оскільки слиз є дуже поживним середовищем для мікробів та вірусів, то й вони зосереджуються там, що й дало підстави офіційно саме їх назвати причиною хвороб. Я дивуюся цьому запамороченню всієї медицини, яка й досі плутає причину із наслідком. В очищеному тілі нема слизу (лейкоцитів!) у крові.

Сучасна медицина вважає, що серце помпує кров по всьому тілу. А Ерет це заперечив і доказав, що насправді серце є клапанно-розподільчим органом, а кров по всьому тілі помпують легені. Мені — не фахівцю, здається, що кров по тілу помпують не лише легені, а й інші органи, судини і мікрокапіляри, аж до клітинного рівня (інтегральний принцип). Дослідник геніально передбачив, що саме залізо є основою крові. Про інші відкриття Ерета ви дізнаєтеся самі.

Офіційна медицина замовчує

Чи можна назвати офіційну медицину наукою, коли вона заперечує очевидні речі? Ні! Лікарі і дієтлікарі зокрема, мають цілком раціональний підхід до власних машин, купуючи бензин найкращої марки і найвищої якості, щоб він був, бажано, без парафіністих сполук, наприклад, Євро-бензин. І то щорічно доводиться відчищати інжектори від бензинового «слизу». Людей же вони ніби вважають за парову машину, яку можна жити і нафтою, і ву-

гіллям і навіть дровами, а той усім цим разом, лиш варто це науково оформити через поживну цінність у кілокалоріях і злупити за це чималі гроші.

Погляд просвітлених українців

Людина має Тіло, Душу і Дух. Тіло піддається вимірам, а дві інші складові Людини за деякими винятками — ще ні. Хоч нині деякі вчені схиляються до думки, що саме Дух є інформаційною матрицею і для Душі, і для Тіла. Для життя людина отримує енергію. Мабуть, всім відомо, що енергія вивільняється при «холодному згоранні» глюкози прямо в клітинах з утворенням вуглекислого газу і води. Ось чому таким важливим є чисте повітря із киснем та азотом у ньому. Мабуть азот таки засвоюється з повітря, бо він є основним конструктивним елементом білків, які дивно формуються в тілах травоядних.

Крім цього людина отримує ще невідому енергію від Духу. Ця дельта може бути настільки значною, що дозволяє деяким людям роками жити без їжі, наприклад, Зінаїді Барановій з Кубані, киянину Миколі Довгорукому, а також австралійці Джасмухін (їх тепер у світі понад 30 тисяч).

Просвітлені українці стали такими, бо зуміли очистити свій інформаційний простір від вульгарно-матеріалістичного бруду і тепер формують Новий Світогляд. Це дозволило нам сприйняти вчення Ерета відразу й **без доказів та тисяч аргументів**. Із цього вчення я поки впровадив для себе лише ПЛАН «БЕЗ СНІДАНКУ». За три місяці я позбувся зайвої ваги і набув 17 кг бадьорості. Крім цього в мене нормалізувався тиск крові.

Що мене найбільше вразило

Повне очищення тіла приводить до глибоких фізіологічних змін. Це має зацікавити українок. У дівчат і жінок зникають МІСЯЧНІ. Вони зачинають і виношують дітей без ніяких проблем. І народжують немовлят безболісно. Дітки некрикливі і навіть дуже не вкакуються.

Трохи скажу про сам переклад

Я отримав доручення перекласти цей твір від п. Петра Матвієнка — заступника голови оргкомітету «Буття українців». З Інтернету витяг російськомовний переклад і взявся за роботу. Під рукою в мене був «Русско-украинский словарь» під ред. акад. М. Калиновича (К., 1961) на 80 000 слів. Від початку в мене з'явилися запитання:

ХТО НАПИСАВ «Вступ проф. Столешнікова А.П.»? Мабуть перекладач з англійської, бо в ньому сам проф. Столешніков А.П. говорить про себе, як про проф. Столешнікова А.П.

ХТО НАПИСАВ «Передмову перекладача з англійської» + «ЩЕ ДЕЩО ВІД ПЕРЕКЛАДАЧА З АНГЛІЙСЬКОЇ»? Вона не підписана.

ХТО НАПИСАВ коротеньку замітку про останній день життя Ерета 22 жовтня 1922 р.? Із тексту виходить, що це один із слухачів його останньої лекції того ж дня. А може це все робота проф. V.W. Childa, який написав біографію А. Ерета і, мабуть, переклав твір на російську?

Деякі повтори й інше я вилучав з тексту, позначаючи місце знаком /.../. На місці пропуску слів я вставляв необхідні слова або свій коментар, які закінчувалися знаком (... — А.В.). Перекладач з англійської на російську залишив свої примітки, які я залишив без зміни, це знак (...прим. пер.). Із більш, як 100 сторінок російського перекладу, в мене вийшло 90 сторінок українського. Це підтвердило дані Василя Триліса — мислителя і перекладача про більшу інформаційну ємність української перед іншими мовами. Над російською є перевага у більше ніж 10 %.

Перспектива

Ця книга Арнольда Ерета має стати настільною для кожної української родини, як і «Родова книга». На жаль, для більшості теперішніх українців непосильною є навіть ранкова руханка. На наших очах формується **новітня нація** з Новим Світоглядом і Новим способом життя. Саме для просвітлених українців цей твір!

Хай же буде!

Анатолій ВИСОТА, к.х.н.

ВСТУП ПРОФ. СТОЛЄШНІКОВА А.П.

Один наш читач таки зробив переклад головної роботи Арнольда Ерета, якого проф. Столєшніков вважає найкращим практиком і теоретиком по натуральній медицині. Переклад був присланий ще до відрядження, але у зв'язку з ним публікую лише зараз. Я вважаю, що переклад був виконаний добросовісно і добре. Так що читайте.

З цієї роботи Ерета разом з роботою проф. Столєшнікова «Як вернутися до життя» вам, в принципі, достатньо. Спочатку читайте «Як вернутися до життя» Столєшнікова, а потім більш загальну «Систему безслизової дієти» Ерета. Для вас це є вся інформація. І Ерет і Столєшніков характерні тим, що вони дають лише саму Суть, бо не розтікаються мислю по древу і не товчуть воду у ступі. Порівняйте ці дві невеличкі книжечки Ерета і Столєшнікова на одній чаші ваг з другою чашою, на якій все, що написано по медицині. Вам достатньо прочитати дві тонкі книжечки Ерета і Столєшнікова, щоб мати все знання, як бути здоровим.

Столєшніков попереджував, що йому давно вже стало ясным, що книги пишуться людськими істотами не для того, щоб прояснити, а щоб заплутати. Ці два автори до таких істот не відносяться. Але вияснення цього питання веде нас у сферу Іверології (? — А.В.). Читайте книгу Ерета. (Для комплекту Столєшніков додав до «Безслизової дієти» брошуру Ерета про голодування).

Таким чином, щоб відновити свій резонанс з природою, вся інформація тепер у вас є. Як і книжку Столєшнікова, читайте цю книгу Ерета не менше 12 разів! Як і в книжці Столєшнікова, в Ерета кожне речення настільки є важливим і несе в собі величезний сенс, що в невідготовленого читача може в одне вухо влетіти, а в інше вилетіти.

А нащо, скажете ви, треба очищати своє тіло? А тому, що «В здоровому тілі — здоровий дух». Тривіально? Але як ви можете сказати щось розумне або зробити щось вартісне, коли ваш організм розбалансований і схожий на гноянку? У фільмах показують людей, як вони щось розумне кажуть і тримають склянку горілки в руці! — Це, Ватсон, ненаукова фантастика! Таке не відповідає Суті речей! Ви можете говорити щось розумне і діяти так само, лиш коли знаходитеся в резонансі з цією самою Суттю.

Ось маленьке доповнення ідеї А. Ерета по «Безслизовій дієті» на основі особистого досвіду проф. Столєшнікова: Ерет абсолютно

правий! Столешніков просто дає більш сучасне формулювання, щоб було більш зрозумілим в термінах нашого століття, але не будемо ускладнювати.

Крохмаль, який складає основу людського харчування і який Ерет має на увазі під словом «слиз», для людського організму є шкідливим; варений крохмаль — це отрута! Зміст цього сумного факту закладений навіть у перекладі із староанглійської — СТАРЧ означає ТВЕРДИТИ, тобто СКЛЕЮВАТИ. Це і є фізіологічна дія крохмалю при його тривалому споживанні: КРОХМАЛЬ ЗАКЛЕЮЄ ВСІ мікросУДИНИ ЛЮДСЬКОГО ТІЛА, як накип та іржа звужують всякі водопровідні труби при тривалому їх використанні.

Це відбувається тому, що крохмаль не з тої глюкози, яка треба для людського тіла. Щоб витягти корисну глюкозу з крохмалю, на це організму треба затратити велику енергію і життєву силу; і організм не до кінця вирішує це завдання, бо крохмаль є надзвичайно міцною сполукою. Ось чому частина нерозщепленого крохмалю залишається в організмі і поступово, з роками, ЗАКЛЕЮЄ ЙОГО ЗСЕРЕДИНИ.

Крохмаль — це дуже довгий і важкий полімер, схожий на нейлон чи дедерон для жіночих колготок чи пластикових пакетів. Крохмаль складається із розгалужених і дуже заплутаних макромолекул: амілопектину і амілози. Не дуже багато чого відрізняє крохмаль від звичайного паперу. Саме тому крохмаль використовують як шпалерний клей. Саме в цьому заслуга Ерета, що він відкрив ці закляюючі властивості крохмалю щодо людського організму!

Проф. Столешніков підтвердив це своїм особистим досвідом десятків тривалих голодувань і очисних дієт. А саме: варто лише в час голодування чи в час очисної дієти на прозорих щойно відтиснених соках — ковтнути хоч одну молекулу вареного крохмалю у всякій формі, — і очищення організму миттю зупиняється і вся ваша робота стає марною!

КРОХМАЛЬ — ЦЕ ОТРУТА ВІДСТРОЧЕНОЇ ДІЇ!

Як вам удасться уникнути крохмалю при житті в сучасному вивернутому світі, і як вам і наскільки удасться впровадити безслизовий режим Арнольда Ерета — це ваш власний шлях спроб і помилок, і ваша боротьба, як з самим собою, так і з оточуючим вас ворожим світом й істотами в ньому, які пробують обдурити вас мільйонами способів. Пам'ятайте, що здоров'я — це резонанс з природою і з тим началом, завдяки якому ви взагалі появилися в цьому світі. Успіхів вам! Сам Арнольд Ерет за свої лекції і книги був по-звірячому убитий в 1922 р. в Лос-Анджелесі.

Проф. Столешніков А.П. Нью-Йорк, липень 2010 р.

ЩЕ ДЕЩО ВІД ПЕРЕКЛАДАЧА З АНГЛІЙСЬКОЇ

Те, що не можна пояснити простими словами — це нісенітниця. Як би по-науковому воно не звучало.

Арнольд Ерет

Я взявся за цей переклад тому, що цей автор неймовірним чином вплинув на моє життя. Другою причиною було те, що для російськомовного читача він невідомий. Чому перекладена на російську його більш слабка за змістом книга «Лікування голодом і плодами», а не ця книга, я не знаю. В цій же його роботі Ерет виказує всю могутність свого інтелекту, спостережливості і здорового глузду. І все це підкріплене величезним досвідом. Також мені подобається те, що складні медичні терміни й унікальний механізм функціонування людського тіла Ерет описує легко й невимушено. Так описує, що читач всякого рівня підготовки схоплює зміст «на льоту».

Адже найціннішим у нашому світі є знання. І куди тільки не направляє людина свою невгамовну старанність, але тільки не на вдосконалення свого тіла і духу. За останні роки знання про тіло пішло зовсім не в тому напрямку, який вигідний для простої людини. Учені «копають» все глибше і глибше в гени, геноми, хромосоми ДНК. Людина вміє вирощувати органи, робити досконалі протези, клонувати, пересаджувати частини тіла і таке інше. Але, коли запитати: а що створено в сьогоднішньому світі для здоров'я (душевного і фізичного) людини, як ці величезні технічні і теоретичні знання вплинули на отримання радості від життя в здоровому тілі?

Відповідь така: офіційна медицина — це конвеєр смерті і цей конвеєр вельми прибутковий. Те, що вона не має ніякого успіху у справі дарування здоров'я говорить те, що кількість хвороб за останні 100 років виросло, коли не помиляюсь, з 5 до 30 тисяч найменувань(!), а «вік» хвороб упав до страшних цифр. Так що зараз пора бабкам давати молоді місце в транспорті. І це прогрес?

Та й «лікування» ведеться токсичними хімікатами, кожний з яких має свою «дозу смертельно допустимої концентрації». Фармакологія і хірургія процвітають! Начинити отрутами і відрізати, звичайно ж це легше, аніж вилікувати. Взагалі про медицину можна

казати довго, та радості ця розмова не дасть. Прочитайте хоч би останні відкриття Столешнікова і зрозумієте суть. Якщо розібратися, то зараз ВСЕ діє ПРОТИ людського здоров'я у сто раз більше, чим це було навіть 20 років тому: їжа (ГМО, добавки, барвники, загущувачі, стабілізатори, Е, дикі суміші, консерванти, «згущенка» із шпалерного клейстеру і титанових білил); напої (99 % шкідливих підробок всього — від соків до мінеральних вод і пива, та й «оригінали» мають сумнівну корисність); звички (куріння, алкоголь, гіподинамія, випадкові статеві зв'язки, спішка, перевтома, лінь); атмосфера (СО₂, викиди, аварії, шум, мікрохвильове випромінювання від мобілок, телеканалів, супутників...); суспільство (гомосексуалізм, педофілія, екстремізм, наплювательство влади на все...).

І от в цьому світі ви повинні вижити самі і виховати дітей. А на все треба енергія. І тіло на все це її витрачає. При теперішніх умовах, як наслідок, людина витрачає свій колосальний ресурс за 30–40 років замість 100–150. Дає дефектних нащадків, які однак вимирають через 2–3 покоління, тому що виродження й занепад сил нарастають по прогресії з кожним поколінням. Ось чому я й хочу донести до світу погляди цієї великої людини — Арнольда Ерета, якого, до слова, убили за це знання. (Безглуздо вірити в те, що людина, яка пішки пройшла всю Європу й Азію «підковзнулася, упала» і не отямилася). А його погляди, між іншим, відомі вже 100 років. І ніхто, щось, не спішить їх впроваджувати. Значить комусь вигідна ця депопуляція і класове рабство.

Голодування і харчування за цією системою вже позбавили мене від двох хронічних хвороб, одною з яких я мучився все свідоме життя — фарингіт (простуди, нежиті, легко не одягнися, холодного не пий...), а другу підхопив 2 роки тому — простатит. Причому цією другою чоловіки хворіють років на 20–30 старші за мене. Від неї я натерпівся більше, чим за все життя від простуд. Не буду описувати офіційне «лікування». Хто його пройшов, той знає наскільки воно принизливе, неприємне і дороге. До того ж тобі зразу кажуть: «Все! Тепер це на все життя!». Але ні і ще раз ні! Нічого, крім травми і кулі в голові, в тілі нема незворотного, коли ще залишився ресурс життєвих сил.

Іще раз скажу. Знання — сила. Воно вам буде треба, щоб розуміти, що насправді відбувається у вашому тілі. Дійсно, треба бути дуже впевненим у собі, у своїх силах і в розумінні тобою ситуації, коли починає йти каміння із ясен, з'являється рвота кислотою, скаче температура і тиск, на шкірі появляються гнійники в місцях колишніх / майбутніх хвороб. Все це є ознаками елімінації — позбавлення вашого тіла від погані.

Вірте у те, про що каже Ерет. Якщо вистачить Віри і Сил, то скоро ця віра в його слова перейде на рівень Знання і тоді ніякі докази більш не будуть потрібні. Про голодування рекомендую ще почитати Столешнікова «Як повернутися до життя».

В його книзі в кінці знайдете список літератури, де зібрані всі достойні уваги автори. І наостанок — я перекладав цей текст довго й іноді ночами. Тому в ньому можуть бути одруківки, граматичні помилки і повтори. Але всі вони не впливають на якість викладу і його суть.

Бажаю вам Сил і Терпіння йти шляхом «Проїдання свого шляху до здоров'я!». /.../

* * *

8 жовтня 1922 року професор Ерет провів у Лос-Анджелесі одну із його найуспішніших лекцій. Десь сто бажаючих послухати не вмістилися в аудиторії і змушені були піти, (бо закони Лос-Анджелеса не дозволяють стояти в проходах). Ті з нас, хто слухав його натхненні і пророчі слова, ніколи не забудуть це зворушливе і пророче звернення до людства, зроблене зі всією силою і переконливістю, яке виказувало його некорисливу відданість і дійсне бажання допомогти його страждаючим ближнім.

Покинувши лекційну залу, проф. Ерет спішно пішов до залізничної станції, щоб сісти на поїзд додому — у передмістя Лос-Анджелеса. На ньому була пара нових, не розношених черевиків, а вулиця була погано освітлена. Спіткнувшись на дорозі, він втратив рівновагу і, падаючи назад, ударився головою об камінь. Через кілька хвилин після падіння він помер, так і не отямившись. Розтин показав перелом основи черепа.

Тисячі людей, розсіяних по всьому цивілізованому світу, оплакували втрату їхнього вчителя і друга. Пролиті сльози були справжніми і щирими...

БІОГРАФІЯ АРНОЛЬДА ЕРЕТА

Я знав проф. Ерета спочатку як автора, пізніше як власника санаторію і лектора, і тепер вельми поважаю його як друга і піонера найповнішої, природної і наукової системи або культу для «лікування і попередження всяких відомих хвороб». Я без коливань можу заявити, що він розробив і розвинув те, що тепер здається «останнім словом» щодо здоров'я і довговічності.

Арнольд Ерет був народжений коло Фрайбурга в Бадені — це Німеччина, і був забезпечений, дякуючи батьку, екстраординарним бажанням докопуватися до причин отриманих результатів. Його батько передав йому гарний навик успішного лікування як тварин, так і людей природними засобами без застосування ліків.

Ерет учився в коледжі. Тривалі прогулянки, додані до роботи на фермі, плюс майже звичайна вегетаріанська дієта довели його до серйозного нападу бронхіальної простуди. Та незважаючи на це він успішно закінчив коледж. Його найбільшим захопленням були фізика, хімія, малювання та креслення. Він ходив на спеціальні академічні курси і в 21 рік отримав звання викладача малювання і креслення до тої пори, поки не був викликаний на військову службу. Однак був увільнений від неї через 9 місяців із-за «неврастенії серця», після чого відновив викладацьку діяльність. У 31 рік він був здоровим і гарно виглядав, як казали оточуючі його люди, однак він страждав від хронічного запалення нирок — нефриту (хвороби Брайта) з сухотною тенденцією.

Далі, за його власними словами: «5 раз я брав відпустки, щоб виздоровіти, але нарешті був оголошений «невиліковним». Потім протягом 5 років я постраждав від дуже багатьох лікарів (від 24-х!), і частина цього страждання була в оплаті рахунків на суму приблизно 6 000 \$ (станом на 2010 р. — це не менше 100 000 \$ — примітка пер.), але результат був той же: «невиліковний».

Фізично і подумки банкрут, я думав про самогубство, але випадково почув про натуропатію і тричі пройшов лікування в санаторії Кнеірр, отримуючи деяке полегшення і бажання жити, але так і невилікувався. Потім були 5 чи 6 інших натуропатичних санаторіїв і я спробував всі інші методи, відомі в Європі, витрачаючи ще тисячі, з результатом: «не безнадійно хворий, але й не здоровий».

Правда, я зрозумів дещо, виходячи зі свого досвіду: головні симптоми були — слиз чи гній та альбумін в сечі і біль в нирках. Лікарі, гадаючи, що чиста і ясна сеча свідчить про здоров'я, нама-

галися зупинити цю елімінацію медикаментами і замінити альбумін м'ясом, яйцями та молоком, але це лиш посилювало негативні результати. Із цього всього я зрозумів те, що здавалося великим осяянням: ПРАВИЛЬНА ДІЄТА МАЄ БУТИ ВІЛЬНА ВІД СЛИЗУ І АЛЬБУМІНУ.

Моє натуропатичне лікування витягувало частину слизу ваннами, вправами і іншим, але я знову її наїдав неправильною дієтою. І я рішив прийняти те, що здавалося трагедією для мене (і є такою для більшості хронічних хворих людей, які не отримують ніякого полегшення від лікарів), і спробувати на собі безпосередньо те, що я зрозумів із колишнього досвіду, що НЕПРАВИЛЬНА ЇЖА БУЛА ПРИЧИНОЮ, А ПРАВИЛЬНА ЇЖА МОГЛА Б СТАТИ ЛІКУВАННЯМ.

Далі в моєму житті було вегетаріанство, фруктові, горіхові дієти, багаточисельні «лікувальні дієти» і декілька натяків на те, що ГОЛОДУВАННЯ ТАКОЖ МОЖЕ ДОПОМОГТИ. Моє перше спостереження було в тому, що вегетаріанці не були набагато здоровішими за м'ясоїдів, оскільки багато з них мали хворобливий вигляд і були блідими. На крохмалистій їжі і молоці мені повільно гіршало, але, не дивлячись на це, я розпочав курс навчання в Університеті медицини, фізіології і хімії. Я відвідав школу натуропатії, вивчив дещо із психіатрії, християнської науки, лікування навіюванням, магнітного заживлення і т.д., і т.п. — все з метою взнати реальні і фундаментальні істини гарного здоров'я.

Був більш чи менш розчарований і потім направився в Ніццу в південній Франції, де випробував радикальну фруктову дієту, за винятком пінти молока за день, думаючи тоді, що мені потрібен альбумін. Я, як і більшість інших, не робив ніяких спеціальних змін фруктової дієти згідно із моїм станом і внаслідок отримав зовсім мало користі. У деякі дні я почував себе добре, а в інші — зовсім погано.

Таким чином я швидко вернувся додому і повернувся до так званої «нормальної їжі», яку вживали і яку радили мені щиро друзі, рідні і лікарі.

Я вивчив дещо про голодування, але воно було гостро негативно сприйнято друзями і родичами. Навіть мій колишній натуропатичний лікар сказав моїй сестрі, що для людини із запаленням нирок кілька днів голодування — це певна смерть.

Наступної зими я вирушив до Алжиру (північна Африка). Помірний клімат і гарні фрукти покращили мій стан і дали мені більше віри в природні методи і розуміння їх. Я був настільки хоробрим, що випробував короткі голодування, щоб допомогти очищувальним властивостям фруктів і клімату. Якось вранці, коли я се-

бе добре почував, я випадково помітив в дзеркалі, що моє обличчя мало зовсім новий вигляд — молодшого і здоровішого чоловіка. Але в наступний «поганий день» на мене знову дивилося старе і хворобливе обличчя.

Хоч це і не тривало довго, ці зміни в моєму обличчі зробили на мене вплив як «відкриття» від природи, що я частково знайшов її методи і був на правильному шляху. Я вирішив вивчати їх більше і впровадити в моє майбутнє життя. Невимовні, ніколи раніше невідомі мені відчуття кращого здоров'я, більшої життєвої енергії, кращої ефективності, більшої витривалості і сили охопили мене і дали мені велику радість і щастя просто відчувати себе живим!

Вони були не лише фізичні. Відбулися великі зміни в моїх розумових здібностях: відчувати, пам'ятати; збільшилася зростаюча вага, надія і, перш за все, з'явилося розуміння духовного, яке стало, як схід сонця, яке пролило світло на вищі духовні проблеми. Всі мої здібності були покращені і вони перевершували свій стан в часи моєї квітучої молодості. Моя фізична ефективність і витривалість дивовижно покращилися. Я здійснив велопробіг приблизно на 800 миль від Алжиру до Тунісу, супроводжуваний товаришем — фаховим велосипедистом, який споживав звичайну їжу. Я ніколи не був позаду нього, але часто їхав попереду, ближче до ночі, коли витривалість ставала вирішальним фактором. Майте на увазі, що я раніше був кандидатом у покійники, оголошений таким лікарями. А тепер я відчував постійну радість і схвильованість від того, що уник «скотобійні» людства по імені «Наукові медичні клініки».

Повернувшись додому знову, я продемонстрував свою витривалість і здатність виконувати найважчу роботу на фермі і в тестах на силу мав кращий результат, аніж у тренуваних людей, які споживали звичайну їжу. Але оточений друзями і родичами, які жили звичайним чином, і спілкуючись із лікарями-практиками, застраханими тим, що мої відкриття мали тверді основи, в кінці-кінців матимуть успіх і перевершать те, що вони рекомендували, я поступово перейшов на звичайну їжу.

Голодування було тоді дуже непопулярним, а я жив в родині моєї сестри, яка погрожувала перервати його, коли я спробую його провести. Я не міг голодувати. Але я твердо вірив і довів фактичним досвідом, що голодування (і навіть зменшення об'єму їжі!) є тим всемогутнім методом по очищенню тіла від неправильного харчування і переїдання. Я також знайшов його головним ключем для розумового і духовного розковування і розвитку.

Я не зневажив дослідженням наукових причин, чому фрукти і безслизові продукти були настільки ефективні і вияснив, що вони

в процесі травлення розкладаються на виноградний цукор, дякуючи якому аналітики дали назву вуглеводам. Мій досвід, тести і експерименти та виздоровлення показали, що виноградний цукор, який є у фруктах, є істотною складовою людської їжі. Він надає найвищу ефективність і витривалість і в той же час є найкращим очищувачем від сміття, він є найбільш ефективним зцілюючим агентом, відомим у людському тілі.

Це прямо заперечувало білково-азотну теорію лікарів і вчених, а також більш сучасну теорію «мінеральних солей». У 1909 р. я написав статтю, в якій засуджував метаболічну теорію і в 1912 р. дізнався, що д-р Thomas Powell із Лос-Анджелесу зробив це ж відкриття й успішно проводив лікування, використовуючи продукти, які вміщують те, що він назвав «органічним вуглецем», тобто, продукти, які утворюють виноградний цукор при травленні.

Із зародками цих відкриттів у пам'яті і моїми спостереженнями, я покинув своїх друзів і родичів, які по доброті своїй скоротили б моє життя. Я відправився у південну Францію у супроводі вибраного мною за досвідом молодого чоловіка, який бажав випробувати експериментальну дієту і поголодувати для лікування його хвороб, а саме — заїкання. Тут протягом кількох місяців я поновив свій африканський досвід і утвердився у вірі, що фруктова дієта і голодування були безпомилковими факторами природи для відновлення і підтримання більш високого здоров'я, яке має більша частина цивілізованого людства.

Отримані результати часто називали дивовижними, але вони були гідні подиву лише із-за їхньої винятковості. Знання, яке я отримав, чудові методи, якими природа позбувалася нечистот від неправильної їжі, а потім регенерацію, відновлення й укріплення за рахунок неправильної їжі, було приголомшливим, але воно не було дивом. Особливо важливими були результати, отримані цим молодим чоловіком, молодшим від мене на 10 років.

Ми робили досліді зі всіма основними продуктами цивілізації після очищувальних голодувань. Наші тепер більш чутливі органи відразу повстали проти їх небажаних елементів і особливо проти комбінацій, даючи більше всього переконливих доказів, що сучасна кулінарія з її сумішами, і малим знанням про їхню якість, була фундаментальною причиною всіх хвороб. Неможливо визначити, що за їжа перед вами і яка буде її ефективність, допоки тіло не очиститься природним способом — голодом. Я не чув про схожі експерименти, проведені хоч ще кимось, а отримані факти були тепер з надлишком доведені протягом багаторічного пошуку і важкої практики. Вони підняли моє знання над всіма сумнівами чи аргументами з питань харчування, які були в інших людей.

Щоб перевірити нашу ефективність тяжкою роботою, ми здійснивши подорож пішки через північну Італію і йшли 56 годин безперервно без сну, відпочинку і їжі, п'ючи лише воду. І це після 7 днів голодування, а потім лиш одного обіду із 2 фунтів вишень (800 г!). Розумні фахівці, які знали про цей тест, назвали його найдивовижнішим з їхньої точки зору. Із чого була отримана енергія для цієї ефективності? З азоту, альбуміну, органічних солей, жирів, вітамінів чи ще чогось? Після 16-годинної прогулянки я зробив 360 присідань з випрямленням рук за кілька хвилин, а більш пізніші багаточисельні тести сили з професійними атлетами показували мої переважаючі результати. І це після оголошення мене невиліковним, і це після смерті мого батька і брата від туберкульозу.

За час нашої подорожі через Італію ми часто чули цікаві коментарі дам про наші рум'яні лиця, нас запитували, як ми цього досягнули і т.д. Як людина, яка повністю переродилася, я бажав більш високих переживань, оскільки вони не були лише фізичними, але й розумовими та духовними. Те ж саме було з моїм молодим компаньйоном. Він почував себе значно краще, але його заїкання залишалось без змін. У мене була ідея, що навіть воно викликане фізичною перешкодою, забрудненнями. Ми відбули в ізольоване місце на острові Капрі і там проводили тривалі голодування, щоденно приймали сонячні ванни від чотирьох до шести годин при оточуючій температурі приблизно 50 градусів Цельсія (!). Ми так добре очистилися, що вже й не потіли. На 18-й день мій молодий товариш раптом зовсім охрип і, боячись, що втратить свій голос, не знаючи, чим ця проблема викликана, закінчив своє голодування за моєю порадою приблизно трьома фунтами фіг. Внаслідок цього майже годину він виривав з горла велику кількість слизу, а його тіло чистило себе також і в інших напрямках. Його голос швидко відновився, а заїкання щезло і ніколи більше не верталося. Ми досягли того, що його багатий батько даремно намагався зробити, застосовуючи майже всі відомі засоби без ніякого покращення.

ГОЛОДУВАННЯ — ВИЩИЙ ЗАСІБ ПРИРОДИ, так грубо застосовувалося і в основному було неправильно зрозумілим, що дуже важливо правильно його пояснити. Виходячи із мого тривалого досвіду в лікуванні себе голодуванням і безслизовою дієтою, а також нагляд за багатьма сотнями голодувань в моєму санаторії в Швейцарії протягом більш, як 10 років, я можу впевнено заявити: воно має дивну силу і переваги, коли проводиться правильно. Мої перші дослідження дали такі гарні результати, що я побажав удосконалити і перевірити ці методи, продовжуючи свої спостереження і дослі-

дження у всіх періодах життя.

Я провів багато широких експериментів, а потім разом із своїм зовсім відновленим молодим другом зробив тривалу подорож. Спочатку пішки через південну Італію, живучи майже виключно на винограді; потім човном по Єгипту, Палестині і Туреччині, Румунії і Австрії — моїй Батьківщині. В цій подорожі ми багато чого вивчили про дієту, звички, характер і здоров'я різних народів, особливо на Сході. Внаслідок цього моя віра в переваги європейської цивілізації дуже похитнулася і це лише підсилювало те, що я був на правильному шляху до знання про прекрасне здоров'я, про кращий розумовий розвиток, про більш активне і тривале життя.

В Єгипті ми побачили расу людей надзвичайної сили і витривалості, які жили переважно на бідній вегетаріанській дієті, але з двома шкідливими звичками: палінням цигарок і пристрастю до міцної кави. Однак ми не помітили жодної людини, враженої неврозами і токсемією. Бачити, як мало видів і наскільки небагато їжі вони споживали і, знаючи, що вони їли ті ж самі види їжі, що і їхні предки, це дало підставу твердити про переваги старої єгипетської цивілізації.

В Палестині були ми кілька місяців, вивчаючи місцеві звичаї, записи, історію. Після цього моя концепція реального розуміння Нового Заповіту була дуже змінена. Я дізнався, що життя і вчення Христа було у повній згоді з нині відомими природними законами, які дали йому чудовий інтелект і здоров'я. Але коли ці Закони були записані за слухами через 150 років після нього, то вони були прикрашені східними формами виразів і метафор і показували їх неповне знання природних явищ. Те, що було дивовижним, але не більше, вважалось «дивом». Його «попередники», його пости, його дієта і спосіб життя, схоже, як і в його однодумців — все вказує на життя у згоді з Природою, яка дала йому гарне здоров'я без необхідності в спеціальній божественній допомозі. Він стверджував це, заявивши, що майбутні покоління «досягнуть більше чим він», оскільки вони отримають краще знання природних-Божественних-«незмінних» законів і методів.

Моя наступна книга заявить з переконливим доказом, що походження Христа, так звані чуда заживлення і очевидні зміни природних постулатів, його воскресіння і підйом у «небеса», були у відповідності з законами природи, але були зовсім неусвідомлені тоді і частково ще й зараз. Існуюче невігластво в законах, які забезпечують основу нормального здоров'я, є в цьому столітті найбільш помітним у порівнянні з минулими століттями, що й підтверджується деградацією так званих цивілізованих народів, яка зайшла далеко і є всебічною. Те, що я вивчив своїми дослідженнями

і досвідом — можливості відновлення гарного здоров'я людства, завдяки досягненням сучасного часу, схоже на відкриття «Книги за сімома печатками». Показати життя Христа у світлі природних і науковий законів, а тому вічних і дійсно божественних, ідентичних з такими ж з нашої власної природи, є натхненням і спрямуванням, яким багато хто сьогодні володіє, і ніхто не повинен на це «махнути рукою».

Інші відвідані країни дали приклади природних принципів здоров'я і я з великою впевненістю та ентузіазмом зайнявся вдосконаленням мого власного здоров'я, ставлячи експерименти з голодуванням і покращеною дієтою. Я інстинктивно відчував і швидко доказав, що у певних природних продуктів, підготованих правильним чином, була висока енергетична ефективність, яка дає сили. Вони також мали чудесні очисні здатності, коли використовувалися правильно при розумній відмові від всякої іншої їжі і тоді це попереджувало хвороби всіх видів і лікувало їх, коли вони були.

Коли це використовується у відповідності із індивідуальним рівнем забрудненості людини токсинами, (а не мікробами!), її віком, фахом, кліматом, порою року і т.д., воно акуратно і гарантовано допомагає навіть при так званих невиліковних хворобах, якщо людина не надто стара або не обтяжена надто шкідливими звичками. Правильні види продуктів і менша кількість їжі, як підготовка до короткого або більш тривалого голодування, дивлячись по стану людини, дають органам травлення відпочинок від понаднормової роботи, а потім відновлення харчування правильними продуктами, а це є дуже важливим, дає дивні і вигідні результати.

Я голодував протягом 24 днів і мав такі дивні і приємні результати і не лише по фізичному стану, а також розумовому і духовному, що в мене з'явилось бажання розповісти моїм друзям і іншим про мої відкриття, досліді і про підсумкові висновки. Я не міг описати їм мої почуття, але сказав їм, що вони мають випробувати їх на собі, що деякі відразу ж і зробили.

Я розпочав свою освітню діяльність з лекцій і загальновідомих голодувань (під спостереженням!), голодуючи двічі у великих німецьких містах і двічі у Швейцарії. Мене ізолювали в кімнаті представники держави, а лікарі вели суворе спостереження — без впливу зовнішнього світу. Одне голодування тривало 21 день, друге — 24, інше 32, а останнє в Кьольні — 49 днів. Все в межах 14 місяців. Між цими голодуваннями і після них я читав лекції, проводив тести фізичної і розумової ефективності, доводячи цінність того, що я вивчив і дослідив і що примусило мене навчати інших і давати їм поради, писати статті, відповідати на листи і від-

крити санаторій у Швейцарії.

Моя перша стаття була написана після 49 днів голодування в Кьольні і опублікована у Вегетаріанському журналі. В ній показаний як новий досвід голодування, так описані й дієти та подолання хвороб, а ще було дещо про життя, задоволення від нього і про способи його продовження. Стаття мала сенсаційний і навіть революційний ефект. До мене пішли листи зі всього світу, а із Європи особливо, від шукачів здоров'я, реформаторів і медиків, які швидко розділилися на опонентів і палких прихильників. В Європі утворилися дві протилежні фракції: «Ehretists» і «Non-Ehretists». В цій переписці відбивалися наукові протиріччя і боротьба з новими, відкритими мною принципами.

Перші притримувалися поглядів, підсумованих відомим редактором і реформатором: «Він (Ерет) не винайшов голодування або використання фруктової та інших покращених дієт, оскільки вони відомі і використовуються давно як могутні засоби Натуропатії. Але те, що він дійсно зробив — це створив повністю нову систему, об'єднавши їх як системний зцілюючий метод на базі гарного харчування і голодування».

Моя теорія слизу — пізніше доведений факт — як фундаментальна причина всіх хвороб, була все більш признана людьми, як і моя система зцілення. Вона витримала випробування й принесла розуміння того, що один автор виразив, як «величезний успіх» і, що природне лікування і дієта — це найчудесніша і успішна система зцілення. Її автоматично назвали «Харчовою терапією», яка породила культ «Натуропатії».

Більше 10 років я писав статті для журналів, читав лекції у великих містах Європи, обговорюючи переваги системи з медиками і фахівцями. Я приймав тисячі пацієнтів в моєму «Санаторії фруктів і голодування», давав поради в листах і при цьому фундаментальні принципи не змінювалися, а лише підсилювалися кращим знанням деталей і більш успішного їх застосування.

Із всього цього еволюціонувало те, що тепер стає добре відомим в Америці, як «Безслизова дієта». Я приїхав у цю країну безпосередньо перед війною, щоб відвідати Панамську виставку і дослідити вирощувані тут, а особливо в Каліфорнії, фрукти. Моє вимушене перебування тут із-за війни вийшло на краще: я знайшов однодумців, у яких були схожі на мої досягнення, відкриття і досвід. Тепер ми захищаємо і обнародуємо ті ж принципи, які були настільки успішні в Європі, по звільненню людства від страждань і попередження хвороб. Мета — отримання покращеної раси людей, які будуть знати, що таке хвороба, і створять краще цивілізоване людство». *(кінець цитати А. Ерета — А.В.)*

Редагуючи замітки проф. Ерета, — справи всього його життя — я дозволю собі додати, що відкриття, зроблені тут доктором Томасом Пауелом, якому я допомагав по розвитку органічних добавок, були інтуїтивно передбачені проф. Еретом, а потім доведені його результатами, так як і хімічним аналізом продуктів доктором Генсом. Ними підтверджено, що у фруктів і овочів є елементи, які по якості переважають схожі елементи у всяких інших продуктах, необхідних для отримання життєвої енергії. Ці елементи або компоненти відомі як «організований вуглець» і «виноградний цукор» (за теперішніми уявленнями це є відповідно: сахароза + фруктоза і глюкоза — А.В.). Їхня присутність в достатніх кількостях заперечує поширену ідею, що органічні, мінеральні і тканинні солі виробляють енергію. Ці солі існують лиш в безкінечно малій кількості у всіх продуктах і частина їх — наркотики.

Кількість калорій, отриманих з допомогою калориметра, також не є розумною підставою для вибору правильної дієти. Більш ніж 40 років спостережень, дослідів і досліджень остаточно довели мені, що фрукти й овочі мають всі необхідні для тканин солі. Присутність таких компонентів у рослинах у достатній кількості дає енергію і життя, що робить їх незмірно більш цінними в порівнянні зі всіма іншими продуктами, коли забруднення (слиз) від багатих на слиз продуктів виводяться ними із тіла. Тоді й спостерігається повний сприятливий ефект від «Безслизової дієти».

Професор В.В. Child.

ВСТУП ДОКТОРА БЕНЕДИКТА ЛУСТА

Кожному важливо знати межі його потреб в їжі. Кожний, хто вивчав питання харчування, знає, що людство і особливо його заможна частина, страждає від переїдання. Навіть найбільш не страждають від недостатнього харчування: хіба що від низької якості чи поганого стану їжі. Не буде перебільшенням сказати, що більш-менш всі істоти страждають. Всі ми їмо за звичкою і для задоволення від поглинання смачних страв. Однак з фізіологічної точки зору лише та їжа має цінність, яку споживають при певному голоді, який породжує природний потяг до їжі. І лише при цих умовах всяка їжа, навіть найпростіша, буде давати задоволення і насолоду.

Ніяка тварина на волі не буде їсти, якщо вона не буде голодною. Це ж є фактом, що в найбільш розвинених країнах є найбільше число столітніх людей. І також вірно, що дієта міст — споживання так званих очищеної і переробленої їжі — є головною причиною (*виродження — А.В.*) всіх родин у третьому або четвертому поколінні. Це встановлений факт, що всі великі міста зовсім швидко вимерли б, якби не здорові прибульці із сільських районів, в яких споживається більш проста їжа.

Це факт, що дві третини людського роду (буддисти, мусульмани, китайці і японці) живуть на пісних стравах, які складаються із жмені рису і кількох овочів, а їхній спротив хворобам і сила далеко переважає це у споживачів м'яса. Це факт, що бедуїни роблять довгі і важкі переходи через пустиню без будь-якої їжі окрім кількох фунтів фінік. Це історичний факт, що великі філософи Давнього Єгипту не їли густої їжі протягом десятиліть, але освіжали себе, ковтаючи сік, отриманий під час жування їжі, а їхня мудрість і знання, дякуючи грецькому впливу, навіть і сьогодні складають основу філософської думки. Це факт, що найбільшими мислителями людства були більш-менш аскети, тобто скромні їдці.

Математик Піфагор не зміг отримати доступ до Школи філософів у Єгипті, поки не проголодував 40 днів, звичайно ж не для того, щоб перевірити своє терпіння і волю, а для фізіологічного очищення, необхідного для того, щоб дозволити його мозку сприйняти більшу мудрість. Мойсей постився на горі Синай, видаючи закони для людей, і Христос постився 40 днів у пустині, мабуть, навіть без води, перше ніж з'явитися перед людьми. Історія Римсько-католицької церкви згадує велике число святих, які протягом десятиліть майже нічого не їли і дожили до старості. Італійський лікар

Корнаро дожив до 100 років, споживаючи щоденно по 12 унцій їжі і вина (*1 унція = 28,35 г; прим. пер.; це десь 340 г їжі і 340 г вина — А.В.*).

Американець Флетчер доказав на собі, що застосування інтенсивного пережовування дозволяє зменшити свою щоденну порцію їжі в 10 раз і таким чином вилікував себе та інших від найсерйозніших хвороб (Флетчеризм). Сократ сказав: «Чим менше людина їсть, тим ближче вона до Божества». Гете сказав: «Людина — це те, що вона їсть». Досвід і мудрість великих мужів доводять, що турбота і неспокій та постійна боротьба за хліб щоденний — це лише наслідки фантому. «Примхи нашого харчування — головні і основні причини всіх хвороб» — назва книги, написаної швейцарським лікарем.

Боротьба за існування — це головним чином зусилля набути засоби жити в розкошах, насамперед поїсти всього смачно й багато. Правда про правильне харчування — це книга за сімома печатками для суспільства і вчених. Більшість людей, особливо бідних, знаходяться під враженням, що вони недогодовані в порівнянні із розкішним столом багатих. Страх перед голодом висить над сучасним людством як кошмар і вже одноразове пропускання, наприклад вечері, викликає нервозність. Ця хвороблива помилка, це трагічне неуцтво, ця фатальна помилка породжені і підтримуються помилковими медичними доктринами.

Спроба перевести людей на правильну дієту буде завершена успіхом, лише коли дати людям пряму правду. Обмеження взагалі можливе лиш в тому випадку, коли ви знаєте, як багато чи мало абсолютно вам необхідно і що є дійсно кращим і найціннішим продуктом. Нові думки й істини суспільство сприймає лиш тоді, коли вони продемонстровані на практиці певними лідерами. Люди не будуть повертатися до нової мети, поки не побачать чемпіона, який пливе проти течії старої і неправильної доктрини.

Ніхто не відмовиться від задоволення, якщо лише не буде вимушений це зробити. Ніхто добровільно не відмовиться від певних продуктів, поки він уявляє їх найкращими і не знає, що є ще дещо краще, дещо переважаюче, дещо безкінечно прекрасніше. Найчистіша, найчудесніша і в той же час найбільш засвоювана їжа може бути лише такою, якою вона визначена для нього біологічно, законом природи у своїй природній формі.

Якщо людина була створена прекрасною, то її їжа тоді, мабуть, була найчудеснішою і найпоживнішою, а тому всі суміші у сучасній кухні мають бути розцінені як нижчі бо вони породжують регрес і виродження людства. З іншого боку, фруктова дієта, як описано у Книзі Буття, є вищою і переважаючою всяку форму діє-

ти для людського роду. Для того, щоб правильна дієта мала успіх, спочатку треба розвіяти в суспільній думці страх перед недостатнім харчуванням.

Якщо часткова або повна відмова від хліба, м'яса, яєць, молока і т.д. буде застосована, то мусить бути доказано і продемонстровано на індивідуальних прикладах, що не лише можна існувати, живлячись фруктами, але також, що ця райська дієта, природня для людства, є прийнятною і чудовою, а тому може служити й сьогодні. Треба продемонструвати, що жменя фруктів вміщує більше поживної речовини аніж весь сучасний обід, який має з півдюжини страв. Цінність ідеально засвоюваної їжі і всі форми харчування мають бути продемонстровані фрукторіанцями. Але де знайти суворих фруктоїдів? Вони є лише в теорії і цивілізованому житті.

Ерет міг суворо притримуватися своїх переконань, лише живучи на природі, відокремленої від цивілізованого середовища. Він разом з товаришем жив так протягом двох років. Протягом цього часу він зробив найкращі тести, які описані в його книзі «Раціональне голодування». Однак не можна жити на суворій фруктовій дієті в цивілізованому житті, оскільки почуття так високо розвинуті, що представляють життя вельми неприємне і незручне, коли справа стосується так званих «здорових людей». Треба жити на «Безслизовій дієті» і звузити чутливість. Райська дієта не гармоніює з Содомом цивілізації так само, як ніхто не може перейти на сувору фруктову дієту окрім, як завдяки переходу через «Безслизову дієту». Вона повинна старанно і поступово впроваджуватися та індивідуально коректуватися.

Всесвіт управляється згідно із законами, які ніколи не змінюються. Тому, оскільки фрукти були райською їжею найпрекрасніших і Богоподібних істот, то вони й сьогодні можуть скласти основу чудової райської дієти.

УРОК 1. ВСТУПНІ ПРИНЦИПИ

Кожна хвороба, незалежно від того, яку медичну назву вона має, це ЗАКРЕП. Забруднення всієї трубчатої системи людського тіла. Тому всякий специфічний симптом це просто незвичайний місцевий застій слизу в цьому конкретному місці. Спеціальні комори накопичення: язик, живіт і особливо весь травний тракт. Останнє є реальною і глибинною причиною закрепу в кишечнику. Середньостатистична людина постійно носить з собою в кишках приблизно 10 фунтів (4,5 кг; прим. пер.) не викинутих фекалій, які отрують кровообіг і всю систему. Задумайтесь над цим!

У кожної хворої людини є більше чи менше забита слизом система. Такий слиз утворюється із незасвоєних і невиведених неприродних речовин з їжі, накопичених ще з дитинства (!). Деталі відносно цього факту можуть бути вивчені в моїй книзі «Лікування голодом і плодами». Моя «Теорія слизу» і «Зцілююча система безслизової дієти» є непохитною. Вона довела найуспішнішу «компенсаційну дію», так зване зцілення від кожного виду хвороби. Застосовуючи це, тисячі пацієнтів, оголошених невиліковними, можуть бути врятовані.

Безслизова дієта складається із всіх видів сирих і приготованих фруктів, некрохмалистих овочів і приготованих або сирих трав. Зцілювальна Система Безслизової Дієти — це комбінація індивідуально визначених довготривалих або коротких голодувань з прогресивно змінним меню із продуктів, які не формують слиз. Лише одна ця Дієта може вилікувати всяку хворобу без голодувань, хоча таке лікування потребує більш тривалого часу. Сама Система буде роз'яснена в наступних уроках.

Щоб знати, як застосувати Систему, щоб зрозуміти як і чому вона діє, необхідно звільнити ваш розум від медичних помилок, частково сприйнятих і натуропатією. Іншими словами, я мушу викласти вам нову фізіологію, звільнену від медичних помилок; новий метод діагнозу; виправлення фундаментальних помилок метаболізму продуктів з високим вмістом білку, кровообіг, склад крові і, нарешті, але не в останню чергу, вам треба знати, **ЩО Є ЖИТТЄВА СИЛА НАСПРАВДІ.**

Для медицини людське тіло все ще є тайною, особливо у хворобливому стані. Кожна нова хвороба, знайдена лікарями, є новою таємницею для них. Слів нема, щоб виразити те, наскільки вони далекі від правди. Натуропатія використовує словосполучення «життєва сила» безперервно. Однак ні «медичні вчені», ні натуро-

пати не можуть сказати, що ж дійсно таке життєва сила. Необхідно не лише стерти ці помилки із вашого мозку, але й показати вам правду в такому новому і простому світлі, що ви зможете прийняти її відразу.

Велика перевага простоти і ясності є одною із основних причин мого успіху. Окрім того моє вчення ґрунтується на Правді. До речі те, що не можна пояснити простими словами, я нісенітницею, наскільки б науково вона не звучала. Ви зрозумієте, як неправильно і нерозумно думати, що всяка спеціальна хвороба може бути вилікувана правильною їжею, життям на «спеціальних меню» або застосування тривалих голодувань, якщо все це робиться без досвіду, без системи і без спеціального корегування під кожний індивідуальний випадок.

Голодування було відоме сотні років, як «компенсація» проти кожної хвороби, як єдиний і безпомилковий закон природи. Це ж стосується і Безслизової дієти, як заявлено в Книзі буття (про фрукти і трави). Але чому вони ніколи не мали загального використання і не давали універсальний успіх? Тому, що вони не використовувалися систематично і у відповідності з індивідуальним станом пацієнта. У середньостатистичної людини нема найменшої ідеї наскільки є необхідним процес елімінації, скільки часу він потребує; як часто його дієта має бути змінена: що треба, щоб очистити тіло від страхітливих кількостей нечистот, накопичених в ньому протягом життя.

Хвороба — це зусилля тіла вивести відходи, слиз і токсини і ця система допомагає природі найпрекраснішим і природним способом. Не хвороба, а тіло має бути вилікуване! Його треба очистити, звільнити від непотрібних і чужорідних речовин, від слизу й токсинів, накопичених ще з дитинства. Ви не можете купити здоров'я у пляшці. Ви не можете вилікувати своє тіло, тобто очистити вашу систему всього за кілька днів. Ви повинні компенсувати зло, зароблене тіло протягом всього вашого життя. Моя система — це не лікування або ліки. Вона — це регенерація, генеральне прибирання, набуття такого чистого і прекрасного здоров'я, якого ви ніколи не мали раніше.

Пам'ятайте: ваші органічні перепони у всіх системах тіла — основа всякої хвороби. Це найбільше і найшкідливіше джерело зниженої життєспроможності, недосконалого здоров'я, недостатку сили і витривалості, і всіх хворобливих станів. Їхня причина знаходиться в кишківнику, який ніколи повністю не звільнювався, починаючи з вашого народження. Ні в кого на Землі сьогодні нема ідеально чистого тіла і, відповідно, цілком чистої крові. Те, що медицина називає «нормальним здоров'ям» — насправді є патологіч-

ним станом.

Короткі підсумки: людський організм — це еластична трубчаста система. Їжа цивілізації ніколи повністю не перетравлюється, а залишені відходи повністю не видаляються. Трубчаста система повільно забивається, особливо у місцях конкретного хворобливого відчуття і травного тракту. Це є основою кожної хвороби. Позбавитися від цих нечистот, видалити їх розумно і старанно, а також управляти цією операцією можна, лише застосовуючи ЗЦІЛЮЮЧУ СИСТЕМУ БЕЗСЛИЗОВОЇ ДІЄТИ.

УРОК 2. ПРИХОВАНІ, ГОСТРІ І ХРОНІЧНІ ХВОРОБИ – БІЛЬШЕ НЕ ТАЄМНИЦЯ

Перший урок дав вам розуміння того, що таке хвороба насправді. У додатку до слизу і її отрут в системі є інші чужорідні речовини: такі, як сечова кислота, токсини і т.д., а особливо ЛІКИ. За роки практичного досвіду я дізнався, що ліки НІКОЛИ не видаляються, як відходи від продуктів, вони залишаються в тілі протягом багатьох десятиліть! Під моїм спостереженням були сотні випадків, коли ліки, прийняті 10, 20, 30 і навіть 40 років тому, були видалені разом зі слизом завдяки цій прекрасній зцілювальній системі. Це є фактом особливої важливості для того, хто практикує.

Коли ці хімічні отрути, після того, як розпадуться, попадають знову в кровообіг для видалення через нирки, нерви і серце можуть це відчувати і тоді людину охоплює надзвичайна знервованість, запаморочення, серцева аритмія, а також інші незвичайні реакції. Неінформована людина, зіткнувшись з цим, швидше за все викличе домашнього лікаря, який задіагностує цей стан, як «порок серця», викликаний недостатчею їжі, не беручи до уваги ті ліки, які він виписав 10 років тому.

У «нормальної» людини, яка вважається здоровою, є хронічні, накопичені відходи непотрібної їжі, отрути і токсини ліків. ЦЕ Є ЇЇ ПРИХОВАНА ХВОРОБА. Коли ці приховані хворобосупровідні субстанції починають рух, наприклад із-за холоду, людина виділяє велику кількість слизу і стає невдоволеною замість того, щоб радіти очисному природному процесу. Якщо кількість виділеного слизу достатньо велика, щоб струснути всю систему, але без загрози для життя, то цей стан може бути діагностований, як грип. Якщо очищення природи дійде глибше в систему, особливо в такий важливий орган, як легені, то так багато слизу й отрут буде виведено, що буде тертя з кровообігом, ніби як у брудному механізмі або авто, яке їде із заклиненими гальмами. Це тертя приведе до ненормально високої температури, яку називають гарячкою. Тоді лікарі ставлять діагноз «пневмонія».

Насправді це є гарячковою спробою природи звільнити життєво важливий орган від сміття. Якщо в процес елімінацію входять нирки для виведення звільненого слизу, таким чином вражаючи цей орган, то цей стан називають «запаленням нирок» і т.д. Іншими словами, завжди, коли природа намагається врятувати людське життя завдяки спробам «гарячкою» видалити слиз і його отруті

продукти — це називають ГОСТРОЮ ХВОРОБОЮ.

В медицині є більше 4 000 назв для різних хвороб. Точна назва хвороби відповідає відповідному місцю елімінації або застою, де кров проходить важко, що спричиняє біль, як у випадку болей у суглобах, ревматизму і т.д. Цілу вічність ця розмірена робота природи, направлена на зцілення, була зрозуміла неправильно, а тому була пригнічувана ліками і їжею, незважаючи на попереджувальні сигнали про небезпеку, а саме біль і втрата апетиту. Незважаючи на «допомогу» лікарів, фактично шкідливі для пацієнта дії, його живучість і особливо його здатність до елімінації знижуються, але природа повільно робить свою справу.

Зустрічаючи ці перепони, вона не може діяти так само ефективно, їй треба довше часу і випадок називають «хронічним». Це слово походить від грецького «хронос», що означає «час». В Уроці 7 ви дізнаєтеся більше про цю тайну.

УРОК 3. НАВІЩО ПОТРІБНИЙ ДІАГНОЗ?

Нефахівці, а також деякі дієтичні експерти, за моїм винятком, вважають, що нема ніякої потреби в діагнозі. Ви можете запитати: оскільки існує одна хвороба, то нащо треба діагноз? Якщо всякий хворобливий стан настає із-за забруднення і невидаленої, незасвоєної їжі, слизу, сечової кислоти, токсинів, ліків і т.д., то нащо діагностувати? Зараз ми зрозуміємо, чому фруктова дієта і голодування дали такі сумнівні результати — із-за їх неправильного застосування і нерозуміння, викликаного вірою в те, що загальні правила цього лікування є придатними для всіх і для кожного випадку.

Ніщо інше не є таким далеким від правди! Ніяке інше лікування не вимагає такої індивідуальної спеціалізації і поступової зміни згідно з реакцією пацієнта. Це те, чому люди, які роблять спроби застосувати ці методи лікування без досвідченої поради, часто мають серйозні шкідливі наслідки.

БЕЗЛАДНІ ГОЛОДУВАННЯ.

Макфадден і ще багато хто радять, наприклад, голодування як метод, придатний для всіх випадків. Спостерігаючи тисячі випадків, я дізнався, що ніщо не вимагає більш індивідуального, різного підходу, аніж голодування і безслизова дієта. Із двох пацієнтів один може повністю виздоровіти після двох- або трьохтижневого голодування, тоді як другий за цей же час голодування може померти! Саме тому індивідуальний діагноз загального стану і ступеня забруднення (*організму — А.В.*) настільки потрібен.

МЕТОД ОРГАНІЧНОГО ДІАГНОЗУ.

Мій діагноз включає наступні пункти:

1. Відносна кількість перешкод в системі.
2. Із чого складається основна їх кількість — із слизу чи із отрут?
3. Чи є в системі гній, кількість і вид використаних ліків.
4. Чи зазнала внутрішня тканина або орган процесу розкладу?
5. Наскільки знижена життєва сила.

Ви також зрозумієте із досвіду і подальшого читання цієї книги, що загальний вигляд, особливо обличчя пацієнта, вкажуть на більш-менш відповідний його внутрішній стан.

МЕДИЧНИЙ ДІАГНОЗ.

Медичний діагноз не дає реального пояснення хвороби, хоч лікарі думають, що він більш важливий, чим саме лікування. Він ставиться за рядом симптомів і, виходячи із колишнього досвіду

перебігу тисяч хвороб. Особливе безглуздя медичного діагнозу підтверджує поширене твердження багатьох пацієнтів, що «лікарі так і не вияснили, чим я хворий». Назва хвороби нас не цікавить взагалі. Одна людина з подагрою, друга з розладом шлунку, третя з запаленням нирок — всі можуть почати з тої ж поради. До прикладу, вирішення питання: чи варто голодувати і як довго? — залежить не від назви хвороби, а від стану пацієнта і того, наскільки понижена його сила.

НАТУРОПАТИЧНІ КОНЦЕПЦІЇ.

Перевага натуропатії над медициною є у твердженні, що всі хвороби породжені внутрішніми забрудненнями. Натуропатія не пояснює в повній мірі джерело, природу і склад цих «чужорідних речовин». Лікар Лагманн стверджував: «Кожна хвороба викликана вуглецевою кислотою і газом».

Але він не знайшов їхнє джерело в розкладених і невиведених залишках їжі — слизу у стані безперервного бродіння.

Лікар Jaeger стверджував: «Хвороба — це сморід». Природа ставить сама діагноз з допомогою неприємного аромату, який вказує на те, наскільки далеко зайшов внутрішній розклад. Лікар Naigh із Англії — засновник дієти, направленої на боротьбу з сечовою кислотою. Він будує свою концепцію встановлення загального діагнозу на допущенні, що більшість хвороб викликано саме сечовою кислотою. Звичайно, вона є суттєво важливою частиною шкідливих речовин, окрім самого слизу.

ДІАГНОЗ ЗА АНАЛІЗОМ СЕЧІ.

Лікарі, як і багато хто, розглядають саме цей вид діагнозу, як найважливіший. Але цей діагноз в основі зрозумілий неправильно. Окрім травного тракту, сечовий канал — головне шосе очищення. Як тільки всяка людина зменшує кількість споживаної їжі, трошки поголодує, або переходить на природну дієту, то в його сечі з'являються відходи: слиз, отрути, сечова кислота, фосфати і т.д. і тоді аналіз сечі викликає тривогу.

Таке ж стається у більшості випадків всякий раз, коли людина хворіє. Всі можуть помітити спробу тіла видалити відходи, що є насправді зцілюючим і очищаючим процесом. Коли в сечі знаходять цукор чи білок, то випадок називають «дуже серйозним» і, відповідно, ставлять діагноз: «діабет» або «запалення нирок». При лікуванні ліками пацієнт в першому випадку вмирає із-за цукрового виснаження, викликаного недостатчею цукру і цукроутворюючих продуктів у дієті. У другому випадку пацієнт умирає від посиленої «заміни витраченого білка» завдяки переогодовуванню продуктами, багатими на білок.

Всяка речовина, яку видаляє з себе тіло, є непотрібною, роз-

кладеною і мертвою. Ці випадки просто вказують на те, що пацієнт знаходиться в запущеному стані внутрішньої забрудненості, що приводить до розкладу внутрішніх органів і швидкого розкладу всякої їжі, яка потрапила в тіло. Такі випадки, наприклад, туберкульоз, повинні лікуватися дуже обережно і **ДУЖЕ ПОВІЛЬНО**.

ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ ВСЕРЕДИНІ КИШКІВНИКА ЛЮДИНИ.

Першочергове значення має те, що через наш діагноз ми маємо зрозуміти якомога більше про внутрішній стан людського тіла. Тому наш діагноз направлений на встановлення ступеню забруднення пацієнта. Експерти-патологоанатоми кажуть, що від 60 до 70 % досліджених кишечників мають чужорідні тіла — щось схоже на черв'яків і десятилітніх затверділих калових камінців. Внутрішні стінки товстого кишечника заліплені старими затверділими фекаліями і нагадують внутрішню поверхню брудного димоходу.

У мене були повні пацієнти, які видаляли з тіла, не мало, не багато, а 50–60 фунтів відходів (22,7–27,2 кг! — А.В.). І 10–15 фунтів відходів — старих затверділих фекалій, з одного лише кишечника.

Середня, так звана, «здорова людина» безперервно носить з собою, починаючи з дитинства, кілька фунтів не видалених фекалій. Одне хороше випорожнення за день нічого не означає. Товста і хвора людина — фактично «вигрібна яма». Я особливо дивувався тому, що багато моїх пацієнтів в такому стані вже застосовували так звані «природні методи лікування».

УРОК 4. ДІАГНОЗ – ЧАСТИНА 2. ПОВНІ І ХУДІ ЛЮДИ

Тіло товстої людини в середньому має більше механічних перепон, тому що вона, в основному, більше їсть крохмалистих продуктів. У худому тілі більше фізіологічних, хімічних перепон. Така людина, як правило, є одностороннім м'ясоїдом, а це породжує стан із особливо великою кислотністю, багато сечової кислоти, інші отрути і гній.

ІСТОРІЯ ХВОРОБИ.

Як правило я задаю своїм пацієнтам питання, знання відповіді на які є дуже важливим:

1. Як довго ви були хворі?
2. Як назвав лікар вашу хворобу?
3. Яке було призначене лікування?
4. Які ліки і в яких кількостях ви вживали?
5. Чи вас коли-небудь оперували?
6. Які ще види лікування ви мали раніше?

(Вік, стать, спадкові хвороби і т.д. теж є важливими пунктами).

Однак найважливішою є інформація про дієту, якої пацієнт тепер дотримується, його потяг до певних продуктів, його шкідливі звички, чи бувають закрепи і як довго вони тривають, які види дієт використовували раніше. Це все треба для побудови змін в існуючій дієті пацієнта. Бажано робити лише НЕВЕЛИКІ ЗМІНИ в напрямку покращання дієти.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИЙ ДІАГНОЗ.

Найбільш точний і безпомилковий діагноз дасть коротке голодування. Чим скоріше пацієнт починає відчувати себе «гірше» в час короткого голодування, тим більшими по кількості і більш отруйним є його забруднення. Якщо в нього настає запаморочення, серйозні головні болі і т.д., то він дуже забитий слизом і токсинами. Якщо сердечний ритм багатократно прискорюється, це є ознакою того, що десь у системі є гній або, що ліки, які приймалися багато років тому, знаходяться в кровообігу для елімінації. Всяке внутрішнє спеціальне «місце застою» починає легко боліти.

Після короткого голодування практик може встановити краще, ніж рентгенівський апарат, справжній стан внутрішніх органів і систем людського тіла. І він знає реальний діагноз більш прави-

льно, ніж лікарі разом зі всім їхнім дорогим науковим обладнанням й інструментами. Якщо цей метод діагнозу, отриманий завдяки голодуванню, випробувати на середньостатистичній, так званій «нормальній» і «здоровій» людині, то природа покаже, наскільки вона насправді забита слизом (майбутньою хворобою). І коли «вражене місце» вже має розвиток, то природа безпомилково вкаже, де і як вона стане хворою, якщо нездоровий спосіб життя буде тривати. Хоч цей майбутній розвиток хвороби може тривати й кілька років. Ось що таке є ПРОГНОЗ ХВОРОБИ.

ДЕЯКІ КОНКРЕТНІ ДІАГНОЗИ.

Щоб показати, що всі по-різному названі хвороби, навіть найсерйозніші, мають свою причину і викликані все тими ж загальними органічними забрудненнями тіла, я опишу вам в світлі правди кілька характерних випадків. Через ці показові приклади я докажу, що нема жодної хвороби, тривожності або відчуття, нездорового прояву або симптому, які не можуть бути пояснені і побачені відразу в своїй істинній суті, як місцевий закріп, органічний застій слизу і його токсинів. Більшість з них безперервно надходить із «хронічних запасів сміття», які знаходяться в животі і особливо в кишківнику. Це є ніби «фундамент» людського «храму» — ємність, з якої слабкість і всяка ознака хвороби надходять у всіх їхніх проявах.

ПРОСТУДА — це є корисне зусилля видалити сміття з порожнин голови, горла і бронхіальних трубок.

ПНЕВМОНІЯ.

Простуда проникає глибше і видаляє слиз із найбільш губчастого і життєво важливого органу — легень. Кровотеча буває при більш радикальних випадках прибирання. Вся система збуджується, викликаючи більш високу температуру через присутність чужорідних речовин в кровообігу. Це викликає тривогу, і лікар подавляє ці симптоми ліками і їжею, блокуючи фактично природний процес заживлення й очищення. Якщо пацієнт не вмирає, елімінація стає хронічною і називається «сухотами».

Сухотний пацієнт безперервно видаляє з себе через легені, замість природних шляхів, слиз, отриманий від помилково призначеної посиленої їжі, яка ж і формує той слиз. Сам орган розпадається все більше і більше, продукуючи мікроби. І тоді це називають туберкульозом. Життєво важливий орган — легені, діє як насос і тепер здійснює циркуляцію недостатньо ефективно. При цьому вся клітинна система розпадається все більше і більше, приводячи пацієнта до смерті.

ЗУБНИЙ БІЛЬ.

Цей біль є сигналом попередження від природи: «припини їс-

ти, я повинна полагодити тіло, бо є сміття і гній; ти з'їв надто багато збідненої кальцієм їжі, м'яса».

РЕВМАТИЗМ І ПОДАГРА.

Слиз і сечова кислота, накопичені особливо в суглобах, так як вони є менш важливою частиною тканин для кровообігу, характерні для пацієнтів — односторонніх м'ясоїдів, важко завантажених сміттям і сечовою кислотою.

Живіт є центральним органом постачання хвороботворних речовин. Існує межа здатності цього органу перетравлювати і звільняти себе після їжі. Всяка їжа, навіть найкращі її види, змішується із кислотним слизом, який безперервно залишається у шлунку середньостатистичної людини. Дивуюся, наскільки ще довго людина може витримати такі умови.

ЗОБ — це по своїй природі є покладами великої кількості сміття, щоб не дати йому увійти в кровообіг.

ФУРУНКУЛ — це в принципі є тим же, лише елімінація відбувається із-зовні.

ЗАЇКАННЯ є наслідком накопичення слизу у горлі, що впливає на функціонування голосових зв'язок. Я вилікував кількох людей з таким захворюванням.

ХВОРОБИ ПЕЧІНКИ І НИРОК.

Ці органи мають дуже губчасту будову і мають функцію фізіологічного решета — просіювати і фільтрувати. Тому вони легко застічуються липким слизом.

СТАТЕВІ ХВОРОБИ є нічим іншим, як видаленням слизу через статеві органи і легко виліковуються. Використання самих лише ліків доводить до характерних симптомів сифілісу. Тому, чим більше раніше використовувалося ліків, особливо ртутовмісних, тим більш обережним має бути лікування.

ХВОРОБИ ВУХ І ОЧЕЙ.

Навіть короткозорість і далекозорість і проблеми зі слухом виникають від накопичення чужорідних речовин в очах і вухах. Я вилікував кілька випадків сліпоти і глухоти, застосовуючи ті ж принципи.

РОЗУМОВІ РОЗЛАДИ.

Окрім загального забруднення системи, я знайшов, що у всякого психічнохворого існує застій, особливо у мозку. Одна людина на межі безумства була вилікувана 4-тижневим голодуванням. Нема нічого легшого, ніж лікувати безумство голодуванням. Такі люди втратили здатність міркувати і їхній природній інстинкт каже їм не їсти. Я дізнався, що, виліковуючи зцілюючою системою безслизової дієти всі види хвороб, більшість пацієнтів більш чи менш звільнюються від розумових розладів. Після голодування розум проя-

снюється. Єдність ідей замінює різні протиріччя. Відмінність ідей сьогодні значною мірою викликані дієтою. Якщо з кимось щось не так, шукайте причину цього в його шлунку. Психічнохвора людина страждає фізіологічно від тиску газів на мозок.

УРОК 5.1. ЧАРІВНЕ ДЗЕРКАЛО. ДОДАТОК ДО УРОКІВ ДІАГНОЗУ 3 І 4

Оскільки людина деградувала завдяки цивілізації, то вона більш не знає, що робити, коли захворює. Хвороба залишається такою ж таємницею для сучасної медичної науки, як і для «знахаря» тисячі років тому, так ніби існує таємнича зовнішня сила, метою якої є вам шкодити і руйнувати ваше життя. Головна різниця в тому, що колишня «одержимість демоном» замінена теорією «мікробів». Хвороба — це тайна і для вас, так, як і для кожного лікаря, який поки що не подивився у «чарівне дзеркало», яке я збираюсь пояснити. Натуропатія заслуговує на подяку за доказ того, що хвороба існує всередині вас — це чужорідні речовини, які мають вагу і які мають бути видалені.

Якщо ви хочете стати лікарем самому собі, якщо ви шукаєте шляхи зцілення без ліків і хочете добитися успіху, тоді ви повинні вивчити правду і знати суть хвороби. Ви не можете вилікувати себе та інших людей без точного діагнозу, який дасть вам уявлення про істинний стан тіла. Ця безпомилкова правда може бути отримана лише із книги Природи завдяки тесту на вашому власному тілі, що і є «чарівним дзеркалом».

Страждання від всякої хвороби для кожної людини, не дивлячись на те, чи хвора вона зараз чи ні, пройде через зцілюючий процес голодування і безслизової дієти. Викинутий при цьому слиз продемонструє, що головна причина всіх прихованих хвороб людини — це ЗАБИТА невидаленими, невикористаними і незасвоєними речовинами їжі СИСТЕМА ТКАНИН. Через «чарівне дзеркало» буде зроблений справжній і непохитний діагноз вашій хворобі.

«ЧАРІВНЕ ДЗЕРКАЛО»

1. Доказ того, що ваш індивідуальний хворобливий стан, запалення (згідно назві вашої хвороби) — це є не чим іншим, як надзвичайним місцевим накопиченням сміття.
2. Обкладений язик — це свідоцтво органічних перешкод по всій системі, які утруднюють і переповнюють кровообіг розкладеним слизом. Цей слиз буває навіть у сечі.
3. Присутність невидалених фекалій, які збереглися із-за липкого слизу в кишнях кишківника і які постійно отруюють і взаємодіють із травленням і формулою крові.

Щоб заглянути всередину вашого тіла краще, ніж це може бути зроблене лікарями з дорогими рентгенівськими апаратами, і

зрозуміти причину вашої хвороби, чи навіть знайти деякі невідомі до цього часу фізичні і розумові дефекти, СПРОБУЙТЕ ТАКЕ:

ПОГОЛОДАЙТЕ один чи два дні, або вживайте лише фрукти, такі, як апельсини, яблука — всякі соковиті фрукти по сезону, протягом 2–3 днів і ви помітите, що ваш язик стане дуже обкладеним. Коли це стається з гостро хворим, висновок лікаря завжди один: «розлад шлунку». Язик — дзеркало не лише шлунку, але і всієї мембранної системи. Те, що це є важке покриття повернення (? — А.В.), навіть, якщо його зішкрібати з язика кілька разів на день — є точною ознакою кількості грязі, слизу та інших отрут, накопичених у тканинах Вашого тіла. А тепер все це видалається на внутрішню поверхню шлунку, кишечника і кожної порожнини вашого тіла.

Після голодування бажано зменшити кількість вашої звично вживаної їжі і їсти лише природні, очищаючі, безслизові продукти, якими є фрукти і некрохмалисті овочі. Це надасть тілу здатність розрихлити і видалити слиз, що і є по суті ЗЦІЛЮЮЧИМ ПРОЦЕСОМ.

Це «дзеркало» на поверхні язика показує спостерігачу кількість перешкод, які забивали систему, починаючи з дитинства, із-за вживання неправильних, утворюючих слиз, продуктів. Спостерігаючи за сечею при проведенні цього тесту, дозволяючи їй відстоятися кілька годин, ви помітите виведення великої кількості слизу. Справді кількість грязі й відходів, які є «таємничою» причиною ваших неприємностей, дійсно є неймовірною.

Кожна хвороба — це, **по-перше**: є спеціальний, місцевий застій кровообігу в тканинах і трубчастій системі, що проявляється через різні симптоми. Якщо є сильний біль або запалення, то це від високого тиску або температури, викликаних тертям і місцевою непрохідністю. **По-друге**: хвороба — це є загальний закріп. Вся людська трубчаста система, особливо мікроскопічні капіляри, «хронічно» засмічені із-за неправильної їжі цивілізації. Білі частки крові (*білі кров'яні тільця* — А.В.) є непотрібним сміттям. Нема жодної людини західної цивілізації, у якої є кров без слизу, а кровеносні судини не забиті слизом. Це як сажа в димоході, який ніколи не чистився. А фактично це є ще гіршим, бо забруднення від білка і крохмалистих продуктів є ЛИПКИМИ.

Тканини, особливо важливих внутрішніх органів, таких, як легені, нирки і всі залози за побудовою дуже схожі на губку. Уявіть собі губку, вмочену у пасту чи клей!

Натуропатія, як наука, повинна звільнитися від медичних забобонів, неправильно названих «науковими діагнозами». Тільки Природа є учителем правдивої науки. Вона виліковує всяку хворо-

бу, яку лише можна вилікувати, завдяки ГОЛОДУВАННЮ. Це одне є доказом, що Природа визнає лише одну хворобу і що в кожному тілі найбільш шкідливі фактори завжди — це сміття, чужорідні речовини і слиз, плюс сечової кислоти та інших токсинів і дуже часто — гною, коли настав розклад тканин.

Щоб зрозуміти, наскільки жахливо забруднене людське тіло, треба, як я, бачити тисячі голодуючих. Майже нерозв'язне питання: як такі кількості відходів можуть бути збережені в тілі? Ви коли-небудь задумувалися, яку кількість мокрот ви виділяєте за час простуди? Так само, як це є у вашій голові, ваші бронхіоли, легені, шлунок, нирки, сечовий міхур і т.д. всі зайняті процесом видалення слизу. Все знаходиться в однаковому стані. І губчастий орган, відомий, як язик, точно відображає на своїй поверхні стан всякої частини вашого тіла. Медицина розробила «спеціальну науку» лабораторних аналізів сечі і крові для встановлення діагнозів.

Більш ніж 50 років тому найвидніші піонери натуропатії сказали: «Кожна хвороба — це чужорідні речовини, сміття». Я ж сказав 20 років тому і повторюю це знову і знову, що більшість цих чужорідних речовин — це клейтер, отриманий із неправильних продуктів. Коли вони після процесу розкладу покидають тіло, то помітні, як слиз. М'ясо при розпаді утворює гній. Світло правди осяяло мене після того, як я проголодував проти волі натуропата, який лікував мене від запалення нирок. Коли пробірка заповнювалася (сечею — А.В.) з білком, я читав його думки по виразу його обличчя. Але мені здавалося, що те, що Природа видаляє з тіла — є непотрібним, незалежно від того, білок це чи цукор, мінеральні солі чи сечова кислота. Це було більш ні 24 роки тому, але цей народний цілитель, колишній доктор медичних наук, все ще вірить в заміну (видаленого — А.В.) білка продуктами з високим його вмістом.

Медичний діагноз «запалення нирок», коли хімічний аналіз сечі вказує на високий % білка, так само вводить в оману, як інші (аналізи — А.В.). Виведення білка доказує, що тіло його не потребує, що воно перегодоване і перевантажене високобілковими продуктами. Замість того, щоб зменшити (споживання — А.В.) цих виробляючих отруту продуктів, їхню кількість ПОМИЛКОВО збільшують, намагаючись поповнити «втрату», поки пацієнт не вмирає. Як це трагічно замінювати сміття в той час, коли Природа намагається вас врятувати, видаляючи його!

Наступний важливий лабораторний аналіз — цукор в сечі (при діабеті). Медичний словник все ще називає це «таємничим». Замість того, щоб їсти природні солодощі, які попадають у кров і можуть використовуватися, діабетичного пацієнта годують яйцями, м'ясом, беконом і т.д. і він фактично вмирає від цукрового ви-

снаження, викликаного нестачею природних продуктів, які виробляють і мають цукор, продуктів, в яких пацієнту відмовили.

Було давно доказано, що всі ці аналізи крові, особливо тест Вассермана, є помилковими.

Ми, як натуропати, не можемо ігнорувати вчення Природи, у всякому випадку, навіть при тому, що для нас може бути важко відмовитися від старих помилок, втовкнаних нам, починаючи з дитинства. Одна з помилок, яка найбільше вводить в оману — це індивідуальне позначення всіх хвороб. Назва всякої хвороби не важлива і не має цінності, коли починається природне лікування, особливо через голодування і дієту. Якщо кожна хвороба викликана чужорідними речовинами, що є безспірним, тоді є важливим знати лиш те, наскільки пацієнт фактично забруднений. Наскільки його система забита чужорідними речовинами і наскільки знижена його життєва сила. А у випадку із туберкульозом або раком (*важливо знати — А.В.*), чи знаходяться тканини в процесі розкладу, чи є гній і мікроби.

У мене були сотні пацієнтів, які казали мені, що лікарі, у яких вони проходили обстеження, ставили різні діагнози і, відповідно, давали різні назви їхнім хворобам. Я завжди дивую їх, кажучи: «я знаю точно, що вас турбує завдяки лицьовому діагнозу і ви це самі побачите у «чарівному дзеркалі» протягом кількох днів.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИЙ ДІАГНОЗ.

Як я вже заявляв на початку цього уроку, ви маєте поголодувати протягом 2–3 днів, а у випадку, коли ви огрядний, то пийте більше рідини в час голодування. Поверхня язика ясно вкаже на стан нутрощів тіла, а дихання пацієнта покаже кількість і стадію розкладу. Можна буде навіть вказати вид їжі, якій вони надавали перевагу більше від усього. Якщо на початку голодування в якому-небудь місці буде відчуватися біль, то можете бути впевнені, що це є вашою слабкою ланкою, але симптом ще не повністю розвинувся, щоб лікарі знайшли його з допомогою своїх досліджень. Відходи знайдуться у сечі і калі разом із хмарами слизу. Слиз буде видалятися із носу, горла, легень і т.д. Чим більш слабкішим і нещаснішим відчуває себе пацієнт у час голодування, тим більша його забрудненість і слабкіша його життєва сила.

Цей експериментальний діагноз покаже вам точно, де неприємність і як її виправити, почавши з помірної перехідної дієти, або більш радикальної, і чи варто продовжити чи припинити голодування. Цей експеримент є фундаментом і основою розвитку науки Природного лікування, фізики, хімії і т.д. Це питання, поставлене перед Природою, на яке вона відповідає безпомилково завжди і скрізь. Якщо пацієнт стає збудженим, з'являються сердечні болі,

то ви можете бути впевнені, що в його тілі є запаси вжитих колись ліків. Сухотний пацієнт починає з такої жахливої елімінації після короткого голодування, що всім має бути абсолютно ясно, що неможливо пробувати вилікувати його «гарними поживними продуктами», такими як яйця і молоко, до того це ще є невіглаством.

Згадане вище пояснення — це і є ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИЙ І ЄДИНОВІРНИЙ ДІАГНОЗ. Ви не можете забезпечити краще розуміння того, що відбувається всередині вас, окрім як використовувати цей простий метод. Ніякий дорогий апарат не може більш точно показати дійсний внутрішній стан тіла. Всі інші експертизи, включаючи діагноз райдужної оболонки (*ока* — *A.B.*), хребта і т.д., ніколи не є точними, а тому не є надійними. Дзеркало Природи, її відкриття, її демонстрації — це є «чари» лише доти, поки ви ще не навчилися правильно їх інтерпретувати. Природа показує вам все набагато більш точно і краще, ніж всі «діагностичні науки» разом узяті.

ПРОГНОЗ ХВОРОБИ.

Тепер ми переходимо до прогнозу хвороби. У всіх, незалежно від того, до якої міри вони насолоджуються «хорошим здоров'ям», є приховані хвороби, бо Природа тільки й чекає на можливість видалити сміття, припасене, починаючи з дитинства і до сьогодні. Всі знають, але не в силі зрозуміти, що серйозний «шок» для всього тіла, такий як простуда або грип, приводить до елімінації.

Але, на жаль, Природі перешкоджають в розпочатому нею прибиранні через пораду лікаря продовжувати їсти, через використання ліків і т.д., утруднюючи елімінацію і творячи гострі і хронічні хвороби.

Всяка, навіть «здорова» людина, особливо при критичному віці між 30 і 40 роками, може проголодувати кілька днів і через «чарівне дзеркало» вивчити ступінь її прихованої хвороби, де розташована її слабка ланка, назва прихованої хвороби і де вона проявиться в майбутньому. Це є прогноз хвороби і якби страхові компанії в нього повірили, то це дало б їм істинний і безпечний метод визначення ризиків.

Голодувати, поки язик не очиститься повністю, небезпечно. Хто може пояснити, чому язик стає чистим після того, як голодування було перерване неправильно їжею, і чому «чарівне дзеркало» показує ще більше забруднень, якщо після голодування ви живете на фруктах чи безслизовій дієті? Це до цього часу є непоясненою тайною «Чарівного дзеркала». А пояснення доволі просте: елімінація зупиняється на деякий час із-за поглинання неправильних продуктів. Тоді деякий час ви відчуваєте себе краще, ніж на фруктах. І в цей час навіть «Чарівне дзеркало» приводить вас до

висновку, що тіло чисте.

Повернення до природних продуктів швидко доводить протилежне. Для звичайної людини треба від 1 до 3 років систематичних голодувань і природної, очисної дієти, перш ніж тіло буде дійсно очищене від чужорідних речовин. За цей час ви побачите, як тіло постійно видаляє сміття всією зовнішньою поверхнею, кожною порою шкіри, через сечовід і кишечник; із очей і вух; із горла і носа. Ви побачите, як видаляється вологий і сухий слиз, наприклад, лупа. Тому всі хвороби є величезними кількостями «хронічно» припасеного сміття. Пройшовши через цю штучно викликану елімінацію «хронічної хвороби», ви згодитеся зі мною і зрозумієте, що я не перебільшую, коли заявляю: ДІАГНОЗ ВАШОЇ ХВОРОБИ, ВСІХ ХВОРОБ ЛЮДСТВА І РОЗУМОВИХ І ФІЗИЧНИХ ВІД ПОЧАТКУ ЦИВІЛІЗАЦІЇ ДОВОДИТЬ, ЩО В НИХ У ВСІХ Є ОДНА Й ТА Ж ФУНДАМЕНТАЛЬНА ПРИЧИНА, в яких би симптомах це не проявлялося. Без винятку це є одна й та ж загальна й універсальна умова всякої хвороби: сміття, чужорідні речовини, слиз і його отрути.

«Внутрішнє забруднення» — це надто м'який вираз для хронічного закрєпу. Сміття, грязь, слиз, смердява (відштовхуючий запах), невидимі токсини — це більш істинно відповідає описанню цього предмета.

УРОК 5.2. ФОРМУЛА ЖИТТЯ: $V=P-O$. ТАЙНА «ЖИТТЄВОЇ СИЛИ»

$V=P-O$ (V дорівнює P мінус O) — це формула Життя і в той же час ви можете назвати це формулою смерті. («*Vitality*» = «*Power*» – «*Obstructions*»; прим. пер.). Під « V » розуміють ЖИВУЧИСТЬ, ЖИТТЄВУ СИЛУ. « P » або « X » — це енергія, яка рухає людське тіло, яка підтримує вас, яка дає вам силу і витривалість, тобто ефективне існування без їжі протягом поки ще невідомого відрізка часу! Це невідома величина в цьому рівнянні. « O » — означає ПЕРЕПОНУ, перешкоду, чужорідні речовини, токсини, слиз... тобто всі внутрішні нечистоти, які утруднюють кровообіг, перешкоджають функціонуванню людського двигуна в цілому і внутрішніх органів зокрема.

Із цього рівняння видно, що як тільки « O » стає більшим ніж « P », людська машина має зупинитися. Інженер може точно вирахувати $E=P-F$. Це означає, що та кількість енергії чи ефективності, яку він отримує від двигуна, не дорівнює його потужності P . Ще треба знати (кількість енергії, яка витрачається на — *A.V.*) тертя « F ». Геніальна ідея побудови ідеального двигуна має примусити його працювати з найменшою кількістю тертя. Якщо ми застосуємо цю фундаментальну і основну аксіому до людського двигуна, то побачимо, що вона розкриває жахливе невігластво медичної фізіології і, що натуропатія знайшла істинний спосіб лікування — долати перепони: чужорідні речовини, слиз і його токсини.

Але що таке життєва сила в дійсності і наскільки величезною вона може стати? Який рівень більш високого, чудового, абсолютного здоров'я, не маючого аналогів до сьогодні, може мати людина? Я в наступних уроках викладу принципово іншу Нову Фізіологію, основу на виправленні медичних помилок. Кровообігу, формули крові, структури крові і метаболізму. Для цього необхідно, щоб ви спочатку пізнали життєву силу теоретично, розглядаючи людський організм, як організм тварини.

Загальноприйнято, що таємниця живучості, тайна життя тварин невідома науці. Ви здивуєтеся, коли вам покажуть правду у світлі простих, природних пояснень і ви відразу відчуєте і погодитесь, що це — ПРАВДА. Завжди пам'ятайте цей факт: **«Що не може бути зрозуміле і відчуте відразу і через просте міркування — це є дурниця, а не наука».**

Людський двигун спочатку має бути розглянутий, перше від усіх інших міркувань про фізіологію, як двигун, (побудований на — А.В.) горючій суміші (карбурованого повітря) (?? — А.В.), побудований за винятком кісток із дуже пружного, губчатого матеріалу, схожого на каучук, названого «плоть» і «тканини». Наступний факт: те, що він функціонує подібно до помпи — тиском повітря, з внутрішньою циркуляцією рідин, таких, як кров і інші життєві соки; і що легені є насос, а серце — клапан, а не навпаки, як помилково твердила медична фізіологія протягом минулих 400 років!

Наступний факт, (який був майже повністю пропущений), — це автоматичний атмосферний зовнішній зворотній тиск, який складає більш ніж 14 фунтів на квадратний дюйм (близько 1 кг на см^2 ; прим. пер.). Безпосередньо перед і після кожного вдихання в порожнині легень створюється вакуум. Іншими словами, тваринне тіло людського організму функціонує автоматично, вдихаючи повітря під тиском і, видихаючи хімічно змінене повітря, долаючи зовнішній атмосферний тиск завдяки вакууму в тілі. Це важлива життєва сила, тваринна живучість. Це є «Р» — енергія, яка вас підтримує. Без повітря ви не проживете і 5 хвилин.

Але секрет в тому, що тіло функціонує просто і автоматично через атмосферний протитиск, а це можливо лиш тому, що «двигун» складається із пружного, губчатого матеріалу з життєвою здатністю напруження, із здатністю до вібрації, розширення і скорочення. Ці двоє фактів були невідомими таємницями відносно автоматичної функції енергії «Р», як явища життєвої сили. Хімік Генсел доказав через хімічні фізіологічні формули, що ця особлива життєва еластичність тканин відбувається завдяки комбінації цукру з вапном (CaCO_3 — ? Са — ? — А.В.).

Латинське слово «spira» означає спочатку «повітря» і лиш потім «дух». «Подих Бога» — це перш за все є хороше, свіже повітря! Було сказано, що дихання — це життя і також справедливо те, що ви розвиваєте життєву силу, здоров'я завдяки фізичним і дихальним вправам. Також слушно, що ними ви можете видалити «О» (перешкоди) більш високим тиском і протитиском повітря. Так є, що ви видаляєте і викидаєте застої чужорідних речовин місцевими і загальними вібраціями на основі всіх видів фізичних вправ.

Ви видаляєте хвороботворчі субстанції і перешкоди, полегшуючи хвороби завдяки штучному прискоренню кровообігу, який подає більше «горючої суміші» і збільшує вібрацію тканин. Ви збільшуєте «Р» — енергію, штучно протягом певного часу, але ви зменшуєте життєву здатність функції протитиску, послаблюючи еластичність тканин. Іншими словами, ви збільшуєте «Р», але не «V», що може бути зроблене лиш за рахунок «V». Із досвіду ви знаєте, що

відбувається з гумкою, якщо її постійно розтягувати. Вона втрачає свою еластичність.

Ви полегшуєте хвороби, але ви повільно знижуєте життєву силу, зокрема еластичних, особливо пружних і губчатих органів — легень, печінки, нирок і т.д. Ви полегшуєте, але не виліковуєте хвороби. Ви знижуєте живучість поки послаблюєте, видаляєте і викидаєте застої виключно фізичними засобами (*і це триває — А.В.*) доти, **поки ви не зупините постачання організму слизо- і застоєутворюючою неприродною їжею.**

Хіба хтось пробує прочистити двигун завдяки збільшенню швидкості вібрацій? Ні! Ви спочатку зіллете паливо, промиєте його (*двигун — А.В.*) розчинником, а потім заповните новим паливом. Якщо це паровий двигун, то забруднення відходами були викликані тим, що вугілля згорає лише частково.

Це стосується і проблем дієтології, яка пробує вирішити кульмінаційні питання протягом всієї історії: **ЯКІ ПРОДУКТИ НАЙКРАЦІ? Які продукти дають більше енергії, витривалості, здоров'я і збільшеної життєвої сили, а які продукти є причиною хворобливих станів і старіння?**

ЩО Є ОСНОВОЮ ЖИТТЯ, ЖИТТЄВОЇ СИЛИ, ДИХАННЯ, АКТИВНИХ ВПРАВ — ДОСКОНАЛИЙ РОЗУМ ЧИ ПРАВИЛЬНА ЇЖА?

Моє рівняння, показане в заголовку, дає ясну відповідь і вирішує проблему в усій її повноті. По-перше, зменшуйте «О»: тобто, зменшуйте кількість їжі всіх видів або (*виключайте — А.В.*) навіть всю їжу повністю (голодування), якщо ця міра викликана об'єктивними умовами. По-друге: не споживайте або, на крайній випадок, зменшіть в своєму раціоні, хай там що, долю продуктів, які викликають слиз і застої. Збільшіть долю продуктів, які розчиняють перешкоди і посилюють елімінацію. Цим ви збільшите «Р», маючи на увазі більш вільне дихання — добування енергії із безкінечного, невичерпного джерела через тиск повітря. Іншими словами, проблема життєвої сили і тваринної живучості, як такої, пов'язана із безперешкодною, чудесною циркуляцією під тиском повітря, в життєвій еластичності тканин через потрібну їжу, як необхідний протитиск для функціонування життя.

Енергія «Р» нескінченна, необмежена і фактично однаково діє повсюдно і на всіх, але її діяльність уповільнюється в темпі (швидкості), як тільки ви накопичуєте відходи, як тільки ви об'їдаєтеся і їсте неправильно, знижуючи (*цим — А.В.*) протитиск тканин. Тепер ви бачите, що життєва сила прямо і в основному не залежить від їжі або від правильної дієти. Якщо ви споживаєте надто багато найкращих продуктів, то в тілі, наповненому відходами і отрутами, цим продуктам неможливо увійти в кровообіг в чистому стані і ста-

ти речовинами, які дають життя і ефективність.

Вони змішуються зі слизом і отруюються ним, утворюючи автоінтоксикацію і фізично знижуючи живучість: вони збільшують «О» замість «Р». Тепер ви бачите і здатні зрозуміти, що безглуздо вираховувати поживну цінність продуктів з наміром збільшити «Р» або «V», допоки тіла наповнене «О». Ця проблема вирішена моєю системою, яка складається із періодичних коротких голодувань почергово з очищаючими, а не поживними, безслизовими, тобто збідненими на слиз, меню. Не так, як неправильно робиться, коли вважають, що «V» безпосередньо збільшиться у хворої людини завдяки споживанню чистої їжі. Видалите «О» через розумні, індивідуально призначені і «Р» збільшиться автоматично так само, як і після голодування завдяки самовідновленню функцій, утруднених раніше слизом. Тепер ви можете зрозуміти, як неправильно і недостатньо для людей думати, що все корисне, що є в «Безслизовій дієті» — це знати правильні продукти.

Ось головна причина того, чому не мають успіху так багато методів зцілення (голодування, фруктова дієта і т.д.). Недосвідчений фахівець завжди впритул наближається до смерті. Іншими словами, він надто швидко видаляє «О», надто багато відразу, і деякий час відчуває себе «прекрасно». (А тим часом — А.В.) процес розпаду йде глибше, бо «О» збільшується, і він вже почуває себе жахливо ослабленим, а тому вертається до неправильної дієти.

І таким чином ця неправильна дієта зупиняє видалення великої кількості відходів. Людина знову відчуває себе добре, звинувачуючи їжу в його слабкості, і бачить (помилково — А.В.) неправильну їжу як ту, яка дає вищу життєву ефективність. Він втрачає віру і каже вам дуже щиро: «Я випробував це, але воно неправильне». Він звинувачує систему, в якій зовсім необізнаний, в той час, коли винен він сам.

Ось місце спотикання навіть для інших дієтологів і натуропатів, що експериментують в дієтології. Урок 7 обнародує цю таємницю. У деяких з них було багато досвіду, але дуже небагато думають, як я, що Живучість, Енергія і Сила взагалі не утворюються з їжі! Ці люди вважають, що вони набуваються завдяки сну і т.д. Те, що я вивчив і зрозумів за багато років досліджень, і що я фактично продемонстрував, може бути знайдене в моїй книзі «лікування голодом і плодами» («Rational Fasting»).

Ось кілька тез звідти:

1. Життєва сила перш за все не залежить безпосередньо від їжі, а швидше від того, наскільки робота людського двигуна утруднюється, «гальмується» застоями слизу і токсинів.

2. Видалення «О» за рахунок штучного збільшення «Р» — струсу і вібрації тканин фізичними вправами, масажем, фізіотерапією відбувається за рахунок «V» — життєвої сили.
3. Життєва енергія, фізична і розумова ефективність, витривалість, чудесне здоров'я за рахунок «Р» — повітря і самої лише води — неймовірно величезні. Це у випадку, якщо «Р» діє і може діяти без «О», тобто без перешкод і тертя в досконало чистому тілі.
4. Межа існування без твердої їжі при таких ідеальних умовах досі невідома.
5. «Р» збільшують, окрім повітря, кисню і певної кількості водяної пари, але лише в чистому тілі такі субстанції із нескінченності: ЕЛЕКТРИКА, ОЗОН, СВІТЛО і АРОМАТ (приємний запах фруктів і квітів).

Далі не є неможливою асиміляція тілом (при таких чистих, природних умовах) азоту із повітря.

В наступному уроці я викладу вам НОВУ, але ІСТИННУ ФІЗІОЛОГІЮ ТІЛА, необхідні для розуміння того, чому і як ЗЦІЛЮЮЧА СИСТЕМА БЕЗСЛИЗОВОЇ ДІЄТИ діє в своїй повній досконалості. З цією метою спочатку треба було зняти завісу із таємниці ЖИТТЄВОЇ СИЛИ.

УРОК 6. НОВА ФІЗІОЛОГІЯ

Оскільки ви тепер знаєте, що таке Життєва сила і як просто тваринне життя діє автоматично шляхом повітряного тиску і повітряного протитиску. У риб, наприклад, це діє точно так само, тільки з водою замість повітря.

Тепер ви можете зрозуміти, що медична фізіологія — наука про функціонування тіла — є істотно невірною, бо базується на таких помилках, які повинні бути виправлені Новою Фізіологією:

1. Теорія кровообігу.
2. Метаболізм або обмін речовин.
3. Високобілкові продукти.
4. Склад (*формула — А.В.*) крові.
5. Структура крові.

ПОМИЛКА (*щодо — А.В.*) КРОВООБІГУ.

Медична фізіологія, патологічна фізіологія продовжує знаходити хвороби і їхні причини з мікроскопом і теорія мікробів тепер у моді. Вони ніколи не знайдуть правду і не зрозуміють, що таке хвороба поки підтримується суттєво неправильна концепція кровообігу. Як я вже пояснював..., легені є органом, який рухає кровообіг, а потік крові рухає серце так само, як регулюючий клапан у двигуні. Те, що потік крові рухають легені, а не навпаки, може бути помічене за двома фактами:

1. Як тільки ви збільшуєте тиск повітря підсиленням диханням, ви прискорюєте кровообіг і, відповідно, число серцевих ударів.
2. Як тільки ви введете в кровообіг стимулюючу отруту, наприклад, алкоголь — ви збільшите частоту ударів серця. Якщо ви застосуєте нерво-м'язопаралізуючу отруту, наприклад дигіталіс, ви зменшите частоту ударів серця. Медики це знають, але, не зважаючи на їхнє знання, роблять неправильний висновок про таємничу силу, діючу на сердечний м'яз, як тільки вона попадає в кровообіг.

Поважні вчені серед моїх пацієнтів погодилися з моєю концепцією після вивчення цієї нової фізіології, кажучи, що серце — модель зразкового клапана для всякого двигуна.

Як можна логічно довести, що серце управляє поверненням крові, якщо завдяки крові, яка вертається, ви можете управляти серцем? Збільшений тиск повітря із-за вибігання на гірку або із-за бігу збільшує серцеву діяльність, бо швидкість роботи клапана, як у всякому двигуні, залежить від тиску.

30 років тому швейцарський експерт фізіології (хоч і не фахі-

вещь) продемонстрував у доказових експериментах на тваринах, що той кровообіг, який викладається фізіологією і який був відкритий проф. Гарвеєм у Лондоні 400 років тому, не існує взагалі. Звичайно медицина не звернула ніякої уваги на його демонстрації. Як «наука» може настільки помилятися?

МЕТАБОЛІЗМ.

Метаболізм, або «наука зміни матерії», є найабсурднішою і найнебезпечнішою доктриною, колись нав'язаною людству. Він (*метаболізм — А.В.*) — батько неправильної теорії клітин і найбільш помилкової теорії білка.

Теорії, яка уб'є і викоренить весь цивілізований західний світ, якщо її використання не буде припинене. Яюсь вона уб'є і вас теж, якщо ви не будете здатні сприйняти правду, що безперервна заміна білка є непотрібною і, що ви не можете отримати життєву енергію, ефективність і здоров'я за рахунок білка, поки ваш людський «двигун» вимушений працювати проти перешкод, які є фактичною причиною смерті всього людства західної цивілізації.

Помилкова ідея, що клітини тіла безперервно витрачаються в процесі життя в частині їх важливої складової — білка — і тому повинні безперервно замінюватися високобілковими продуктами, може бути заперечена моїми дослідженнями, експериментами і спостереженнями сотень голодуючих. Зараз я надам факти і ви знову побачите, що все саме так, як я викладаю і так, як я це дослідив. Те, що медицина називає і бачить, як «метаболізм», є елімінацією сміття тілом, як тільки шлунок деякий час є порожнім. Медицина дійсно вважає, що ви живете на своїй власній плоті, як тільки ви голодуєте. Навіть д-р Келлог вважає, що вегетаріанець стає м'ясоїдом, коли він голодує і натуропатія більш-менш прийняла ці принципи медичні помилки.

Деякі вважають, що людський двигун не пропрацює й хвилини без твердої їжі, білку і жиру і роблять помилковий висновок, що людина вмирає і повинна вмерти від виснаження, як тільки весь його жир і білок витрачені в процесі голодування. На це я можу заявити таке:

Худі люди можуть голодувати легше і більш триваліший час, ніж повні. Індуський факір — одна шкіра та кістки — найхудіший чоловік у світі, може голодувати найбільш триваліший час без всяких страждань. Де в цьому випадку відбувається «витрата тіла»? В подальшому я вияснив, що чим чистіше тіло від сміття (слизу), тим легше і більш триваліше може голодувати людина. Тому голодування має бути більш підготоване очищаючою і послаблюючою дієтою. Мій світовий рекорд спостережуваного голодування — 49 днів — міг бути здійсненим лише при умові суворої безслизової

дієти протягом тривалого часу.

Іншими словами, я зміг витримати це тривале голодування і ви зможете витримати піст набагато легше і триваліше, чим більше тіло буде звільнене від жиру, який частково є водянистою плоттю. А також чим вільніше буде тіло від слизу й отрут, які будуть спочатку переходити в кров, а потім будуть виводитися з тіла, тільки-но повністю або частково ви перестанете їсти. Людське тіло не видаляє, не спалює, не витрачає жодної живої і здорової клітини! Чим чистіше тіло, чим вільніше воно від перешкод і сміття, тим легше і довше ви зможете голодувати на одній лиш воді і повітрі! В ідеально чистому тілі досі не визначена межа, коли починається реальне виснаження тіла. Католицька церква заявляє про святих людей, які постували протягом десятиліть.

Але медична помилка метаболізму збільшується, бо стверджують, що треба замінити клітини, (які не витрачаються, як ви ясно можете бачити) високобілковою їжею, поїдаючи м'ясо трупа, яке частково розклалося, та ще й пройшло через руйнівний процес високотемпературної обробки! Факт в тому, що ви накопичуєте більшу чи меншу кількість відходів у своїй трубчастій системі у формі слизу і його отрут, як повільно ростучий фонд вашої хвороби і кінцева причина вашої смерті. Людської уяви, мабуть, недостатньо, щоб зрозуміти величезну дурість цієї доктрини і її наслідків. Навіть не беручи до уваги те, що це вчення фактично вбиває окрему взятую людину і наостанок знищить все людство!

Медик і звичайна людина звичайно ж вважають, що ви нарощуєте свою плоть і покращуєте здоров'я, якщо щоденно збільшуєте свою вагу «хорошою їжею». Якщо кишківник так званої «здорової» огрядної людини почистити від накопичених в ньому фекалій, навіть при умові, що він регулярно випорожняється, то він відразу втратить від 5 до 10 фунтів ваги, названої «здоров'ям». Вага фекалій розуміється лікарями, як здоров'я! Ви можете уявити щось більш помилкове, більш неправильне, більш дурне і, в той же час, більш небезпечне для вашого здоров'я і життя? Це і є медична «наука» метаболізму.

УРОК 7. НОВА ФІЗІОЛОГІЯ (ПРОДОВЖЕННЯ)

ВИСОКОБІЛКОВІ ПРОДУКТИ.

Коли в минулому столітті почався рух за натуропатію і пісну дієту, учені від медицини намагалися доказати математичними числами, що фізична і розумова ефективність має бути підтримана на високому рівні за рахунок щоденної заміни білка в кількості, розрахованій на середньостатистичну людину. Іншими словами, це стало фешенебельним, це стало манією: пропонувати і робити те, що суперечить законам природи всякий раз, коли людина відчувала себе слабкою, швидко втомлювалася або захворювала фізично чи розумово.

Ви ж тепер знаєте, дякуючи уроку 5 «Джерело сили і ефективності», що й без їжі взагалі, особливо білкової, сили хворого тіла можуть бути збільшені.

Високобілкові продукти діють як стимулятор протягом певного часу, тому, що вони відразу розпадаються в людському тілі на отрути. Це загальновідомий факт, що всякий вид речовин тваринного походження стає дуже ядовитим, як тільки він окисляється повітрям особливо при більш високій температурі, яка підтримується в людському тілі. Учені зайшли настільки далеко, що намагалися доказати, що людина біологічно належить до класу м'ясоїдних (хижих) тварин, в той час, коли теорія еволюції доводить, що людина належить до сім'ї мавп, які, до слова, фруктоїди. Ви можете бачити, як смішно суперечлива так звана «наука».

Фундаментальний факт і доказ того, що доросла людина не має потреби в такій великій кількості білка, як у старих вимогах фізіології, — є склад молока матері, яке має не більше 2–3 % білка. А природа творить з нього фундамент для всього нового тіла! Але помилка йде навіть далі, чим це проявляється у їхніх зусиллях замінити те, що не зруйноване, не витрачене, не «споживається». Як це ви зрозуміли із попереднього уроку про метаболізм, як медичну помилку.

Фізіологія сповідує переважно неправильну концепцію перетворення матерії (*обміну речовин; прим. пер.*), тому що ці «експерти»-засновники мали ваду в знаннях хімії взагалі і органічної хімії зокрема.

Життя засноване на зміні матерії: на фізіологічному і хімічно-

му перетворенні, але ніколи не на абсурдній ідеї, що ви маєте з'їсти білок, щоб побудувати і виростити білок м'язів і тканини. Але ж ні! Це, наприклад, як стверджувати, що корова має пити молоко, щоб виробляти молоко! Помітний експерт фізіологічної хімії д-р фон Бунге (професор фізіологічної хімії в університеті Базеля, Швейцарія), книги якого не підтверджують основи медичного навчання, каже, що життя, життєва сила, заснована на перетворенні речовин (продуктів), завдяки чому енергія, тепло і електрика звільнюються і діють, як джерело ефективності у тілі тварин.

Ви дізнаєтеся з уроку про побудову крові, що певна зміна матерії відбувається в людському тілі і як білок утворюється шляхом перетворення інших речовин їжі. Це відбувається не за рахунок заміни старих клітин новими, а завдяки мінеральним речовинам, які є будівельним камінням тваринного і рослинного життя і потребують заміни в набагато менших кількостях, аніж тепер нам викладають.

Причину того, чому «односторонній» м'ясоїд може жити відносно триваліший час, чим вегетаріанець, «поглинаючий крохмаль», легко зрозуміти, вивчивши урок 5. У першого накопичується менше твердих перешкод меншими кількостями м'ясних продуктів, ніж у вегетаріанця, який об'їдається крохмалем. Однак більш пізніші хвороби м'ясоїда небезпечніші, оскільки він накопичує більше отрут, гною і сечової кислоти.

Якщо ви знаєте правду про людське харчування, а ви пізніше її узнаете, то ви будете здивовані, помітивши, як фізіологи бродять у темноті, як вони складають стандартну кількість необхідного білка для середньостатистичної людини і цей стандарт, між іншим, повільно стає все меншим. Вони і навіть передові «дієтологічні експерти» проводять розрахунки, не знаючи «велике невідоме» — кількість сміття у людському тілі. Тисячі минулих років людина жила більш здоровим життям без формул поживної цінності і я дуже сумніваюсь, щоб хоч би один із цих фізіологів коли-небудь давав своєму повару вказівки про поживну цінність свого обіду. Всі ці міркування є фарсом, маскуванням під так звану науку. Дехто, як проф. Чітенден, довели експериментуваннями, що **енергія і витривалість збільшуються зі зменшенням кількості їжі, особливо білкової.**

Проф. Гірдегеде доказав, що білок є не настільки важливим, а Флетчер перевершив їх усіх. Він жив на одному бутерброді на день, виліковуючи свою так звану «невиліковну» хворобу і досяг величезної витривалості. Після того, як я подолав усі страхи відносно фатальних наслідків, які сталися б зі мною, якби я не притримувався «суворо наукової» потреби в білку, я знайшов, пережив

на власному досвіді і продемонстрував до сьогодні невідомий і неймовірний факт, що в чистому тілі без отрути і слизу, продукти, найбільш білкові — фрукти — дають найвищу енергію і неймовірну витривалість. Якщо азот, як основна частина білка, є важливим фактором підтримки людської машини в дії, якщо життєва сила взагалі залежить від азоту, то мені здається, що в ідеальних умовах азот засвоюється із повітря.

Їжа від Бога! «Р» (енергія), як джерело живлення! Які величезні можливості! Я пропоную вам ще раз прочитати Урок 3 і ви зрозумієте ці два факти:

1. Правда про людське харчування — все ще «Книга за сімома печатками» для всього людства, включно зі всіма так званими експертами по дієті й науці.
2. Помилка про високобілкові продукти, як необхідні для здоров'я, яка викладається і пропонується всіма медиками всьому людству, є за своїми наслідками і ефекту повною протилежністю тому, як насправді має бути.

Це є одною із головних і загальних причин усіх хвороб, це є найбільш трагічні прояви західного виродження. Вона привела до найбільш небезпечної, найбільш руйнівної звички до ненажерливості. Вона привела до найбільшого безумства, будь-коли накладеного на людство: намагатися вилікувати хворобу, споживаючи більше їжі, особливо високобілкових продуктів. Неможливо виразити словами, що означає помилка (*про користь — А.В*) багатих на білок продуктів.

Дозвольте мені нагадати вам, що медицина оголошує своїм батьком великого лікаря Гіппократа, який сказав: «Чим більше ви годуєте хвору людину, тим більше ви їй шкодите». А також: «Ваша їжа має бути вашими ліками». (*Дозволю собі перефразувати: «Або їжа стане твоїми ліками, або ліки стануть тобі за їжу».* — прим. пер.).

УРОК 8. НОВА ФІЗІОЛОГІЯ ЧАСТ. 3. СКЛАД КРОВІ

У відповідності з логічною послідовністю (*розгляду — А.В.*) перших трьох помилок Старої фізіології наступною є проблема складу людської крові — не лише для того, щоб щось сказати, а як наукова експертиза. Тому, що ця помилка є настільки великою, що межує з безумством. Проблема ось в чому: білі частки крові (*лейкоцити; прим. пер.*) — це життєво важливі живі клітини, закликані захистити і підтримати життя, зруйнувати мікроби, хвороби й імунізувати тіло проти лихоманки, інфекції і т.д. — це є стандартні доктрини фізіології і патології. А може вони якраз, навпаки, є сміттям, речовинами їжі, які розклалися і не засвоїлися, слизом, хвороботворчим організмом, як називає їх д-р Thos. Powel? Які важко перетравлюються людським тілом, неприродні і тому не засвоюються взагалі? Чи вони є фактичними відходами високобілкових і крохмалистих продуктів, якими середньостатистичний, перемішуючий все, ненажера західної цивілізації заповнює свій шлунок тричі на день?

Чи є вони тим, що я називаю слизом, який є головною причиною всіх хвороб? Патологія доказує, що кількість лейкоцитів зростає у випадку хвороби, а фізіологія стверджує, що їхня кількість збільшується під час травлення в здоровому тілі і, що вони походять з багатих білком продуктів. Це вчення є абсолютно вірним, бо є логічним наслідком (*аналізу — А.В.*) помилки (*про — А.В.*) високобілкові продукти.

Медична «наука» визнає і має визнавати це, як нормальну умову здоров'я і, що не хвора людина повинна мати в кровообігу ці білі частки, тому, що вони є у всіх. Нема жодної людини в західній цивілізації, тіло якої безперервно не заповнювалося б, починаючи з дитинства, коров'ячим молоком, м'ясом і яйцями, картоплею і зерновими продуктами. Жодної людини сьогодні нема без слизу!

У моїй першій опублікованій статті прозвучала гігантська ідея про те, що біла раса є неприродною, хворою і патологічною. По-перше: не вистачає кольорового пігменту шкіри із-за нестачі забарвлюючих мінеральних солей. По-друге: кров безперервно переповнюється білими частками крові, слизом, відходами білого кольору — тому й маємо загальний білий вигляд всього тіла. Пори шкіри білої людини забиті білим сухим слизом і вся її система тка-

нин зсередини і ззовні заповнені ним. Всі ж знають, що поганою ознакою є блідість. Коли я появився зі своїм товаришем на пляжі, живучи кілька попередніх місяців на безслизовій дієті і загоряючи на сонці, то ми були схожі на індусів і люди вважали, що ми належимо до іншої раси. Безсумнівно, що цей стан був від великої кількості червоних часток крові (*еритроцитів; прим. пер.*) і нестачі білих часток крові. Зранку я можу помітити деяку блідість на своєму (*обличчі — А.В.*), якщо до цього з'їм один шматок хліба.

Ця книга не місце, щоб виставити всі аргументи проти жахливої помилки про природу і «функції» лейкоцитів, в яких медична наука так дуже вірить. Всяка людина, яка прагне реального наукового доказу, може прочитати книгу д-ра Thos. Powel «Fundamentals and Requirements of Health and Disease», видану в 1909 р. через кілька років після того, як моя «теорія слизу» була опублікована в Європі і пізніше перекладена на англійську в 1913 р., як «Rational Fasting and Regeneration Diet». Ніхто з нас не знав нічого відносно публікації один одного. Д-р Powel стверджує в принципі теж саме, що і я про причини всіх хвороб, про білі частки і медичні помилки. Єдина різниця в тому, що він це називає «Патогеномом», «Хвороботворним мікроорганізмом», а я називаю «Слизом». Але в методах елімінації і дієти я відрізняюсь від нього принципово і повністю.

Але навіть щодо еритроцитів, плазми крові взагалі, сироватки крові і так званого гемоглобіну, медична «наука» недосконала. Два важливі факти, які нам треба знати:

1) Залізо в крові набагато важливіше і життєво необхідне.

2) Присутність цукру в крові. Великий експерт фізіологічної хімії і засновник теорії мінеральних солей Генсель у своїй книзі «Життя» стверджував: «Залізо в нашій крові є хімічно прихованим». Лікарі ж не змогли його знайти із-за нестачі знань з хімії. На стор. 36 тої ж книги він каже: «Білок в нашій крові є комбінацією цукрового матеріалу і оксиду заліза, але ні цукор, ні залізо звичними хімічними дослідженнями не можуть бути знайдені». Білок крові спочатку має бути спаленим, щоб дослідження дало потрібні результати».

Я гадаю, що правда в наступному: червоний колір крові — найхарактерніша її якість, є із-за оксиду заліза — іржі! Тому є очевидним, наскільки є важливим наявність заліза в крові. Далі, цукровий матеріал має важливе значення не лише із-за своєї поживної якості. Він є основною частиною в нормальному гемоглобіні крові, який в ідеальному своєму стані стає твердим і в'язким, як желатин, як тільки він контактує з атмосферним повітрям з метою закрити рану. Прочитайте в моїй книзі «Rational Fasting» моє до-

слідження про не кровоточиву рану, яка, миттєво заживляється без виділення гною і слизу без болю і запалення.

Є й одна правда, знайдена лікарями, про те, що кислотність є ознакою хвороби. Це є не дивним і завжди стається з людиною, яка щоденно заповнює шлунок одночасно м'ясом, крохмалем, цукерками, фруктами і т.д. Зробіть власне дослідження, якщо ви ще не зовсім переконані. Варто з'їсти звичайний обід і через годину добути його з вашого шлунку — у вас буде кисла ферментуюча суміш жахливого запаху, яка нагадує помії. Якщо її згодувати свиням, то вона навіть цих сильних тварин повільно зробить хворими.

Якщо ж ви не надто сміливі, спробуйте такий експеримент: наступного разу, коли ви сядете за стіл, поставте страви ніби ще для одного гостя. Використовуючи ті ж страви і в тих же кількостях, які ви їсте і п'єте, помістіть їх в окрему каструлю Гарно перемішайте. Потім поставте каструлю не менше ніж на 30 хвилин в духовку, нагріту до температури 36–38 градусів Цельсія. Дістаньте, накрийте покриттям і залиште на ніч. Коли ви ранком знімете покриття, ви дуже здивуєтеся.

УРОК 9. НОВА ФІЗІОЛОГІЯ ЧАСТ. 4. ПОБУДОВА КРОВІ

Проблема будови крові в людському тілі стосується всіх проблем здоров'я і хвороби. Іншими словами, ваше здоров'я і хвороби майже цілком залежать від вашої дієти: чи їсте ви корисні або некорисні продукти, які продукти шкодять вам, даючи хворобу; які продукти виліковують і тримають ваше тіло в ідеальному стані; які будують природну, хорошу кров, які — неправильну, погану, кислотну, хвору. Ці питання і правильні відповіді на них — є основними принципами моєї «Зцілюючої системи безслизової дієти». В цьому уроці я викладу вам лише основну, базову правду. Докладні дані й деталі будуть розкриті протягом всього курсу.

Фактично моя дієта заживлення (*ран — А.В.*) більшою частиною призначена для отримання нової прекрасної крові з безперервним її оновленням завдяки природним продуктам, в які входять життєво-важливі елементи. Дякуючи їм, кровотік здатний розчинити і видалити все сміття, весь слиз, всі отрути і всі ліки, колись вживані протягом життя (скрізь, де протягом такого довгого часу вони були накопичені, як прихована хвороба в тілі).

Те, що офіційна фізіологія радить як краще для побудови крові, є подвійно неправильним: по-перше, із-за проблеми фізіологічної хімії; по-друге, із-за (*опору — А.В.*) правді природи. Тут я знову процитую майстра фізіологічної хімії, проф. фон Бунге, який сказав особисто мені, що він не підтверджує офіційне медичне вчення. Фон Бунге каже: «Життя засноване на перетворенні речовин, через які енергія і ефективність звільнюються так само, як це є в кожному хімічному процесі перетворення одної структури атомів і молекул в іншу».

Автори, які заклали основи фізіологічної науки, мали недолік в знанні хімії із-за ухилу в гуманітарну освіту, а не в природничі науки. З іншого боку, неорганічна хімія в той час не була досить розвиненою. Ідеєю, яка вводить в оману, знову був білок. Вони міркували таким чином: «М'язи, тканини, життєво важливі субстанції всього тіла є білком. Тому ця речовина має бути введена в кров, щоб будувати і нарощувати тіло». Іншими словами: ви маєте їсти м'язи, щоб збудувати їх; ви маєте їсти білок, щоб збудувати білок; ви маєте їсти жир, щоб збудувати жир. А у випадку матері-годувальниці: вона має пити молоко, щоб виробити молоко!

Оскільки вони вірили і все ще вірять в метаболізм і в потребу щоденної заміни використаних клітин, цих принципів і дотримуються в дієті звичайної людини, що споживає змішану їжу. Брати неорганічне залізо, вапно і т.д., намагаючись замінити ту ж речовину в людському тілі, є схожою помилкою.

Корова будує плоть, тканини, кістки, волосся, молоко, отримує ефективність, високу температуру від одної єдиної трави. Напувати корову молоком, щоб збільшити виробництво молока класифікувалось би, як найбільше безумство. І все ж людина робить це з собою!

Сьогодні кожна речовина людського тіла хімічно проаналізована і лікарі мріють про створення в майбутньому хімічних речовин — харчових концентратів, які дозволять вам носити їжу в кишені на кілька днів. Цього ніколи не буде, оскільки людське тіло не засвоює жодного атома всякої речовини їжі, яка не отримана із царства овочів або фруктів. Усі промислові харчові суміші тваринного чи рослинного походження, коли надто концентровані, не будують кров, а лише стимулюють. Продукти із тварин не можуть побудувати хорошу кров. Фактично вони не будують людську кров взагалі із-за того біологічного факту, що людина за своєю природою є фруктоїдом. Погляньте на сік спілої ожини, вишні, черешні або чорного винограду. Чи не нагадує він вашу кров? Чи може хоч би одна розумна людина доказати, що «тканини м'язів», які наполовину розклалися, будують кращу кров? Відразу ж, коли тварину забито, плоть швидше чи повільніше переходить у стан розкладу. Потім вона проходить через руйнівний процес кулінарії. Ніяка хижа тварина не зможе жити на приготованому м'ясі. Вона має з'їсти м'ясо свіжим і повністю: з сирою кров'ю, кістками, сухожиллями та іншим.

Більш повніше деталі про правильні і природні продукти будуть подані пізніше. І ви дізнаєтесь про правду. В цьому ж уроці я лише згадаю за один важливий факт, який є суттєвим в моєму дієтологічному вченні, і яким я відрізняюся від всіх інших, навіть від інших експертів-дієтологів, які все ще вірять у концентрований білок, концентровані мінеральні солі і т.д., як необхідні для побудови хорошої крові.

Білок не є найважливішою речовиною для нашої крові. Не є такими і самі мінеральні солі, які лише допомагають будувати прекрасну кров. ГОЛОВНА СТАНДАРТНА РЕЧОВИНА ДЛЯ КРОВІ ЛЮДИНИ Є НАЙВИСОКОРОЗВІНУТИША ФОРМА ВУГЛЕЦЕВОГО ГІДРАТУ З ХІМІЧНОЮ НАЗВОЮ «ЦУКРОВИЙ МАТЕРІАЛ», «ВИННИЙ» АБО «ФРУКТОВИЙ» ЦУКОР («**глюкоза**» — прим. пер.). ЦЯ РЕЧОВИНА Є В БІЛЬШІЙ ЧИ МЕНШІЙ КІЛЬКОСТІ У ВСІХ СПІЛИХ ФРУКТАХ ТА

ОВОЧАХ (щоправда в дещо нижчій формі).

Більш нова передова наука учить, що навіть ту невелику кількість білка, яка потрібна тілу, може бути отримано через перетворення глюкози прямо в тваринному чи людському тілі. Всі тварини, які споживають хлібні злаки і овочі, спочатку перетворюють ці продукти в глюкозу, а потім у те, що потребує тіло. Але суттєвий пункт незгоди відносно цієї специфічної проблеми не є в їжі, або в проблемі побудови крові. Хто нічого не знає про приховані, гострі і хронічні хвороби, як це подано в уроці 2, той ніколи не буде вірити в правду про людське харчування.

Як ви вже знаєте з минулих уроків, відразу ж, як тільки кров покращується завдяки фруктам, у середньостатистичної людини починається елімінація перепон і вона деякий час почуває себе краще. Але коли все більше сміття розчиняється й попадає в кровотік, створюючи шок і затори в кровообігу, вся віра людини губиться і вона та його лікарі й оточуючі — всі звинувачують недостачу «нормальної» їжі. Вона думає, що потребує «регулярної їжі» і всі їй це ж радять. Така їжа стимулює її деякий час і змушує думати, що «напевно м'ясо і яйця будують хорошу кров».

Іншими словами, проблема побудови крові через правильну їжу — дієтична проблема, не буде повністю вирішена і правда не буде прийматися і практикуватися тими, хто не вивчив того, що означає виліковувати новими продуктами, які реально будують кров. Це є більш глибокою причиною, чому лікарі вірять у руйнівні продукти і рекомендують їх і, чому середньостатистична людина продовжує використовувати їх і безперервно збільшує їхню кількість. Бо не має найменшого уявлення про те, що таке хвороба і як людина щоденно забруднює свою кров.

Критичний аналіз інших зцілюючих систем з неупередженими, безсторонніми оглядами (*читайте далі — А.В.*).

УРОК 10. КРИТИЧНИЙ АНАЛІЗ ІНШИХ ЗЦІЛЮЮЧИХ СИСТЕМ З НЕУПЕРЕДЖЕННЯМИ, БЕЗСТОРОННІМИ ОГЛЯДАМИ

Методи цілительства численні. Виключивши велику частину марновірств в цій області, серйозні методи можуть бути розділені на двоє переважно різних класів: 1 — ЛІКИ; 2 — ЛІКУВАННЯ БЕЗ ЛІКІВ. Історія медицини показує, що ліки та інші таємничі «винаходи», особливо в минулому, були введені в обіг шарлатанами. Сучасні сироватки і т.д. нічим не кращі, незалежно від того, що вони підготовані «науково». Оскільки ми тепер знаємо точно, що таке хвороба, ми можемо зрозуміти те, що медицина факту пояснити не в змозі: ЧОМУ ознаки (симптоми — А.В.) хвороби можуть бути подавлені ліками і сироватками до ПЕВНОЇ МЕЖІ. Результати (стають — А.В.) відомі тільки завдяки досліддам (методом «спроб і помилок» на людях; прим. пер.), але медицина не знає, чому ці результати — «спецефекти», відбуваються.

Ось в чому «Тайна»: якщо тіло хворого намагається видалити отрути, що проявляється через всякі симптоми, а нова більш небезпечна отрута (ліки — А.В.) вводиться в кровообіг, то видалення (бруду — А.В.) більш-менш припиняється, симптоми стихають тому, що тіло інстинктивно приступає до роботи по нейтралізації цих нових отрут наскільки це можливо. Симптоми вертаються відразу ж, тільки-но життя врятоване. І ця процедура повторюється доти, поки пацієнт не вмирає або, якщо він досить розумний, не відкладає на певний час ліки набік, шукаючи порятунку в ЛІКУВАННІ БЕЗ ЛІКІВ.

Методи лікування без застосування ліків теж дуже численні і можуть бути розділені на 3 групи: 1) фізіотерапія; 2) ментальна терапія; 3) дієтична терапія.

ФІЗІОТЕРАПІЯ.

Взагалі всі фізичні процедури мають ослабити місцеві конституційні (? — А.В.) перешкоди завдяки (застосуванню — А.В.) різних видів вібрацій і різниці температур. Наприклад, (суть — А.В.) лікування за методом Кнайпа в застосуванні штучного холоду, який стимулює кровообіг, а через нього — елімінацію. Гімнастичні вправи, дихальні вправи, масаж, остеопатія і т.д. — всі мають ту ж мету. Однак, хіропрактика про спеціальну «схему» (? — А.В.). Вона долає підвивих, викривлення хребта і так само, як і ліки, може дати успішне полегшення больових ознак, але вони рано чи пізно

вертаються, коли лікування припиняється, а неправильний спосіб життя зберігається.

Причиною підвивиху є накопичення чужорідних речовин між кістками хребта. Джерело цих речовин, так само, як й інших ознак хвороби є неправильна їжа. Без сумніву надлишкова вага середньостатистичної людини є ще одною причиною викривлення. Спостерігаючи за тривалими голодуваннями, я бачив, як чудесно покращувалися багато деформованих хребтів.

Є й інші методи, які застосовуються для потрясіння тканини і стимулювання кровообігу: електрофорез, електросвітло, сонячне світло і т.д. Всі вони більш-менш допомагають і полегшують хворобливі стани, але ці методи ніколи не зможуть зцілити повністю, оскільки вони не здатні звернути достатньо уваги на правильну дієту. Іншими словами: елімінація хвороби і чужорідних тіл не завершиться доти, поки не припинено споживання неправильних продуктів і поки не почнеться створення нової, чистої крові завдяки чистим безслизовим продуктам.

МЕНТАЛЬНА ТЕРАПІЯ.

Не заперечиш, що стан розуму чинить вплив на кожний вид хвороби. Доведено, що страх, печалі і турботи мають поганий вплив не лише на серце і нерви, але і на кровообіг, травлення їжі і т.д. Психотерапія, божественне зцілення, християнська наука мають цю велику перевагу, бо вони рятують невдалого хворого від шкоди ліків! З іншого боку я не можу їм дуже вірити, оскільки, хоч вони й безпечні в певному розумінні, вони мають тенденцію свідомо чи несвідомо тримати людей у повній темряві відносно того, що таке є хвороба в дійсності.

Ми, хто знає точно причину хвороб, не можемо погодитися із вченням, яке намагається переконати хворих людей, що вони можуть бутивилікувані чудом або підсиленою уявою, що вони не хворі взагалі, навіть при тому, що вони вмирають у ту ж хвилину. Це є фарсом, якщо не сказати — трагедією: молитися Творцю про чудесне зцілення, відхиляючи й ігноруючи реальні божественні продукти — райські фрукти — «хліб небес». А замість цього наповнюють шлунок тричі на день шкідливими продуктами кулінарії, виробленими людиною в комерційних цілях і ніколи не призначених Творцем бути людською їжею взагалі.

УРОК 11. БЕЗЛАД В ДІЄТОЛОГІЇ

В цьому важливому уроці мені треба переконати вас раз і назавжди в істинності таких фактів:

ПЕРШИЙ — що в їжі (в дієті) знаходиться 99,99 % причин усіх хвороб і всяких проявів недосконалого здоров'я;

ДРУГИЙ — що, відповідно, все зцілення, вся терапія будуть невдалими, поки людина відмовляється поставити на перше місце дієту;

ТРЕТІЙ — що те, що я називаю «безслизовою дієтою» і «слизоутворюючими продуктами», ділить всю людську їжу на БЕЗПЕЧНУ, ПРИРОДНУ, заживляючу (*рани — А.В.*) і справді живильну; і на шкідливу, хвороботворчу;

ЧЕТВЕРТИЙ — що всякі інші дієти є в основному неправильними, тому що вони роблять акцент лише на поживності їжі (незалежно від того чи «правильно» вона поражена, чи ні) і (*не звертають уваги — А.В.*) на заживлюючі, очисні, елімінуючі її цінності і ефективність ще до того, як зцілюючий процес розпочатий, триває або взагалі вже завершений (Див. Урок 5.)

Дієтологічна проблема: «Що людині їсти, щоб бути здоровою і щоб вилікувати її хворобу» — фактично є проблемою життя, як такого, у всій своїй важливості. Дуже давно я промовив таку фразу: «ЖИТТЯ — ЦЕ ТРАГЕДІЯ ХАРЧУВАННЯ». Омана і неуцтво щодо того, що треба їсти, є в дійсності настільки великими, що це треба назвати «недостатньою ланкою» в людському розумі. Медична наука і навіть так звана «природна» терапія в питаннях зцілення бачать дієтологію взагалі вторинною. Навіть ефективність машини залежить від якості і кількості палива. Нема жодного сумніву відносно того, що рослина залежить більше від виду ґрунту, а не клімату, щоб дати високоякісний плід. Фермери чітко розуміють, що все залежить від того, чим вони годують свою домашню скотину. Здоров'я і хвороба тіла тварини і людини на 99,99 % залежать від їжі. Це безспірно доказано природою завдяки простому факту, що кожна тварина відмовляється від їжі, коли захворіє. Інстинкт тварин — відповідати на кожну хворобу або навіть на нещасливий випадок голодуванням — це є демонстрація природи, що здоров'я і хвороба залежать цілком і повністю від того: їсти чи не їсти, також як і від виду продуктів.

Те, що середньостатистична людина і навіть лікарі-реформатори звинувачують причиною їхньої хвороби все, що завгодно, за винятком їжі. І таке є із-за трагічного нерозуміння, що сама хворо-

ба поки що є ще таємницею в їхніх головах. Вони ж не знають, як жахливо забруднена внутрішня частина тіла, дякуючи життєвій звичці до переїдання: в 10 разів більше, чим треба, і дуже часто ще споживають на 50–100 % шкідливі продукти. Якщо всякий їдець, навіть у стані так званого «прекрасного здоров'я» проголодує 3–4 дні, то його дихання і все тіло, також і випорожнення матимуть відштовхуючий запах, який підтверджує і показує, що його система заповнена невидаленими речовинами, які розкладаються, а вони отримані не якимось там, а через їжу.

Це накопичене сміття, яке безупинно збільшується, і є прихованою невідомою «хворобою». І коли природа хоче його видалити під всяким видом «шоку», який людина сприймає за саму хворобу, то вона спочатку пробує все, щоб «вилікувати» себе, за винятком голодування, яке може припинити збільшувати причину хвороби: внутрішнє сміття, отрути, токсини, відходи. Тепер ви зрозуміли, наскільки неправа медицина, намагаючись зупинити природний процес заживлення й елімінації, названий «хворобою», збільшуючи таким чином внутрішні забруднення через ліки і сироватки.

Але «природна» терапія всіх видів ніколи не буде зцілювати повністю до тих пір, поки ви не в змозі припинити постачання внутрішніх нечистот, викликаного харчуванням взагалі, і неправильним харчуванням зокрема. Ви можете очищатися й очищатися до нескінченності, але ніколи не досягнете кінцевого результату: прекрасної чистоти, поки не зупинене споживання неправильної їжі або навіть надто великої кількості правильної їжі. Якщо це є правдою, що лише сама їжа є причиною всієї природи хвороби, як це ясно демонструє природа, тоді логічно й очевидно стверджувати, що ви можете вилікуватися лише самою дієтою. А у випадку необхідності — найраціональнішою і найрадикальнішою дієтою — голодуванням — єдиною «панацеєю» природи у тваринному світі.

Тому, якщо який-небудь вид дієти покликаний зцілити, то він повинен складатися з їжі, яку варто відбирати не за харчовими і відновлювальними цінностями, а згідно із якостями заживлення, очищення й елімінації. Ось кардинальна причина того, чому всі інші дієти невдалі. Моя дієта заживлення — «Безслизова дієта», ділить, як сказано вище, всі продукти суворо на два види: ті, які зцілюють і ті, які утворюють хворобу.

Мало знати, як думає собі фахівець, які продукти безслизові, а які слизоутворюючі, але ще й:

1 — ЯК ДАЛЕКО І ЯК ШВИДКО Й УСПІШНО МОЖУТЬ БУТИ ПРОВЕДЕНІ ЗМІНИ (в харчуванні — А.В.);

2 — ЯК МАЄ БУТИ ПЕРЕБУДОВАНА КОМБІНАЦІЯ РІЗНИХ ПРОДУКТІВ;

3 — ЧИ ТРЕБА ЗАСТОСОВУВАТИ ГОЛОДУВАННЯ НА ЧАС ЗЦІЛЮЮЧОЇ ДІЄТИ, ЯК ДОВГО І ЯК ЧАСТО.

Це і є система «Безслизової дієти і голодування». Вона є тим, що ПРАКТИКУЮЮЧИЙ має ВИВЧИТИ І ЗРОЗУМІТИ, і чого фахівець не знає і, відповідно, чому він неминуче має зазнати невдачі, намагаючись вилікувати себе «хорошими продуктами». Після попереднього пояснення ви будете відразу бачити в наступному критичному аналізі найвідоміших систем в дієтології, чому вони недосконалі, і чому хаос є настільки великим. В подальших уроках ви дізнаєтеся про кожний вид їжі: чим він хороший і чим поганий. У випадку, коли ви ще не зрозуміли, які продукти є безслизовими, а які є слизоутворюючими, (*повторимо — А.В.*): всі фрукти, як сирі, так і приготовані, а також горіхи і зеленолисті овочі є вільними від слизу; всі інші продукти цивілізації без винятків є слизо- і кислотоутворюючими, а тому вони шкідливі.

УРОК 12. БЕЗЛАД В ДІЄТОЛОГІЇ (ЧАСТИНА 2)

Середня вегетаріанська дієта видаляє з меню лише м'ясо, а змішування великих кількостей фруктів (гарних продуктів) з яйцями і молоком спричиняє переїдання, що у більшості випадків є ще гіршим, чим помірне споживання м'яса і «менше змішана» дієта. Троє відомих лікарів покращили вегетаріанську дієту, але вони знають невдачі, як і всі інші дієтлікарі із-за наступного єдиного пункту. Вони більш-менш вірять у високобілкові продукти у час дієти зцілення. Іншими словами: всі дієтлікарі без винятку, окрім мене, гадають, що тіло, а особливо хворе й слабке, вимагає «доброї поживної їжі» для вилікування. Але лікарі не зважають на те, що одна лише природа лікує і робить це найкраще завдяки голодуванню. (Будь ласка, прочитайте знову Урок 5, щоб ви змогли повністю зрозуміти причину).

Німецький лікар д-р Лагман доказав у своїй праці «Dietical Disformation of Blood», що вуглецева кислота (H_2CO_3 — ? — A.B.) є причиною всіх хвороб. Але він був не в змозі побачити більш глибоку причину: бродіння, викликане продуктами, формуючими слиз, змішаний із фруктами. Він вірив і став жертвою теорії білка, не дивлячись на своє дуже передове знання.

Англійський лікар д-р Haigh зі своєю «Antiuric acid Diet» показав більше покращання, але зазнав невдачі, як і д-р Лагман. Італійський лікар д-р Катані склав дієту із фруктів, зеленолистих овочів і м'яса, видаливши весь крохмаль. Він лікував нею різні хвороби з більшим чи меншим успіхом, включаючи ревматизм і подагру, винятковою причиною яких д-р Haigh звинуватив м'ясо. Таємниця не крохмалистої дієти д-ра Катані в її послаблюючому ефекті. Вона полегшує симптоми, як послаблююче, яке міститься в мінерально-водних джерелах, але не зцілює повністю. Ви можете бачити, де тут протиріччя.

Американський лікар д-р Graham, чия «Фізіологія харчування» у свій час була фундаментальною, особливо покращив хліб. Та вдосконалення не в тому, що хліб із борошна грубого помолу, висівковий і хліб із цілих зерен більш цінні, ніж звичайний білий хліб, але у їхній більшій ефективності внаслідок того, що їхня якість має більшу ефективність в тому, що вони менше приводять до закрепу, ніж звичайний білий хліб. Із білого борошна виходить

гарна паста, а із борошна грубого помолу, цільних зерен або висівок — ні. Цей автор знайшов противника в лиці д-ра Денсморе із Англії, який стверджував, що переїдання висівок, цілих зерен хлібних злаків і хліба із борошна грубого помолу викликає запалення кишківника. Звичайно, це є перебільшенням, але д-р Денсморе допоміг загальному вдосконаленню дієтології, вимагаючи включити до раціону більше овочів і фруктів.

Д-р Лагман, німецький хімік Генсел і деякі інші авторитети в цій країні є засновниками того, що можна назвати рухом «мінеральних солей». Основний нахил в цьому дієтичному роздумі базується на факті, що всі кислото- і слизоутворюючі продукти мають недолік в необхідних мінеральних солях. Та це створило причуду ніби причуду білка: думати, що здоров'я може бути повернене завдяки наповненню тіла штучно виробленими препаратами мінеральних солей і в той же час залишаючи ваші старі звички без змін. Вам стає краще, наступає певне полегшення, але повного зцілення ждати не доводиться.

В більш пізньому уроці ви дізнаєтеся, як хімік Рагнар Берг покращив цю «систему» до певної міри. Він нейтралізує кислотоутворюючі продукти продуктами, багатими на мінеральні солі. На цей час серед вегетаріанських шукачів здоров'я у моді «сироїдна дієта». Без сумніву вона має більший прогрес, але аргументи її частково неправильні і тому приводять до помилкових і фанатичних крайнощів. Сироїди стверджують, що всяка термічна обробка (*продуктів — А.В.*) (*варіння, смаження, випарювання, сушіння; прим. пер.*). руйнує поживні цінності. Але правильно це можна сформулювати так: «Неправильна обробка руйнує ЗАЖИВЛЯЮЧІ якості (ефективність) продуктів і може їх зробити навіть кислотоутворюючими». «Експерти-сироїди» акцентують увагу на тій же помилковій якості, що і всі інші: на більш вищій поживній цінності.

Увесь ефект або вигода від сирої їжі: грубі волокна сирих овочів, які зменшують закріп і діють як ідеальна мітла в кишківнику. Я не думаю, що людське тіло асимілює «поживні цінності» із таких рослин, як цвітна капуста, спаржа, ріпа, картопля або із сирих хлібних злаків. Після певного механічного очищення кишок цими сирими продуктами односторонній сироїд фактично відчуває потребу у виноградному цукрі (глюкозі), якщо він не їсть достатньо фруктів.

Ось повчальний і суттєвий експеримент. Помістіть лимон в духовку при помірній температурі на кілька хвилин і він стане солодким, мов апельсин. Речовини перетворюються в ньому в глюкозу. Але дозвольте йому пектися трохи довше, або, якщо його зварити, то він стане гірким. Згідно з цим принципом всі овочі, якщо їх

спекти, покращуються, перетворюючи більшу чи меншу кількість крохмалю, який вони мають, у виноградний цукор. Таке твердження справедливе для моркви, буряка, ріпи, цвітної капусти і т.д.

Сирі фрукти і, при бажанні, сирі зеленолисті овочі формують ідеальну їжу людини. Це є безслизова дієта. Але безслизова дієта, як зцілювальна система, використовує сирі, грубі овочі із-за їхніх очисних якостей: печені, як страву і печені та тушковані фрукти, **ЯК МЕНШ АГРЕСИВНИЙ РОЗЧИННИК отрут і слизу, щоб ПОМ'ЯКШИТИ ЕЛІМІНАЦІЮ У СЕРЙОЗНИХ ВИПАДКАХ.** Це є одним із найважливіших принципів системи, що фанатик-сироїд ігнорує повністю. Їсти сиру картоплю, сирі хлібні злаки і непропечені пироги на мою думку є абсурдним і є гіршим, чим коли їх ретельно пропекти: перетворити крохмаль принаймні частково в перетравну клейковину і виноградний цукор (глюкозу).

ФЛЕТЧЕРИЗМ.

Американець Горак Флетчер створив повноцінну дієтичну зцілювальну систему і з великим успіхом застосував її на собі і на інших. Суть його теорії в тому, щоб їсти всяку їжу, яку ви бажаєте, але жувати кожний укус 10–15 хвилин. Ви можете з'їсти один бутерброд за день і позбавитися від своїх проблем. Таємниця системи проста: це приховане голодування. Шлунок і кишківник відпочивають так само, як і при голодуванні, елімінація просувається, життєво важливі органи виздоровлюються. Але якщо її застосовувати дуже тривалий час, то в кишках стається закреп із-за недостатчості густої їжі. Кажуть, що сам Флетчер помер із-за серйозних неприємностей з цими органами.

Інше приховане голодування за своїм ефектом — це лікування Солсбері. Маленька частина біфштексу і невеличкого тосту один раз за день і нічого більше. Полегшує, покращує, але ніколи не зцілює повністю. Під ту ж класифікацію підпадає й молочна дієта, яка бентежить навіть найбільш передових експертів голодування і дієтології її частковими успіхами в багатьох випадках. Тайна в наступному: якщо ви замінюєте три прийоми їжі за день, які складаються найменше з трьох курсів (??, *може кусків?* — А.В.) кожен, трьома літрами молока (рідини), то перепон в людському двигуні стає набагато менше (прочитайте урок 5). Ви відчуваєте себе краще й елімінація частково продовжується, що в багатьох випадках полегшує вашу хворобу. Але всі сидячі на молочній дієті пацієнти раніше чи пізніше мучаться від жахливого закрепу тому, що молоко створює першокласний липкий слиз.

ЛІКУВАННЯ SCHROTH.

Це так зване «сухе лікування», засноване одним з великих Піонерів натуропатії і по своєму ефекту є також прихованим голо-

дуванням. Три дні нічого не їсти окрім сухого хліба і НЕ ПИТИ ВОДУ. На четвертий день можна пити воду або легке вино досхочу та трохи їжі і класти вологі компреси на ніч. Таке викликає величезну елімінацію, якщо ви зможете витримати суворість цих «кінських ліків». Schroth мав прегарний успіх і міжнародну репутацію, але багато хто, з тих, які пройшли цю швидку допомогу, попадали у мій санаторій. І я помітив, що вони мали дуже слабкі серця і більш-менш мали недолік по пружності тканин. Прочитайте Урок 5 знову і ви відразу зрозумієте причину.

Я використовую ті ж принципи цього лікування (в покращеній формі) в тих випадках, де не було ніякої реакції від водного голодування або безслизової дієти. Якщо ви є відносно сильною людиною, то можете проробити наступне: 2–3 дні не їжте нічого окрім сушених фруктів, потім на 4-й день їжте соковиті фрукти і не крохмалисті овочі — це приведе до найбільш ефективної елімінації. Однак повторююсь, що цей метод для сильних людей з кріпким серцем. На ринку є сотні інших дієтичних лікувань і час від часу деякі з них стають фешенебельними: від довгого голодування і «фруктового голодування» до так званих «науково підготовлених» живильних сумішей медичних і немедичних дієтологів. Звичайний шукач здоров'я гадає, що є деяка спеціальна їжа, яку споживають при його специфічній хворобі. І він випробовує все, та завжди даремно, поки не знає і не розуміє, що є всього лише одна внутрішня хвороба: бруд, сміття і перешкоди. І що ці перепони можуть бути видалені лише систематичним застосуванням тих продуктів, які є протилежними до продуктів, які формують слиз. Тобто, застосуванням безслизової дієти, яка складається із фруктів і трав (зеленолистяних овочів), які вважаються «немодними» з часів Мойсея — великого дієтолога і дотримувача постів (див. Книгу Буття).

УРОК 13. БЕЗЛАД В ДІЄТОЛОГІЇ (ЧАСТИНА 3)

Після критичного аналізу всіх дієтологічних вчень, які заслуговують на увагу, я повинен признати, що не заперечую, що всі вони мають і дали значну користь розвитку рішень дієтологічних проблем і зціленню хвороб дієтою. Розглядаючи розвиток за останні 25 років, можна побачити такий факт: з розвитком хімії медичні експерти прийшли до такого висновку — **«Ми тепер знаємо абсолютно всі елементи, які є в людському тілі. І тому знаємо те, що треба з'їсти для перебудови, для заміни використаних клітин і для того, щоб отримати живучість, ефективність, силу і тепло»**. Вам викладали у попередніх уроках, чому ці висновки є неправильними і утворили «міф білка», пізніше — «міф мінеральних солей», а тепер «міф сирюїдства». Без знання «великого невідомого» їхні висновки і мають бути неправильними. Це «велике невідоме» — невідоме хімікам, медичним експертам, обивателям, шукачам здоров'я, профанам-дієтологам, модним дієтичним системам, — це є «O» в моїй формулі («V» = «P» – «O») = сміттю, кислоті, слизу, отрутам = ПЕРЕПОНИ у хворому, а також і в середньому, так званому, «здоровому» людському тілі.

Іншими словами: якби людське харчування могло б коли-небудь зобразитися математичними і хімічними формулами ЩО ЇСТИ І КОЛИ, то Природа однак вас обдурила б, оскільки всяка ідеальна їжа вводиться у слиз і її відходи (кислоти, токсини й інше) і ЗМІШУЄТЬСЯ З НИМИ, бо вони вже накопичені в людській системі протягом багатьох років неправильного життя. Природа збиває вас з пантелику, поки ви не здатні признати її факти й істини. Та саму Природу не обдуриш! Для всякого нефахівця сира їжа діє більш-менш загадково, поки не змішується з вашим власним слизом, поки вона розчиняє слиз і його токсини у брудному хворому тілі і видаляє ці отрути.

Всі профани й експерти на весь дієтологічний рух, досі в задумі, вони збентежені й необізнані і є мов темна ніч щодо того факту, що середньостатистичній «нормальній» людині спочатку стає гірше, іноді з'являються нариви і інші види ран, «стурбованість», «розлад шлунку» відразу ж, як лише вона починає те, що їй здається правильною і кращою дієтою: радикальну фруктову, безслизову або сирюїдну дієту.

«Скажіть мені, що поїсти!» — кричить хворий. «Я хочу щоденне меню для своєї спеціальної хвороби!» — вважає він це як припис ліків і вважає, що цього достатньо. Коли починається елімінація, він каже: «Ці продукти зі мною не узгоджуються!» — це замість того, щоб признати, що дієта переходу вже почала потихеньку розчиняти і видаляти старе сміття з тіла, звичайно, з невеликими хвилюваннями. Ви повинні змусити їх зрозуміти необхідність цих тимчасових неприємностей і вважати себе щасливими, що вони здатні продовжувати їхню щоденну роботу замість того, щоб піддатися операції, що означало б лежання не один місяць у лікарні. Продукти узгоджуються з ними, але хворі не погоджуються на них.

Тепер ви можете зрозуміти, чому «Безслизова дієта» є системою, у якій для кожної зміни в дієті є певні завдання, оскільки дієта зцілення застосовується систематично згідно зі станом пацієнта. Тепер ви зрозумієте, чому і яким чином я відрізняюся від усіх інших. «Зцілююча система безслизової дієти» не є колекцією різних меню для кожної хвороби. Це не штучні комбінації цінних і поживних продуктів. Вона не схожа на медичний рецепт або компіляцію стандартних дієт, які підходять для усіх хвороб. Але вона є системою змін і вдосконалень в дієті, система подолання суті хвороби: відходів, слизу й отрут. Це система повільних змін, покращання дієти, як дієти зцілення з кінцевою метою у вигляді ідеальної і природної їжі людини: САМИХ ЛИШЕ ФРУКТІВ або ФРУКТІВ І ЗЕЛЕНОЛИСТИХ ОВОЧІВ, що й = «БЕЗСЛИЗОВІЙ ДІЄТІ».

Тому це і є особисто контрольований і в кожному випадку різний, модифікований, науковий, систематичний, прогресивний метод «ПРОЇДАННЯ ВАШОГО ШЛЯХУ ДО ЗДОРОВ'Я», об'єднаний, якщо є в тому необхідність, з короткими або більш тривалими голодуваннями. Це є цілющий процес, через який має пройти кожна хвора людина, якщо вона хоче бути повністю вилікувана. Це є виключно дієтичний «лікувальний і заживлюючий, відновлювальний і регенеруючий процес», заснований на використанні безпечної і природної їжі людства, біологічно визначений для нього Творцем у «Книзі Буття».

УРОК 14. ТАБЛИЦЯ ХАРЧОВОЇ ЦІННОСТІ РАГНАРА БЕРГА

Тепер ви можете зрозуміти, що дієтична проблема не вирішується так, як уявляє собі необізнана людина, завдяки простому знанню, які продукти кращі і з яких з них складається безслизова дієта. Вам виклали в попередньому уроці знання, яке невідоме всім іншим про те, що відбувається і що має статися в людському тілі, якщо хворий їсть лише «кращі продукти» або відбуває тривалі голодування. Пізніше ви навчитеся, як це розрихлення і видалення слизу «хорошими продуктами» і голодуванням може і повинне управлятися безпосередньо вами, лікарем або дієтологом. *(Смішно думати, що людина, яка зацікавлена в тому, щоб ви вічно «сиділи на голці», буде вас дійсно вести до здоров'я; прим. пер.)*

Ви можете тепер розуміти, як мало користі принесе і як небезпечно може стати для середньо-статичного шукача здоров'я щоденне заповнення його шлунку жахливими сумішами «хорошої їжі», комбінаціями «сирих продуктів» (в надії, що лише сама сира їжа його вилікує), без якогось там плану або системи, без якихось поправок на стан хвороби або його розумовий і фізичний стан. Незважаючи на мою антипатію до «диваків», я надам вибірку із таблиць, підготованих одним із найпередовіших експертів фізіологічної хімії Рагнармом Бергом у спеціальній лабораторії для дослідження їжі в санаторії доктора Лагмана в Німеччині.

Висновки Берга такі: ви маєте з'їсти стільки ж продуктів, які вміщують солі і луг, а кислоти не продукують, скільки необхідно для того, щоб зв'язати, нейтралізувати, компенсувати шкідливі кислоти, які є у продуктах, що продукують кислоту — вони складають щоденне меню середньостатистичної людини. Іншими словами: якщо ви хочете їсти м'ясо, яйця, горіхи, молоко і крохмалисті продукти, то ви, щоб бути здоровими, маєте їсти ще й фрукти та безслизові овочі. Дивно відмітити, що більшість продуктів, які він називає «формуючими кислоту» — це ті, які я називаю «формуючими слиз» і ті, які він називає «зв'язуючими кислоту» — майже ті ж, які я називаю «безслизовими».

Без сумніву його таблиці кращі із вже існуючих і їхня цінність для нас є у знанні користі і поганих якостей кожного продукту в процентах. Він називає це позитивними і негативними властивостями. Може ви із здивуванням відмітите, що він науковим аналізом підтверджує і доводить те, що моя класифікація шкідливих про-

дуктів, які формують слиз, і які не формують (безслизова дієта), є правильною і прекрасною з наукової точки зору! Він доказує те, що я перше дізнався, що кожна їжа, яка вміщує і виробляє слиз, після розпаду у системі в той же час виробляє і кислоту.

Дуже добре і важливо для нас знати те, що він вияснив щодо добрив і приготування продуктів. Звичайне угноєння тваринними і людськими екскрементами або навіть надто великою кількістю сірчаної і аміачної кислоти (*сульфат амонію ? — А.В.*), суперфосфатами, а також надто щедre поливання змінюють хороші властивості їжі на негативні, погані. Або це, у крайньому випадок, зменшує гарні якості.

Виробник отримує вигоду, оскільки вони виглядають заманливо, мають хороший розмір і вагу і, відповідно, мають високу ринкову ціну, а споживач платить більше за їжу, яка насправді є шкідливою. Те ж відбувається із-за неправильного варіння в надто великій кількості води. Хороші якості йдуть у воду і сучасний кулінар викидає ці цінні мінеральні солі. Оскільки в Європі виситься набагато більше добрив, чим в цій країні (*США — А.В.*), ви можете легко зрозуміти, чому удобрені і швидко ростучі овочі, як спаржа, капуста, цвітна капуста і т.д., мають меншу цінність, ніж аналогічні, вирощені тут (*мається на увазі — в Америці. На той час може це й було правдою, але теперішнє геноцидарне фермерство американців дасть усім фору. Про це у Столешнікова «Как вернуться к жизни»; прим. пер.*).

У поясненні своїх таблиць Берг стверджує: «До цих різних методів перетворення здорових продуктів у отрути належать: окурювання сіркою сухих фруктів, використання бензоату соди або салицілової кислоти (обидва — сильні отрути), щоб зберегти консерви від бродіння. Найбільш небезпечний — метод використання пари сірчаної кислоти». Уявіть собі, якщо зможете, як людей обдурює великий, розкішний овоч або яскравий оброблений сіркою фрукт.

«Американець їсть очима», — каже д-р Гаррі Елінгтон, — «надаючи перевагу сніжно білому хлібу — реальній їжі виснаження, позбавлену очищуванням і помолом від усіх мінеральних солей». Такий хліб є із найшкідливіших продуктів у таблиці Берга. Особливо, коли він упакований в дорогі ефектні паперові коробки, покупець розглядає його, як кращий і вільно платить більш високу ціну, не розуміючи, що він з допомогою цих «прекрасних продуктів» сучасної комерції, фактично «проїдає дорогу до цвинтаря».

Таблиці Рагнара Берга по аналізу їжі, наводячи позитивні або негативні властивості їжі в процентах, показують скільки кислоти (або слизу) продукує їжа і процент мінеральних солей особливого

виду (частіше лужних) для нейтралізації кислоти. З моєї точки зору, ви можете побачити з таблиці здатність їжі в процентах «стрепенути», розчинити, нейтралізувати і видалити слиз разом з її жакливіми кислотними отрутами, накопиченими в системі ще з дитинства.

Ці таблиці були видані Рагнармом Бергом в Німеччині через 10 років після моєї «слизистої» теорії хвороби і якостей їжі. Берг підсвідомо дав науковий доказ того, що моя ТЕОРІЯ СЛИЗУ Є ПРАВИЛЬНОЮ. Простий факт, що деякі продукти, подані у списку, є «кислотозв'язуючими», не обов'язково означає, що я схвалюю їх застосування. Цей список даний лише для порівняння. Без сумніву, витискаючи лимонний сік на рибу, з'їдаючи добру порцію овочів, які зв'язують кислоту, в тому ж обіді, в якому поглинаються і кислотоутворюючі продукти, — встановиться рівновага і шкідливий ефект частково зменшиться. Чим вище «кислотозв'язуючі» якості їжі, тим більш цінним елімінатором слизу вона є. Чорна редька по сезону, шпинат, кульбаба й кріп є прекрасними внутрішніми «мочалками».

(В табл. є три графи: НАЗВА; ЗВ'ЯЗУЄ КИСЛОТУ; УТВОРЮЄ КИСЛОТУ. Третя графа не заповнена. Тому в нашій подачі після назви продукту стоятиме показник його здатності ЗВ'ЯЗУВАТИ КИСЛОТУ; — А.В.).

Із таблиць Берга:

ПЛОТЬ:

кров тварин — 5,49;
м'ясо (яловичина) — 38,1;
телятина — 22,95;
баранина — 20,30;
свинина — 12,47;
шинка, копчена — 6,95;
бекон — 9,9;
кролик — 22,36;
курча — 24,32;
язик вола — 10,6.

РИБА:

біла риба — 2,75;
панцерні морепродукти — 19,52;
оселедці солоні — 17,35;
яйця цілі — 11,61;
білок яйця — 8,21;
жовток яйця — 51,83.

МОЛОКО:

молоко людське — 2,25;
молоко вівці — 3,27; молоко кози — 0,65;
молоко корови — 1,69;
молоко без вершків — 1,69;
сироватка — 1,31;
вершки — 2,66;
масло корови — 4,33;
маргарин — 7,31;
сало — 4,33;
сир швейцарський — 17,49.

ХЛІБНІ ЗЛАКИ:

очищена пшениця — 8,32;
ціла пшениця — 2,66;
фарина — 10;
ячмінь, овес — 10,58;
жито — 11,3;
рис невігладжений — 3,1;
рис вигладжений — 17,9;
зерно фуражне — 5,3;
хліб із цілого зерна — 4,28;
чорний хліб — 8,5;
білий хліб — 10,9;
хліб з борошна грубого помолу — 6,1;
висівковий хліб — 10,4;
пирог з білого борошна — 12,3;
макарони — 5,1.

ОВОЧІ:

картопля біла — 5,9;
батати — 10,31;
коріння сельдерею — 11,33;
буряк червоний — 11,37;
ріпа біла — 10,8;
чорна редька зі шкірою — 39,4;
біла редька зі шкірою — 3,06;
редька молода — 6,05;
капуста — 4,02;
капуста червонокачанна — 2,2;
ендівії — 14,51;
салат — 14,12;
ревень — 8,93;

шпинат — 28,01;
спаржа — 1,01;
артишок — 4,31;
цикорій — 2,33;
помідори — 13,67;
гарбуз — 0,28;
кавун — 1,83;
огірки — 13,5;
цибуля червона — 1,09;
корінь кольрабі — 5,99;
цвітна капуста — 3,04;
капуста брюссельська запліднена — 13,05;
кульбаба — 17,52;
кріп — 18,36;
цибуля-ріпчаста — 11;
квасоля стручкова свіжа — 8,71;
зелений горох молодий, свіжий — 5,15;
горох висушений — 3,41;
боби висушені — 9,7;
чечевиця — 17,8.

ФРУКТИ:

яблука — 1,38;
груші — 3,26;
сливи — 5,8;
абрикоси — 4,79;
персики — 5,4;
вишні — 2,57;
кислі вишні — 4,33;
солодкі вишні — 2,66;
фініки сухі — 5,5;
фіги — 27,81;
виногради — 7,15;
родзинки — 15,1;
малини — 5,19;
апельсини — 9,61;
лимони — 9,9;
ананаси — 3,59;
банани — 4,38;
маслини — 30,56;
суниці — 1,76;
смородина — 4,43;
ожина — 7,14;

мандарини — 11,77.

ГОРІХИ:

грецькі горіхи — 9,22;
кокосовий горіх — 4,09;
ліщина — 2,08;
арахіс — 16,39;
мигдаль — 2,19;
каштани — 9,62.

ЗЕРНА, БОБИ:

соеві боби — 28,58;
житнє борошно — 0,72;
Gat flour — 8,08;
вівсяні пластівці — 20,71;
цукровий буряк — 14,57;
Rock Candy — 18.21;

НАПОЇ:

какао — 4,75;
шоколад — 8,1;
чай — 53,5;
кава — 8,1;
коріння цикорію — 7,17;
пиво — 0,28;
портер — 2,05;
ель — 3,37;
виноградний сік — 5,16;
вино — 0,59;
біла Каліфорнія — 1,21;
херес — 0,51.

УРОК 15. ДІЄТА ПЕРЕХОДУ

В попередніх уроках вам розказали про продукти: які кращі, які просто погані, а які ще гірші. Ви знаєте точну причину класифікації і те, що відбувається в людському тілі з хорошими продуктами і що з поганими. Ви дізналися, що навіть хороші продукти, у яких найвищі, найбільш енергійні зцілювальні властивості, можуть стати шкідливими і навіть небезпечними спочатку, якщо не використовуються обережно. Вони змішуються із жахливим слизом та отрутами, які звільнюються в тілі і таким чином самі стають отруйними, входячи в кровообіг в цьому отруйному стані.

У природі все робиться завдяки еволюційним, прогресивним змінам, а не через катастрофи. Ніщо не є більш неправильним аніж помилкова ідея, що десятиліттями триваюча стара хронічна хвороба може бути вилікувана дуже тривалим голодуванням або суворою фруктовою дієтою. «Природні Жорна мелють повільно, але правильно».

Мій більш аніж 20-літній досвід, у який входять надзвичайно серйозні випадки всіх видів хвороб, доказав, що ретельно підібрана і прогресивно змінювана ДІЄТА ПЕРЕХОДУ є найкращий і найпевніший шлях для кожного пацієнта почати лікування, особливо для звичайного ЗМІШАНОГО ЇДЦЯ. Поки неправильні продукти (продукти цивілізації) частково використовуються, я називаю її МАЛОСЛИЗОВОЮ ДІЄТОЮ. Перехід означає повільне заміщення хвороботворних продуктів продуктами, які лікують хворобу і які я й називаю БЕЗСЛИЗОВОЮ ДІЄТОЮ.

Швидкість елімінації залежить від кількості і якості їжі і може управлятися й регулюватися згідно з умовами пацієнта. Найгірша і безумовно найнездоровіша звичка — ЩЕДРИЙ СНІДАНОК. Рано вранці взагалі не можна їсти ніяку густу їжу, якщо ви хочете досягнути кращих результатів. Прийнятно випити напій, до якого ви звикли, але більш нічого. Якщо спочатку це для вас важко, ви можете випити напій ще кілька разів пізніше, але так, щоб ваш обід був на порожній шлунок. Це є настільки важливим, що багато легких хвороб можуть бути вилікувані самим лише планом «БЕЗ СНІДАНКУ». Про це більш докладно розказано в Уроках 17–20.

За день має бути не більше ДВОХ СПОЖИВАНЬ ЇЖІ, навіть якщо ви з'їсте удвоє-утроє більше від звичайного. *(Але їсти треба лише до відчуття ситості, а не об'їдатися наперед — прим. пер.)*. Пізніше, коли шлунок більше очиститься, маленьку тарілку свіжих фруктів по сезону можна з'їсти на сніданок, якщо захочеться. Як-

що можливо, першу їжу — ОБІД, можна з'їсти між 10-ю і 11-ю годинами ранку, а ВЕЧЕРЮ — не пізніше ніж о 5-й чи 6-й годині вечора. **Другим** дуже важливим для здоров'я правилом в харчуванні є ПРОСТОТА. Іншими Словами: не змішуйте надто багато видів їжі за один присід. Підрахуйте кількість складників у звичайному обіді і ця кількість здивує вас. **НІКОЛИ НЕ ПИЙТЕ В ЧАС ХАРЧУВАННЯ.** Якщо ви звикли до чаю чи кави, то перед питтям слід почекати якийсь час після того, коли ви поїли. Треба **УНИКАТИ СУПІВ**, коли вживається тверда їжа, оскільки чим більше ви п'єте, тим більш утруднюється належне травлення. Якщо ж хочеться теплого напою, наприклад, для зимового сніданку, зваріть бульйон. Треба варити тривалий час різні види овочів: шпинат, цибулю, моркву, капусту і т.д., а **ВИПИЙТЕ ЛИШЕ БУЛЬЙОН!**

МЕНЮ НА ПЕРШІ ДВА ТИЖНІ

ОБІД: салат із тертої моркви або шинкованої капусти або того й іншого порівну, і 2–3 ложки тушкованого або консервованого овоча (зелений горох, стручкова квасоля, шпинат і т.д.). Додайте до цього, як приправу, за сезоном: огірки, помідори, зелену цибулю, салат або інші зеленолисті овочі, сельдерею і т.д. Згідно із вашим смаком ви можете додавати, як спецію, лимонний сік замість оцту. Інша частина їжі має бути з одного печеного або тушкованого овоча, такого як цвітна капуста, буряк, пастернак, ріпа, гарбуз і т.д. Якщо ви все ще голодні, то можете з'їсти невелику печену картоплину або один сухар із висівкового або білого хліба. Всякі жири, в тому числі звичайне вершкове масло, є неприродними і тому не повинні використовуватися. Однак, якщо ви прагнете жиру, то краще використовувати арахісову олію або іншу олію, наприклад, горіхову.

Протягом зимових місяців, коли зелені овочі недоступні, можна споживати консервовані овочі. Пийте сік окремо ранком, потім зробіть салат: змішайте зелену або стручкову квасолю, шпинат і т.д. з шинкованими листками капусти або з сирію морквою. Завдання цього меню в тому, щоб забезпечити «мітлу», щоб вона механічно очистила травні органи великими кількостями сирих, печених і тушкованих некрохмалистих овочів. Це можна назвати «Стандартним комбінованим салатом Ерета» — «кишковою мітлою», про яку часто говорять, вкрай необхідною для того, щоб належним чином видалити припасені отрути, які розпадаються при генеральному прибиранні тіла.

ВЕЧЕРЯ: змішайте 50/50 тушковані сухофрукти (яблука, абрикоси, персики, сливи) із сиром або з невеликою кількістю дуже спілих бананів. Із цього всього зробіть пюре, присмачивши його за

смаком неочищеним (коричневим) цукром або медом. Сирі банани придатні для тих людей, у яких шлунок не дуже забитий кислотою і слизом.

МЕНЮ НА ДРУГІ ДВА ТИЖНІ

ОБІД: Спочатку печене яблуко, яблучне пюре або інший тушкований сухофрукт. Потім через 10–15 хвилин — комбінований салат, описаний в першому меню та кілька кусочків підсушеного висівкового хліба або білого хліба із не просіяного борошна, якщо ви ще голодні. Вершкове масло треба поступово виводити із раціону, замінюючи його соняшниковою олією або горіховою. Дайте салату із приготованих овочів постояти 10–15 хвилин, щоб він просочився, якщо ви бажаєте покращити його смак.

ВЕЧЕРЯ: Печений або тушкований овоч, як з першого меню, супроводжуваний салатом із шинкованих овочів — капусти, огірків, помідорів, сирого сельдерю.

МЕНЮ НА ТРЕТІ ДВА ТИЖНІ

ОБІД: Влітку він має бути з одного виду фруктів. Взимку — солодкі сухофрукти: сливи, родзинки, фініки. Після них — сирі яблука або апельсини. Сухофрукти можна жувати разом з невеликою кількістю горіхів. А після цього знову свіжі фрукти. Якщо ви ще голодні, то почекайте 10–15 хвилин, а потім з'їжте кілька листків салату, або іншого якогось овочу — сирого або приготованого. Але тільки трошки!

ВЕЧЕРЯ: комбінований салат із першого меню, супроводжуваний печеним овочем.

МЕНЮ НА ЧЕТВЕРТІ ДВА ТИЖНІ

ОБІД: Фрукти, як і в попередньому меню.

ВЕЧЕРЯ: Спочатку з'їжте сирі, печені або тушковані фрукти, потім дещо пізніше — приготовані (тушковані і т.д.) овочі або ще краще — салат із сирих овочів. Якщо ви помічаєте, що втрачаєте вагу надто швидко, то елімінація має бути уповільнена споживанням хліба або картоплі після овочів. Якщо ви маєте велике бажання з'їсти м'ясо або інший шкідливий продукт, якому вам несила опиратися, їжте того дня лише овочі. **НІЯКИХ ФРУКТІВ.** (Так, спочатку це — величезна проблема; прим. пер.).

РОЗКРИТА ТАЄМНИЦЯ.

Причиною того, чому лікарі, обивателі і навіть більшість натуропатів не вірять у фруктову дієту проста. Той, хто експериментує

без досвіду з цією ЗЦІЛЮЮЧОЮ ДІЄТОЮ, чи це хвора, чи здорова людина, відразу втрачає віру в неї, хай-но лиш в неї почнеться криза, хай-но людині здаватиметься, що вона стає «серйозно хворою». А таке відбувається того дня, коли велика кількість розчиненого сміття, відходів, слизу та інших отрут попадає знову в кровообіг для наступного видалення в день сильної елімінації. В цей же час настає нездоланий потяг до неправильних продуктів. Яким би дивним це не здавалося, пацієнт більш всього прагне неправильної їжі, яка раніше була його улюбленою. Це пояснюється тим, що Природа видаляє через кровообіг відходи з цих продуктів і цей нездоланий потяг існує доти, поки вони циркулюють у крові.

Це надзвичайно важливо, що всяка їжа дієти зцілення і очистки покинула тіло якомога скоріше. Будучи змішаною з відв'язаними і розчиненими отрутами, вона й викликає ці «незручні» стани, які раніше в повній мірі не розумілися і не пояснювалися. Певні продукти є більш проносними при певних умовах. Тому їжте ті продукти, які є для вас найбільш проносними для вашого власного тіла. Якщо ви регулярно не опрацюєтеся щодня, то перед сном або після пробудження завжди допомагайте тілу клізмою, проносним або тим і іншим разом. Природна проносна допомога, яка стане для вас дуже ефективною, це сушені сливи перед іншими фруктами.

Дуже гарну допомогу елімінації, яка може використовуватися в час перехідної дієти, поки кишки не очистяться від старого липкого сміття і поки кишківник не запрацює вільно і регулярно, ось що. Новій дієті допомагає безпечна суміш трав, створена і вдосконалена мною особисто: це найефективніша кишкова мітла і регулятор перистальтики.

Формула «Кишкової мітли Ерета». Складові дані в долях (частинах), щоб ви змогли приготувати потрібну кількість.

Примітка: всі «товчені» компоненти мають бути такої консистенції, як чайна заварка, а «молоті», як цукрова пудра. Це все досить звичайні трави і ви зможете їх купити або в аптеці, або у травника.

- 6 частин — товчені ЛИСТКИ СЕННИ;
- 3 частини — КОРА КРУШИНИ;
- 1 частина — товчена ЛУЗГА НАСІННЯ ПСІЛІЯ;
- ½ частини товченого НАСІННЯ ПСІЛІЯ;
- 1/10 частини молотої КОРИ КОРЕНЮ САСАФРАСА;
- ½ частини товченого НАСІННЯ АНІСУ;
- 1/10 частини товчених ЛИСТКІВ БУЧУ;
- 1/8 частини молотий ІРЛАНДСЬКИЙ МОХ;

$\frac{1}{8}$ частини дроблений АГАР-АГАР;

$\frac{1}{2}$ частини товченого НАСІННЯ СОЛОДКОГО КРОПУ.

Ретельно змішайте три перші компоненти. Потім гарно змішайте інші 7. І додайте до суміші із перших трьох. Блендер — ідеальний міксер для того, щоб зготувати цю трав'яну формулу. «Кишкову мітлу» легко використовувати. Для дорослих достатньо випити склянку води з $\frac{1}{2}$ чайної ложки суміші або й ще менше. Доза може бути збільшена або зменшена згідно із вашою власною реакцією. Інше використання суміші — приправляти нею салати або запарювати як чай: пів чайної ложки на чашку киплячої води. Зніміть з вогню і дайте настоятися 10–15 хвилин. У цього чаю чудесний аромат.

УРОК 16. ДІЄТА ПЕРЕХОДУ (ЧАСТИНА 2)

Спеціальні рецепти Переходу. Оскільки мене знають, як «експерта по дієтах», то я отримую безперервні запити зробити «книгу рецептів» — збір комбінацій їжі, безслизові рецепти і меню. Ринок перенасичений томами, виданими багаточисельними дієтлікарями по ціні від 1 до 100 доларів США. Вони називають це «науковою дієтою», але жоден з авторів не керувався правилами Природи, які є в тваринному світі. Основним правилом є ПРОСТОТА з абсолютною відсутністю будь-яких сумішей взагалі.

Я маю знову нагадати вам, що рогата худоба, наприклад, коли живе у дикій місцевості, не їсть абсолютно нічого окрім трави протягом всього свого життя. Ніяка тварина при харчуванні не об'єднує різні продукти в той же час, а також не п'є між ковтками їжі. Можливе виключення для одомашнених тварин, перетворених цивілізованою людиною у змішаних їдців.

Ідеальний і в той же час найприродніший метод харчування для людини — це один вид свіжих фруктів по сезону. Ви швидко помітите після того, як поживете деякий час на дієті переходу, що відчуваєте себе більш задоволеними і фактично краще наїдаєтеся одним видом фруктів, аніж всіма видами наукових суміші або приготованих продуктів. Звичайно, це не здійсниться, поки ваше тіло не очиститься зовсім. На час дієти переходу я використовую комбінації їжі і суміші, приготовані із варених і печених продуктів, виходячи з технічних причин: щоб краще, розумно, систематично підтримувати зцілювальний процес і контролювати його.

Овочі і Фрукти.

Досвід навчив мене, що лише сирі сельдерей, салат, морква і буряк добре поєднуються із фруктами. Взагалі краще ніколи не використовувати більше аніж три види компонентів в одній комбінації. Завжди використовуйте один вид, як переважаючу «базу» або основу. Для слабкого, кислотного або «слизового» шлунку використовують меню із великої кількості овочів і зовсім малої кількості фруктів. Для шлунку у кращому стані використовують більше фруктів і менше овочів. Наступне, як приклад:

Для поганого шлунку: візьміть як основу $\frac{2}{3}$ потертої або різаної моркви (сельдерей і буряк можна використовувати, але морква краще). Додайте $\frac{1}{3}$ гарно нарізаних зрілих бананів, трохи родзинок або нарізаних сушених фіг. Ніяких горіхів або хлібних злаків. **НІКОЛИ НЕ ЗМІШУЙТЕ ГОРІХИ ІЗ СОКОВИТИМИ ФРУКТАМИ.**

Для більш сильного шлунку: візьміть як основу $\frac{2}{3}$ наріза-

них або потертих яблук, $\frac{1}{3}$ потертої моркви (або сельдерею чи буряка). Щоб збільшити ефективність цієї комбінації, її агресивні функції, що розчиняють слиз і отрути, додайте також родзинки, нарізані сушені фіги, меду або фруктового желе. Кислота фруктів розчиняє відходи і формує газу. Фруктовий цукор ферментується у відходах і змішує їх, формуючи також газу. Обидва включають елімінацію, що може зашкодити, якщо будуть працювати надто інтенсивно. Тому бажано використовувати частіше сирі овочі, як «мітлу». Із-за тої ж причини спочатку використовуйте тушковані фрукти або у крайньому випадку 50/50. Наприклад, половина сирих тертих яблук зі шкірою і половина яблучного пюре, присмачені медом.

Заміна цілого обіду.

Перед кризою або після неї або, щоб задовольнити потяг до неправильної їжі, особливо збагаченої жиром, ви можете використовувати час від часу цей рецепт. Хоч він і надто ситний, це менш шкідливо ніж цілий обід із багатьох блюд, а в той же час це ще й смачно. Візьміть трошки тертого кокосового горіха, змішайте або жуйте його разом із яблучним пюре, тушкованими сливами чи підсолодженими сливами. Дуже спілі банани (якщо зелені, тоді спечені) здатні погамувати навіть сильний голод. З цією ж метою можете споживати інші види тертих горіхів або горіхову олію, але вони надто багаті на білок і будуть утворювати слиз та сечову кислоту, якщо їх весь час споживати.

Покращені «Приготовані» Овочі.

Лише один вид приготованого овочу можна використовувати за один прийом їжі. Його можна з'їсти холодним чи теплим або змішати із зеленим салатом і сирими овочами. Якщо капусту, моркву, ріпу, цвітну капусту, цибулю і т.д. повільно тушкують з невеликою кількістю води, а ще краще — ретельно спекти, то вони стають солодшими. Це доказує, що вуглецеві гідрати більш-менш перетворюються у виноградний цукор (глюкозу), мінеральні солі не руйнуються і не видаляються. Фактично це вдосконалення, а не погіршення якостей продукту. Взимку консервовані фрукти й овочі можна використовувати замість свіжих. Тут я відрізняюся від фанатиків сирі їжі, тому що поживна цінність не важлива в дієті зцілення. Більш важливим є те, щоб пацієнт насолоджувався зміною дієти в перехідний період до тих пір, поки його смаки і стан покращаться.

Спеціальні рецепти — «Усувачі слизу».

1. Родзинки, фіги або горіхи варто ретельно пережовувати зі свіжою зеленою цибулею одночасно. Щоб були результати кращими, їх не можна їсти роздільно.

2. Третий хрін змішати з медом. Після змішування дати постояти, щоб зняти гострий смак. Мед використовують лиш для того, щоб смак зробити більш м'яким. $\frac{2}{3}$ хрону і $\frac{1}{3}$ меду або за смаком. Замість хрону можна вживати звичайну редьку, а краще — чорну редьку: її також можна добре порізати і їсти саму як салат. Сухотникам, які кашляють без виділення мокроти, давай одну ложку суміші час від часу. У редьці, особливо у чорній, є дивно багато мінеральних солей.

Рецепт Спеціального Розчинника Отверділого Слизу і Сечової кислоти.

Таким рецептом я колись вилікував жінку, яка після 6 років паралічу стала повністю нормальною, коли і голодування і безслизова дієта були не в змозі провести відновлення. Цю суміш не можна вводити у заповнений слизом шлунок! Рецепт такий: візьміть сік і м'якоть 4-х лимонів. Потріть цілком один лимон і з'єднайте його із соком і м'якиттю. Підсолодіть медом, неочищеним коричневим цукром і фруктовим желе за смаком. Підсолодження для того, щоб зробити суміш не такою кислою і гіркою.

Приправи.

Це вже є дійсно питанням особистого смаку. Добра салатна чи оливкова олія з лимонним соком за смаком — це просто і гарно. Ложка арахісової або горіхової олії, розчинена у воді, і додати трохи лимонного соку — це ще один простий рецепт. Додайте гарно порізану зелену цибулю, якщо бажаєте. Саморобний майонез з використанням лимону замість оцту не надто шкідливий при дієті переходу і може використовуватися, якщо вам він подобається. Соус із помідорів або гарно консервований томатний сік, змішаний із приправами, допоможуть вам насолоджуватися дієтою переходу.

Напої.

Навіть коли припините використання кухонної солі, то ви будете іноді дуже хотіти пити при дієті переходу тому, що ваш слиз попадає назад в кровообіг, а відходи від розкладених неприродних продуктів, які ви їли із сіллю протягом життя, дуже солоні. Коли вони потрапляють в кровообіг, ви страждаєте від незвичної спраги. Легкий лимонад та трошки меду або неочищеного коричневого цукру втамує спрагу набагато краще аніж проста вода. Із соку всяких кислих або кисло-солодких фруктів виходить гарний напій. Ще краще солодкий сидр із яблук, якщо він не надто солодкий. Постум (*замінник кави із злаків, але без кофеїну; прим. пер.*), зернова кава чи навіть легка справжня кава, якщо вона була вашим звичним напоєм, можна використати в перехідний період.

Додаток до Меню Дієти Переходу і Комбінацій.

«Стандартне меню» на день у моєму санаторії, окрім спеціа-

льних призначень для пацієнтів на індивідуальному режимі, таке: ВРАНЦІ — напій. ОБІД — один чи два види фруктів. ВЕЧЕРЯ — помірно слизисті (*коренеплоди, злаки; прим. пер.*) або безслизові.

Ця дієта швидко приводить звичайну людину, не названу «хворою» до кращого стану. Легкі симптоми можуть проявитися так чи по-іншому, але «стара хронічна» або серйозна хвороба, викликана в основному через ліки, які отруюють тіло, має виліковуватися систематичними і індивідуально призначеними щоденними меню, які безперервно змінюють швидкість елімінації, прискорюючи або уповільнюючи її згідно із змінами стану пацієнта.

Зцілююча Система Безслизової Дієти — це не пропаганда, як Вегетаріанство або Сироїдіння. Це є клінічна ТЕРАПІЯ ЇЖОЮ, яку треба добре вивчити, розумно радити і підганяти під стан окремого індивіда так, як це робиться у всіх інших методах лікування без ліків і терапії. Ця дієта виліковує всяку хворобу, якщо її можна вилікувати взагалі. Тому, що хвороботворні продукти кінець-кінцем виводяться з раціону, а нові послаблюють, відв'язують, видаляють, елімінують слиз та чистять, виліковують і зцілюють тіло. Ви будете вперше в житті новий, прекрасний, природній склад крові, визначений в Уроці 17. Нова кров видаляє нарешті безповоротно кожну хвороботворну речовину навіть при тому, що ваш лікар не був здатний визначити точне її місцезнаходження. Див. Уроки 3 і 4.

Функції заживлення (операції без ножа), очищення, процесу елімінації починають діяти майже відразу. Вони повинні обов'язково керуватися і контролюватися протягом багатьох тижнів і навіть місяців, щоб мати належні результати. Знать, які є в цих уроках, достатньо, щоб дозволити практикуючому належним чином контролювати свій власний індивідуальний випадок. Меню, комбінації, суміші і рецепти є терапевтичними регуляторами, щоб підсилити процес самозаживлення тіла, викликаний хворобою, а не подавити чи зупинити його, як це робиться ліками.

Нерадивий пацієнт очікує, що правильна дієта допоможе йому миттєво і відразу. Тому і є велике бажання використовувати «науково підготовані» лікувальні меню і суміші. Навіть більшість передових лікарів вважає, що кілька меню і комбінацій від одного дня до іншого — це все знати необхідно. Доки вони не знають правду, яку ви вивчили в попередніх уроках, що фізіологія й патологія є в основі неправильні, що всі сучасні ідеї про їжу і харчування цілком невірні і діаметрально протилежні правді. Тому вони не мають найменшої уяви про те, що відбувається і що має відбутися в людській системі, якщо вперше за життя десятирічне старе сміття і виклика-

ні ним отрути, звільняються і мають бути видалені через кровообіг.

Ви маєте зрозуміти й відчути, що починаєте зовсім нову й прекрасну революцію, регенерацію й омолодження вашого тіла, коли ви змінюєте свою дієту за цією книгою. Але очищення й зцілення не може бути досягнути протягом кількох днів за рахунок простого споживання гарної їжі і «підготованих» сумішей.

Помірно слизисті Рецепти.

Якщо трохи крохмалистої їжі їсти після нормальної їжі, то таку ДІЄТУ можна назвати ПОМІРНО СЛИЗИСТОЮ. Але ці крохмалісті продукти можна зробити менш шкідливими, більш-менш зруйнувавши або нейтралізувавши липкі властивості крохмалю. Чим більше пропекти картоплю, тим краще. Добре пропечений тост кращий від звичайного. Якщо є бажання їсти хлібні злаки, то їх треба спочатку добре просмажити і вони стануть працювати як хороша кишкова мітла, хоч злаки й мають стимулятори. Рис — великий слизоутворювач, тому з нього й роблять відмінну пасту. Та він може бути покращений, якщо його замочити на ніч у воді. Ви помітите, що вода стане дуже липкою і слизистою і смердючою. Злийте воду, в якій знаходився рис, і просмажте його або спечіть.

Рецепт Помірно Слизистого Хліба.

Змішайте грубе висівкове борошно або цільне борошно пшениці із свіжою тертою морквою 50/50. Додайте білого борошна в міру необхідності стільки, скільки треба, щоб трималося тісто. Додати кілька тертих яблук і жменьку тертих горіхів та, за бажанням, трохи родзинок. Печіть дуже повільно і ретельно. Цей хліб краще всього їсти, коли він полежить 2–3 дні або гарно пропечений або підсушений. Приправи набагато менше шкідливі ніж слизоутворюючі продукти. Так звана **отрутна кухонна сіль** — дуже гарний розчинник слизу. Середньостатистичний змішаний їдець крохмалю не зміг витримати цю дієту без солі. Звичайно, прекрасна безслизова дієта здолає бажання і потребу в солі, а разом з нею і неприродну спрагу.

Майонез.

Протягом мінімум 5 хвилин ретельно збивайте одне яйце, до якого дуже повільно, кілька крапель за раз додайте 1 пінту (= 473 мл; прим. пер.) гарної салатної олії. Продовжуйте збивати, додаючи олію. Додайте лимонний сік і перець за смаком. Якщо хочете, щоб майонез мав томатний присмак, то додайте сік одного помідора.

Французький соус.

Змішайте чайну ложку лимонного соку, 4 столові ложки олії по ¼ чайної ложки меду, солі і червоного перцю. Змішайте ¼ столової ложки олії з сухими компонентами, гарно перемішайте і до-

дайте лимонний сік. Поки соус густішає при перемішуванні, додайте залишок олії і трошки часнику для аромату, якщо вам цього хочеться.

Безслизові Кулінарні Рецепти.

Як я казав раніше, ви можете називати салат із шинкованої капусти і моркви — Стандартним Салатом Переходу. Тепер я дам вам Стандартну Кулінарну (Приготовану) Суміш.

СЕРБСЬКИЙ ОВОЧЕВИЙ ГУЛЯШ. Тушкуйте з невеликою кількістю води або в оливковій чи рослинній олії крупно нарізану білу чи червонокачанну капусту і трохи нарізаної цибулі. Додайте трохи нарізаного солодкого перцю, коли сезон. І вкінці завершіть тушкування, додавши трохи нарізаних помідорів та сіль і перець за бажанням. Червона або біла капуста з цибулею, печені або варені в невеликій кількості олії і томатного соусу — дуже апетитне блюдо. Те ж саме можна зробити із цвітною капустою, морквою, брусельською капустою, буряком з листям і т.д. Ідея в тому, щоб пекти настільки сухо, наскільки це можливо (*мається на увазі з найменшою кількістю олії; прим. пер.*) і цим надавати іноді безпечну заміну смаженим відбивним, вишкваркам і т.д., які ви припинили їсти.

Деякі Спеціальні Пропозиції щодо моєї «Кухонної Книги».

Ви помітили, що всі меню і рецепти дивно короткі. Якщо ви скотитесь до тих самих сумішей, що сприяють ненажерству, з'їдаючи продукти, як це описано у вегетаріанських і навіть в сиродітних кухонних книгах, то ви ніколи не вилікуєтесь повністю. Ідеальне меню для людини — Монодієта, яка складається з одного виду фруктів за сезоном. Я повинен знову нагадати вам, що ніяка тварина на свободі не змішує різні види їжі за один прийом. Ви зрозуміли, що я використовую частково зготовану їжу в час дієти переходу і спочатку переважають овочі. Це слугує меті уповільнення елімінації, оскільки відомо, що люди можуть витримати тушковані або спечені фрукти, тоді як вони не можуть витримати ті ж їх види сирими.

Енергетична цінність продуктів не є початковою метою, а важливішим є їхня здатність розчиняти і видаляти отрути. Ця життєва зцілююча ефективність, найчудовіша у всіх видах свіжих фруктів, буде надто агресивна для більшості пацієнтів. Це безперечно і є причиною неправильних думок і того, чому «фруктові дієти» і «фруктові голодування» мають погану репутацію. З цієї ж причини я використовую тушковані і печені фрукти на початку переходу, щоб уповільнити елімінацію. Завжди, коли ви відчуваєте себе погано, причина цього в тому, що у вас в кровообігу циркулює надто

багато слизу і, мабуть, старих ліків. В такому випадку уповільніть елімінацію, припинивши взагалі їсти сирі і навіть приготовані фрукти і протягом кількох днів їжте лише приготовані або сирі овочі. Овочі діють більш механічно і розчиняють менше.

Пізніше, коли найгрубіше сміття буде видалене із вашого тіла і з'явиться необхідність, як у всіх випадках серйозної хронічної хвороби, надати свіжі сили елімінації все глибше і глибше в систему тканин, дієта має бути обмежена ще більше для продовження процесу зцілення. В наступних уроках ви навчитеся застосовувати фруктові голодування і зрозумієте, що таке «Наукове Зцілююче Голодування» і наступне, але дуже важливе — як при необхідності поєднати «Безслизову дієту» і голодування. Ви зрозумієте принципи і деталі Зцілюючої Системи Безслизової Дієти.

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ: 10-хвилинна перерва між блюдами надає родині можливість обговорення випадків дня. Завжди майте на увазі, що сміх допомагає травленню. Для людини ідеальною дієтою є монодієта. Суміші сприяють ненаситності і ненажерству. Професор Ерет стверджує: «В Природі, яка панує в тваринному світі, взагалі нема абсолютно ніяких сумішей. Ідеальний і найприродніший метод харчування — монодієта. Один вид свіжих фруктів по сезону — основа вашого раціону. Ви ним насититеся краще, аніж цілою чередою блюд. Ця умова не буде діяти, поки ви повністю не очистили своє тіло від отрут, токсинів, слизу та інших чужорідних речовин».

УРОК 17. ГОЛОДУВАННЯ (ЧАСТИНА 1)

Важливо відмітити для нашого часу твердження, що голодування, під яким я розумію життя без твердої і рідкої їжі, — це досі є проблемою, як фактор зцілення, для звичайної людини, так само й для ортодоксального медика.

Навіть Натуропатії треба було кілька десятиліть розвитку, щоб прийняти цей єдиний, універсальний і всемогутній засіб заживлення Природи. Необхідно відмітити, що голодування все ще розглядають як «спеціальний» вид лікування і із-за кількох дійсно дивних результатів — то тут, то там це стало недавно міжнародним дивацтвом. Деякі «експерти природного лікування» дають загальні «настанови» до голодування і те, як його варто переривати — незалежно від вашого стану або причини, від якої ви страждаєте.

З іншого боку, голодування так бояться і розуміння його настільки викривлено, що обиватель фактично вважає вас дурнем, якщо ви пропускаєте кілька прийомів їжі у випадку хвороби. Він думає, що ви будете виснажувати себе до смерті, коли в насправді ви виліковуєтеся. Така людина не в змозі зрозуміти різницю між голодуванням і виснаженням. Медики в основному підтверджують і викладають ці безглузді вірування, які стосуються єдиного ґрунтового закону Природи про всяке заживлення і лікування.

Незалежно від того, що було розроблено і сформульовано для видалення хвороботворних речовин, і подається як «природні ліки», але не має в деякій мірі якогось обмеження, або зміна в дієті, або голодування — це є фундаментальним ігноруванням правди відносно причини хвороби. Ви колись думали, що означає відсутність апетиту в час хвороби і, що у тварин нема ні лікарів, ні аптек, ні санаторіїв, ні механізмів, щоб вилікувати хворобу? Природа демонструє і навчає нас цим прикладом, що є лише одна хвороба і що вона викликана харчуванням. Тому кожна хвороба взагалі, якій тільки може дати назву людина, виліковується одним лише «засобом», роблячи повну протилежність причині хвороби — компенсацією неправильного, тобто, зменшенням кількості їжі або голодуванням.

Причина того, чому багато голодувань і особливо тривалі лікувальні голодування були невдалі і продовжують бути невдалими, — із-за невігластва, яке все ще існує досі навіть в умах Натуропатів і експертів по голодуванню. Я можу казати, що, можливо, нема іншої людини в історії, яка б вивчила, дослідила, перевірила й експериментувала з голодуванням стільки, скільки зробив це я.

Наскільки я знаю, тепер нема ніякого іншого експерта, хто провів би стільки успішних зцілень голодуванням найсерйозніших випадків, скільки провів я. Я відкрив перший спеціальний санаторій у світі для голодувань, поєднаних із Безслизовою Дієтою. А голодування є основною частиною Зцілюючої Системи Безслизової Дієти.

Як демонстрацію, я аналогічно зробив чотири публічні наукові тести з голодування: 21, 24 і 32 дні відповідно. Останній тест — світовий рекорд з голодування, проводився під суворим науковим спостереженням урядових чиновників. Тому ви можете мені вірити, коли я викладаю щось нове і повчальне про те, що дійсно відбувається в тілі при голодуванні.

Із Уроку 5 ви зрозуміли, що тіло можна спочатку розглядати як машину, як механізм, зроблений із каучукоподібного матеріалу, який все життя надто розтягувався від переїдання. Тому функціонування організму безперервно утруднюється неприродним надлишковим тиском крові у тканинах. Як тільки ви припиняєте їсти, цей надлишковий тиск швидко зменшується, магістралі циркуляції стискаються, кров стає більш концентрованою і лишня вода видаляється. Це триває перші кілька днів і спочатку ви можете відчувати себе навіть добре. Але потім, коли перешкод руху стає більше, тому що діаметр магістралей стає меншим, а кров повинна циркулювати через багато частин тіла, особливо всередині і навколо тканин болючого місця, зустрічаючи опір липкого слизу, який відстає від внутрішніх стінок і розчиняється. Іншими словами: потік крові має подолати, розчинити і винести із собою слиз і отрути для видалення через нирки.

Коли ви голодуєте, то найперше видаляете основні перешкоди, створені неправильним і надто щедрим харчуванням. Це приводить до того, що ви відчуваєте себе відносно добре, можливо навіть краще, ніж до прийняття їжі. Але, як пояснено раніше, ви створюєте нові, вторинні перешкоди із свого власного сміття в кровотоці і тому почуваете себе нещасним. Ви самі і всі оточуючі звинувачуєте в цьому недостачу їжі. На наступний день ви точно можете помітити слиз у сечі. А коли більша частина сміття, введеного у кровообіг, буде видалена, ви точно будете почувати себе чудово. Ще більш сильним чим будь-коли раніше.

Це відомий факт, що голодуючий може почувати себе краще і фактично більш сильним на 20-й день голодування, ніж на 5-й або 6-й. Це величезний доказ того, що живучість залежить перш за все не від їжі, а скоріш від вільного, безперешкодного кровообігу (Див. Урок 5). Менша кількість перешкод (O), більший тиск повітря (P) дають збільшення життєвої сили (V). Завдяки попередньому повчальному поясненню ви бачите, що голодування: по-перше —

має компенсаторну дію, щоб полегшити роботу всього тіла; по-друге — це механічний процес зняття прямих перешкод тіла, викликаних твердими, неприродними продуктами; по-третє — це ущільнення тканин, яке видавлює з них слиз, що (тимчасово — А.В.) викликає тертя і перешкоди в кровообігу.

Ось кілька прикладів життєвої сили від одного лише «Р» — енергії, тиску повітря. Один із моїх перших голодуючих, відносно здоровий вегетаріанець, пройшов 45 миль у горах на 24-й день голодування. Товариш, молодший від мене на 15 років, пройшов зі мною 56 годин БЕЗПЕРЕРВНО після 10-денного голодування. Німецький лікар, фахівець в лікуванні голодуванням, видав брошуру, названу «Голодування – збільшення життєвої сили». Він дійшов до того, що і я, але не знає чому і як відбувається це збільшення. Тому життєва сила залишається для нього загадкою. Якщо при голодуванні ви п'єте лише воду, то людський механізм очищає себе.

Для прикладу уявіть собі, як видавлюють забруднену губку. Але бруд в цьому випадку — це липкий слиз, а часто й гній, і ліки, які повинні попасти в кровообіг і розчинитися до решти, щоб пройти через нирки — чудове «фізіологічне решето».

УРОК 18. ГОЛОДУВАННЯ (ЧАСТИНА 2)

Поки відходи знаходяться в кровообігу, ви відчуваєте себе нещасним при голодуванні, а як вони виходять через нирки, ви почуваете себе чудово. Через 2–3 дні цей процес повторюється. Тепер вам має стати зрозумілим, чому при голодуванні так часто змінюється стан і чому для вас є можливим відчувати себе більш сильним і здоровим на 20-й день голодування, аніж, наприклад, на 5-й. Та вся ця очисна робота, яка відбувається за рахунок тривалого ущільнення тканин, які стають худими, повинна бути здійснена!

Але з оригінальним старим складом крові пацієнта тривале голодування, а особливо надто тривале, (*більше 21 дня; прим. пер.*) фактично може стати злочином, якщо хворий організм надто забитий сміттям і отрутами. Голодуючі, які померли від надто тривалого голодування, умерли не від недостачі їжі, а фактично «задихнулись» у громадді їх власного сміття. Я зробив це твердження кілька років тому: **«безпосередньою причиною смерті є не збіднення крові на життєво-важливі речовини, а надто великі перешкоди кровообігу»**. Перешкоди (O) стають такими ж великими, якщо не більшими, ніж тиск повітря «P» і механізм тіла переходить до «смертельної точки».

Я давав всім пацієнтам лимонад — воду із ослабленим слідом меду або неочищеного цукру, для ослаблення і подрібнення слизу в обороті. Лимонний сік і кислоти фруктів всіх видів нейтралізують липкість і нерухомість слизу і гною, адже в житті кислотна паста не може використовуватися як клей. Якщо пацієнт колись за все життя вживав ліки, які припасені в тілі, як і відходи від їжі, то його стан легко може стати серйозним або навіть і небезпечним, коли ці отрути входять в обіг при першому його голодуванні. Сердечні болі, аритмія, головні болі, знервованість і особливо безсоння — ось що може розпочатися. Я бачив, як пацієнти видаляли із себе ліки і наркотики, які вони вживали за 40 років до цього. За перелічені симптоми всі й особливо лікарі звинувачують саме голодування, але не ці отрути.

Скільки людина має голодувати? У тваринному світі Природа відповідає на це питання з певною жорстокістю: «ГОЛОДУЙ, ПОКИ НЕ ВІЛІКУЄШСЯ АБО ПОКИ НЕ УМРЕШ!». За моєю оцінкою сьогодні 50–60 % так званих «здорових» людей і 80–90 % серйозно хронічно хворих умруть від їхніх прихованих хвороб (отрут!) при тривалому голодуванні. Сказати впевнено, скільки має голодувати ко-

жен, неможливо, навіть у тих випадках, коли стан пацієнта відомий. Коли і як виходити з голодування — це визначається ретельним спостереженням (лікаря — А.В.) за змінами стану тіла. Тепер ви розумієте, що голодування має бути негайно перерване, як тільки ви помічаєте, що перешкоди в кровообігу стають надто великими і кров потребує нових життєво важливих речовин, щоб опиратися і нейтралізувати отрути. Хай не веде вас смертоносна ідея: «чим триваліше голодування, тим краще лікування!». Тепер ви можете зрозуміти чому це так. Людина є найхворобливішою твариною на Землі. Ніяка інша тварина не порушила закони харчування настільки, наскільки це зробила людина. Ніяка інша тварина не їсть так неправильно, як людина.

Ось ця область, де людський розум може допомогти в процесі самозживлення, регулюючи наступні пункти Зцілюючої Системи Безслизової Дієти.

1) Підготуйтеся до більш легкого голодування, змінюючи поступово дієту до безслизової і застосовуючи проносне і клізми.

2) Чергуйте короткі голодування з кількома днями харчування очисною і збідненою на слиз їжею.

3) Будьте особливо пильними, коли пацієнт споживав багато ліків. Особливо, коли використовувалися ртуть, селітра, окис срібла, наприклад, при венеричних захворюваннях. В цьому випадку бажана тривала, повільна і поступова зміна дієти.

Пропозиція «експертів» голодувати доти, поки не очиститься язик, викликало багато неприємностей у «фанатиків» голодування. Я особисто знаю про одну смерть. Ви здивуєтеся, коли я вам скажу, що я мусив лікувати пацієнтів від шкідливих наслідків надто тривалого голодування. Причина стане зрозумілою пізніше. Не дивлячись на згадане, кожне лікування і особливо кожне лікування дієтою має розпочатися з двох або триденного голодування. Всякий пацієнт може це зробити без якоїсь шкоди незалежно від того, наскільки він може бути серйозно хворим. В особливо важких випадках легке проносне, а потім щоденна клізма полегшує процес і роблять його безпечним.

Як переривати голодування.

Після голодування правильна їжа є такою ж важливою і вирішальною для гарних результатів, як і саме голодування. В той же час вона повністю залежить від стану пацієнта і тривалості голодування. Ви можете повчитися на результатах цих двох крайніх випадків, які закінчилися смертю не від голодування, а від неправильного виходу з нього. Вони й покажуть, чому настільки важливим є це ЗНАННЯ.

1. Односторонній м'ясоїд, страждаючий від діабету, перервав

своє голодування, яке тривало десь тиждень, фініками і помер від них.

2. Людина віком більше 60 літ голодувала 28 днів, що надто довго. Його першою їжею була вегетаріанська, переважно із вареної картоплі. Необхідна операція показала, що картопля застрягла у стиснутих судомою кишках, затримана товстим шаром липкого слизу. І застрягла настільки сильно, що частину кишки довелося відрізати, а пацієнт помер невдовзі після операції.

У першому випадку при голодуванні отрути звільнилися у шлунку цього одностороннього м'ясоїда. І коли вони змішалися з концентрованим фруктовим цукром фініків, це викликало надто сильне бродіння з карбонатними кислотними газами й іншими отрутами, що пацієнт не витримав шок. А правильна порада була б така: «Спочатку проносне, потім сирі і приготовані некрохмалисті овочі, невеликий грубий тост із висівкового хліба. Також квашена капуста може бути рекомендована в таких випадках.

Ніякі фрукти не можна їсти тривалий час після перерваного голодування. Пацієнт мав бути підготований до голодування більш тривалою дієтою переходу. У другому випадку пацієнт постився надто довго для людини його віку без належної підготовки. Гарячі компреси на живіт, щедри клізми могли допомогти елімінації разом із сильним проносним а потім некрохмалистими, головним чином, сирими овочами. І ніяких фруктів протягом тривалого часу!

Дякуючи цим двом повчальним прикладам ви можете уяснити собі, як індивідуально різними мають бути поради і як неправильно складати загальні пропозиції відносно того, як переривати голодування.

УРОК 19. ГОЛОДУВАННЯ (ЧАСТИНА 3)

Важливі правила, які варто ретельно вивчити і запам'ятати. Те що я викладаю, є новим і дуже відрізняється від (поглядів — А.В.) експертів по голодуванню.

1. Кілька днів після голодування перша їжа повинна мати проносний ефект, а не поживну цінність, як головним чином думають інші.
2. Чим швидше перша їжа пройде через тіло, тим більш ефективно вона виведе ослаблений слиз і отрути з кишківника і шлунку.
3. Якщо після 2–3 годин після їжі нема хорошого випорожнення, допоможіть проносними і клізмами. Кожного разу, коли я постився, я завжди мав хороше випорожнення, на крайній випадок, одну годину після їжі. І я відразу відчував себе прекрасно! Після перерви тривалого голодування я наступну ніч був більше в туалеті аніж у ліжку. І це так і повинно бути.

Подорожуючи по Італії багато років тому, я випив десь три кварта свіжого виноградного соку після голодування. Відразу в мене був приступ водянистої діареї, що пінилася слизом. Майже відразу після цього мене опанувало відчуття такої незвичайної сили, що я легко виконав присідання з випрямленням рук 352 рази! Це величезне видалення перешкод, яке сталося після короткого голодування, відразу збільшило життєву силу «V»! Ви маєте відчутти подібне, щоб повірити мені і потім ви погодитесь з моєю формулою: «V»=«P»–«O». І зрозумієте всю безглуздість складання наукових поживних меню для здоров'я і ефективності.

4. Чим триваліше голодування, тим більш ефективно діє кишківник після того, коли воно завершене.
5. Кращими проносними продуктами після голодування є всякі свіжі солодкі фрукти: вишні і виноград, яблука і т.д. На другому місці — квашені або тушковані сливи. Ці фрукти не можна використовувати м'ясоїду після першого голодування. Попереднє рішення призначене лиш для людей, які певний час жили на безслизових або на збіднених на слиз продуктах, тобто на «дієті переходу».
6. В середньому випадку бажано споживати сирі або приготовані (варені або тушковані, але не смажені; прим. пер.) некрохмалісті овочі. Особливо хороший ефект дає тушкований шпинат.
7. Якщо перша їжа не викликає неприємності, ви можете поїсти

стільки, скільки захочете. Є небезпечним споживання дуже маленької кількості їжі протягом перших 2–3 днів без випорожнень — це ще одна неправильна порада «експертів»!

8. Якщо ви знаходитесь в належному стані, щоб почати їсти фрукти, але не відчуваєте руху кишківника приблизно через годину після їжі, то з'їжте овочі, як запропоновано вище. Їжте, поки з першим випорожненням не виведете сміття, накопичене в час голодування.

Правила при голодуванні.

1. Очищайте товстий кишківник клізмами хоч через день.
2. Перш ніж почати триваліше голодування, іноді споживайте проносне. І обов'язково за день, перш ніж ви розпочнете голодування.
3. Якщо можливо, будьте на свіжому повітрі і вдень, і вночі.
4. Гуляйте, робіть вправи, майте якість фізичне навантаження лиш тоді, коли ви відчуваєте себе досить сильними для цього. Якщо ж ви втомлений і слабкий — відпочивайте і спіть стільки, скільки зможете.
5. У дні коли ви будете відчувати себе слабкими, а це буде у дні, коли відходи будуть у кровообігу, ви помітите, що ваш сон неспокійний і порушений, можуть снитися й жахи. Це викликано отрутами, які проходять через мозок. Тоді сумніви і втрата віри опанують ваш мозок. Тоді візьміть цей урок і прочитайте його багато раз так само, як й інші розділи про голодування, а особливо Урок 5. Не забувайте, що ви, кажучи образно, лежите на операційному столі Природи. Це найкращі із всіх операцій, які можуть бути виконані без ножа! Якщо (буде — А.В.) якість незвичайне відчуття, то це є із-за ліків, які знаходяться тепер в кровообігу. Відразу ж зробіть клізму, ляжте і, у випадку необхідності, перервіть голодування, але не фруктами!
6. Кожного разу, змінюючи положення тіла, робіть це повільно, бо у вас може настати запаморочення (*аж до короткої втрати свідомості; особистий досвід; прим. пер.*). Останній стан не є серйозним, але ви маєте уникати його. На початку це викликало в мене страх і я знаю багатьох голодувальників і людей на жорстко обмеженій дієті, які здавалися, коли мали таке відчуття і втрачали віру назавжди.

Пиття при голодуванні.

«Фанат»-ентузіаст голодування п'є лиш воду. Він гадає, що краще всього треба уникати взагалі навіть сліду їжі. Я вважаю, що легкий лимонад з невеликою кількістю меду або неочищеного цукру, або дуже розбавлений фруктовий сік дають кращий ефект.

Пийте так часто, як п'єте звичайно протягом дня. Але загалом не більше ніж 2–3 літра на день. Майте на увазі: чим менше рідини ви п'єте, тим більш агресивно діє голодування.

Як альтернативу добре споживати рослинні соки, зроблені із приготованих некрохмалистих овочів — вони дуже добрі при більш тривалому голодуванні. Сирий томатний сік теж добрий. Але якщо сік фруктів, наприклад апельсиновий, використовується при більш тривалому голодуванні, то треба бути надзвичайно обережним, оскільки фруктові соки можуть змусити отрути звільнитися надто швидко, не викликаючи рухів кишківника. Я знаю багато таких голодувань на фруктах або фруктових соках, які повністю були невдалими. Це тому, що весь слиз і всі отрути видаляються надто швидко і в надто великій кількості, що дуже тривожить органи і вносить дисонанс у їхню роботу. Отрути з кровообігу можуть бути виведені лише через нирки без допомоги кишківника.

Голодування ранками або план: «Сніданку — Ні!»

Найгіршим із всіх недоліків в харчуванні тепер є звичка наповнювати шлунок їжею рано вранці. В європейських країнах, за винятком Англії, ніхто не споживає важку їжу на сніданок. Зазвичай він складається із якогось напою та хліба. Єдиний час, коли людина не їсть протягом 10–12 годин — це ніч, коли вона спить. Як тільки її шлунок вільний від їжі, тіло починає процес елімінації. Тому огрядні люди, прокидаючись вранці, відчувають себе нещасними і, як правило, мають дуже обкладений язик. У них взагалі нема ніякого апетиту, однак вони все ж вимагають їжі, їдять її і почувають себе краще — ЧОМУ?

Ще одна «таємниця» розкрита. Це є одною з найбільших проблем, які я вирішив. Вона дуже бентежить всіх «експертів». Як тільки ви наповнюєте шлунок їжею, ЕЛІМІНАЦІЯ ЗУПИНЯЄТЬСЯ і (тому — А.В.) ви відчуваєте себе краще! Я маю сказати, що ця відкрита мною аксіома, без сумніву є поясненням того, чому харчування стало звичкою і більше не виконує функції, закладені Природою, а саме: задоволення, компенсація природної потреби у їжі. Ця звичка до їжі зачіпає все цивілізоване людство і тепер вона, фізіологічно пояснена, доводить давно зроблений мною вислів: «ЖИТТЯ — ТРАГЕДІЯ ЇЖІ». Чим більше сміття накопичує людина, тим більше вона має їсти, щоб зупинити елімінацію. У мене були пацієнти, які мусили їсти кілька разів уночі, щоб заснути. Іншими словами, вони мали помістити їжу у шлунок, щоб уникнути засвоєння і введення в циркуляцію накопичених там слизу і отрут!

УРОК 20. ГОЛОДУВАННЯ (ЧАСТИНА 4)

Ви щойно читали в Уроці 19 про пацієнтів, які їдять кілька разів протягом ночі, щоб мати можливість спати. Вам виклали, чому таке стається. Після прокидання ви можете відчувати себе чудово, однак замість того, щоб встати, ви залишаєтеся в ліжку і знову засинаєте, маючи поганий сон. Проснувшись удруге, ви відчуваєте себе нещасними. Тепер ви можете зрозуміти точну причину цього. Тільки-но ви встаєте, рухаєтеся, ходите й тренуєтесь, тіло знаходиться в зовсім іншому стані, аніж при сні. Елімінація уповільнюється, енергія витрачається на інші потреби.

Коли сніданок видалений із ваших щоденних меню, ви, мабуть, відчуєте деякі легкі симптоми, такі як головні болі перші 1–2 дні. Але потім ви будете відчувати себе набагато краще, (будете — А.В.) працювати краще і насолоджуватися обідом більше, аніж колись. Сотні серйозних випадків були вилікувані лише одним планом «СНІДАНКУ — НІ!», без якихось важливих змін в дієті. Це доводить, що звичка до щедрого сніданку — найгірша із усіх і є найбільш шкідливою.

Бажано дозволити пацієнту той напій на сніданок, до якого він привчений. Якщо він прагне кави, дозвольте йому напитися кави. Але абсолютно ніякої ТВЕРДОЇ ЇЖИ! Пізніше замініть каву теплим овочевим соком, який згодом замініте лимонадом. Ці зміни мають проводитися поступово для середнього змішаного їдця.

24-годинне голодування або план: «ЇЖА РАЗ НА ДЕНЬ».

Як і відмовою від сніданку, 24-годинним голодуванням ви зможете лікувати більш серйозні випадки або глибокі хронічні перешкоди й ліки. Це є обережний, попередній крок до необхідних більш тривалих голодувань. При плані «Їжа раз на день» найкращим часом, щоб поїсти, є 3–4-а година після полудня. Якщо пацієнт знаходиться на безслизовій дієті або дієті переходу, то дозвольте йому їсти спершу фрукти, бо їх завжди треба їсти першими. Через 15–20 хвилин можна їсти овочі. Це все разом має бути протягом години, щоб для тіла це був ніби «один обід».

При використанні голодування разом із Зцілюючою Системою Безслизової Дієти, як я заявляв раніше, я більше не підтримую тривалі голодування. Фактично це може стати злочином — дозволити пацієнту голодувати протягом 30–40 днів на воді. Магістралі його кровообігу будуть стискатися, безперервно заповнюючись все більшими кількостями слизу, небезпечними старими ліками, отрутами і гнилою кров'ю із його хронічних «запасів». Його кров

фактично виснажитися і в ній буде недостача життєво необхідних елементів. Ніхто не може витримати таке голодування без незручностей та не шкодячи своїй життєвій силі.

Якщо голодування треба використовувати взагалі, то розпочніть спочатку із плану «СНІДАНКУ — НІ!». Потім деякий час застосуйте 24-годинні голодування. Потім поступово прогресуйте до 3–4 або 5-денних голодувань, вживаючи між ними їжу 1, 2, 3 або 4 дні по Безслизовій Дієті. Описаний спосіб поєднає індивідуальне регулювання елімінації і одночасно буде безперервно надавати тілу кращі відновлювальні елементи, які є лише у безслизових продуктах.

Дякуючи таким періодичним голодуванням, кров поступово покращиться, відновиться, зможе більш легко витримувати отрути і сміття і буде у змозі розчинити і видалити «поклади хвороби» із найглибших тканин тіла. Поклади, про які не знав жоден лікар і мріяв їх дістати і які ніякий інший метод заживлення не виявить і не зможе видалити. Це те, що і є Зцілюючою Системою Безслизової Дієти з голодуванням, як основною її частиною.

Голодування у випадках гострої хвороби.

«Голод лікує — Дива зцілення» — ось назва книги про голодування, яку я прочитав. У ній був описаний досвід сільського лікаря, в якій він сказав: «Ніяка лихоманкова, гостра хвороба не повинна і не може закінчитися смертю, якщо виконується інстинктивна команда Природи — ПРИПИНИТИ ЇСТИ, КОЛИ НЕМА АПЕТИТУ». Це безумство — давати їсти хворому пневмонією, наприклад, в лихоманці. Із-за граничного скорочення тканин легень, внаслідок «простуди», витиснутий слиз входить у кровообіг і веде до незвично високої температури — лихоманки. Людський двигун і так на межі вибуху від високої температури, стає ще гарячішим, намагаючись засвоїти тверду їжу, м'ясний бульйон і т.д. — так звані «нормальні поживні» продукти.

Повітряні ванни, клізми, проносні, прохолодний лимонад, а краще просто вода, врятували б життя тисячам молодих людей — невинним жертвам пневмонії або якогось іншого гострого захворювання, яким тепер щоденно дозволяють вмирати. А все із-за зятого невігластва лікарів і так званих «дуже цивілізованих людей».

Найвище голодування.

Будь ласка, намагайтеся запам'ятати Урок 9 про Метаболізм, тому, що це є найважливіша правда в моїй новій фізіології. А також Урок 5 і ви ясно зрозумієте голодування зі всіма його симптомами і проявами. Всі експерти, за винятком мене, вважають, що при голодуванні ви живете на своїй власній плоті. Тепер ви знаєте, що те, що вони називають Метаболізмом, тобто «засвоєнням

вашої власної плоті при голодуванні» — Є ПРОСТО ВИДАЛЕННЯМ ВІДХОДІВ. Індійський «факір» — найкращий голодувальник у сьогоднішньому світі, є лиш шкірою та кістками. Я ж дізнався, що чим ви чистіші, тим довше ви можете це витримати. Іншими словами, в тілі, звільненому від усіх відходів і отрут, коли ніякі тверді продукти не споживаються, людське тіло вперше в його житті функціонує без перешкод.

Еластичність всієї системи тканин і внутрішніх органів, особливо губчастих легень, діє з повністю різними вібраціями і ефективністю аніж будь-коли раніше, — на самому лиш повітрі і без найменших перешкод. Перефразую: «V»=«P». І коли ви просто надаєте «двигуну» воду, яка витрачається, ви підіймаєтеся у більш високий стан: фізичний, розумовий і духовний. Я називаю це НАЙВИЩИМ ГОЛОДУВАННЯМ.

Якщо основа вашої крові сформована із елементів продуктів, які я рекомендую, то ваш мозок буде функціонувати дивним для вас чином. Ваше попереднє життя буде здаватися сном. І вперше у вашому існуванні свідомість пробудиться до рівня «реального самопізнання». Ваш розум, ваші роздуми, ваші ідеали і прагнення, ваша філософія зміняться ґрунтовно і таким чином, на що не вистачить і слів, щоб описати це. Ваша душа кричатиме від радості і отримувати перемогу над всім стражданням життя, залишаючи його позаду вас. Вперше ви будете відчувати чарівно тремтячу вібрацію життєвої сили, яка проходить через ваше тіло, як слабкий електрострум.

Ви вивчите і зрозумієте, що голодування, а не томи з психології і філософії, є єдиним і реальним ключем до вашого життя, до знайдення духовного світу.

УРОК 21. РУЙНІВНА ДІЄТА ЦИВІЛІЗАЦІЇ І БЕЗСЛИЗОВА ДІЄТА — ПРИРОДНЯ ЇЖА ЛЮДИНИ

Ви тепер дізналися, що повне утримання від їжі — ГОЛОДУВАННЯ — є найкращий і найефективніший метод зцілення. Логічним наслідком із цього є те, що наскільки мала кількість (*діючих речовин — А.В.*) необхідна для підтримки життя. В такому випадку є виправданим моє твердження, яке я часто повторюю: «диво в тому, що ми живемо, незважаючи на наше переїдання, незважаючи на наше споживання таких неправильних, руйнівних продуктів». В цьому світлі правди здається майже смішною безконечна боротьба і хаос відносно дієтології, білка, мінеральних солей, вітамінів і т.д. Потенційна поживна цінність (*продуктів — А.В.*) взагалі не є першорядно важливою. Ви не можете вилікувати пияцтво водою, не зупинивши вживання алкоголю. І не можете вилікувати хворобу якимось видом регуляторів, обробок або дієт, не зупинивши потік продуктів, які приводять до хвороби. Останні складають 90 % їжі руйнівної дієти цивілізації.

Я назвав природну їжу людини — фрукти і некрохмалисті зеленолисті овочі (як сказано у Книзі буття, «фрукти і трави») «Безслизовою дієтою» тому, що СЛИЗ є головною хвороботворною речовиною, тоді як інші неправильні продукти його вміщують, виробляють і обтяжують тіло. Увесь мотлох наукової дієтології, поживних цінностей, статистики і т.д. не має користі і є даремним, поки не зроблено перший крок — подивитися на продукти і їх цінність під зовсім іншим кутом:

1. Скільки вони виробляють і залишають після себе в тілі хвороботворних речовин.
2. Їхні розчинні, видалюючі і заживляючі властивості.

З цією метою я подаю вам спеціальний критичний аналіз різних продуктів, особливо неправильних. Ви зразу можете побачити, що вони взагалі не мають позитивної поживної якості, ви можете побачити, чому вони є руйнівними, бо виробляють відходи і накопичують їх у тілі. Див. Урок 14 і ви знайдете, що досліді Рагнара Берга показали те, до чого я прийшов інтуїтивно, експериментуючи і через свій досвід і досвід кількох тисяч пацієнтів.

М'ЯСО.

Всякий його вид знаходиться на тій чи іншій стадії розкладу, виробляючи в тілі трупні отрути, сечову кислоту і слиз; жири —

найгірші. Навіть вершкове масло непридатне для людського тіла. Ніякі тварини не їдять жиру.

ЯЙЦЯ.

Яйця ще гірші від м'яса, тому що не лише вміщують надто багато білка, але й мають липкі якості, набагато гірші аніж у м'яса і тому викликають ще більший закріп, чим м'ясо. Круто зварені яйця менше шкідливі тому, що липкі якості зруйновані. Сирий яечний білок — прекрасний клей.

МОЛОКО.

В живопису використовується як хороший клей. Коров'яче молоко надто насичене для дорослих і для немовлят і є явно руйнівним. Шлунок дитини не може перетравити те, що може теля. Якщо нема можливості уникнути використання молока, тоді добавляйте на крайній випадок половину води й трохи молочного цукру (*лактози; прим. пер.*). Кисле молоко і сироватка менше шкідливі і володіють деякими проносними якостями, а липкі якості щезають. Сир із тушкованими фруктами (див. Урок 15) добрий для дієти переходу. Всі інші види сиру (*тверді — А.В.*) дуже сприяють утворенню кислот і слизу.

ЖИРИ.

Всі жири, навіть рослинного походження, є кислотоформуєчими і не використовуються тілом. Ви будете любити їх, хотіти їх їсти і використовувати лиш доти, поки ще будете бачити слиз у «чарівному дзеркалі». Те, що лікарі називають «теповими калоріями», викликано жирами при терті, яке утруднює кровообіг. Бо жири забивають маленькі кровоносні судини (*капіляри — А.В.*).

ХЛІБНІ ЗЛАКИ.

Хлібні злаки і всі продукти із борошна формують слиз і кислоту. Найгірше з усіх біле борошно /.../. Хліб висівковий, грубого помолу, із цілої пшениці або житній — менш шкідливі тому, що вони втратили свої липкі властивості. Коли з них зробити сухі тости або добре випекти, то вони стають набагато менш шкідливішими. Хлібні злаки, якщо просмажені, є в деякій мірі «мітлою слизу». Але вони вміщують стимулятори, які неправильно оцінюють за «поживну цінність». Пирого, зроблені із грубого не пропеченого тіста по-моєму, абсурд. Коли злаки їдять з цукерками і кислими продуктами, то вони виробляють слиз і гази так, як і печиво.

БОБИ.

Чечевиця, висушені боби і висушений горох надто багаті на білок — так як м'ясо та яйця. Арахіс теж біб.

КАРТОПЛЯ.

Набагато краща аніж продукти із борошна тому, що вміщує більше мінеральних солей (див. табл. Берга) і при цьому із картоплі

не зробиш гарної липкої пасти. Батати (*солодка картопля; прим. пер.*) є близькою до природних солодоців, але надто (*ними — А.В.*) «багаті». Добре підсмажені або пропечені, але без тваринного жиру, батати майже безслизові.

РИС.

Це один із найслизоутворюючих продуктів. З нього роблять чудову пасту. Виходячи із свого досвіду лікування пацієнтів із серйозними захворюваннями (жахливі фурункули і т.д.), поширеними серед односторонніх їдців рису, я твердо вважаю, що рис є основною причиною прокази — цього жахливого мору.

ГОРІХИ.

Горіхи надто багаті на білок і жир і мають споживатися лише взимку і то помірно. Горіхи варто жувати разом з невеликою кількістю висушених солодких фруктів або з медом, але ніколи із соковитими фруктами, бо вода і жир не змішуються.

За можливим винятком горіхів, щоб їсти перелічені вище продукти, їх треба певним чином готувати, бо по-іншому вони не мають смаку. Те, що цивілізована людина називає «хорошою їжею», яка має чудовий смак, є абсурдним. Якщо язик вільний від слизу і ніс вперше звільнений від бруду, то вони обидва тоді стають «чарівними дзеркалами», «органами одкровення». Ми можемо назвати їх мостом до шостого почуття, тобто до відчуття правди.

Тоді ви втрачаєте все бажання і фактично не можете терпіти ці стимулюючі спеції, особливо кухонну сіль. Всі ці неприродні продукти є надзвичайно гіркими і для нормального носу вони мають відштовхуючий аромат. **Органи сприйняття людини знаходяться в патологічному стані.** Часто забиті схожим на гній слизом і сміттям, й іноді запалені від цього, як і вся система, ці органи знаходяться у стані часткового занепаду й тому для них напівгнила їжа є прийнятною! Але навіть тоді ви не в змозі з'їсти жири, м'ясо або інші продукти без підготовки кухаря. Тобто, без мистецтва прикрити реальний смак і аромат спеціями та приправами. Фактично смак і запах (маленькі коливання) настільки змінені від нормального і природного, що ярому м'ясоїду не подобається чудовий аромат стиглого банану. Він віддає перевагу «haut gout» — французьке слово, яке означає «запах напіврозкладеного м'яса». Ніякі наукові таблиці не переконують вас у правді. Ви маєте відчуття це зі своїми органами, які очистилися, як шкідливо вам морочать голову, примушуючи вірити в те, що ви живите, творите здоров'я і ефективність цими продуктами, які у дійсності є руйнівними. Тому, що вони лише стимулюють або, більш правдиво, зупиняють елімінацію ваших старих відходів, поки не настає час розплати, коли ви офіційно захворієте.

Як це парадоксально не звучить, але істино цивілізовані люди виснажують себе до смерті, переїдаючи в 10 раз більше неправильних, руйнівних продуктів. «Мішок» (шлунок) травлення збільшений, зміщений зі свого місця, що порушує належне функціонування інших органів. Його залоза і пори стінок повністю забиті, його еластичність, його життєві функції майже паралізовані, як і кишківника. Живіт є патологічно збільшеним мішком жирних, водянистих, порушених органів, через які половина, а той більше розкладених продуктів цивілізації сповзає (? — А.В.), викликаючи бродіння, ферментуючись все більше і більше у фекалії, чого нема у жодної тварини. І це називають травленням! «Natural Food of Man» («Природна їжа Людини») — назва книги, написаної Hereward Carrington.

Є й інші європейські автори, які доказують і показують з кожної точки зору, що людина жила і повинна була жити в доісторичні часи на необроблених, природних продуктах, фруктах і зеленолистих овочах. Однак великий філософ якось сказав: «Whatever must be first proved is doubtful» («Те, що спершу має бути доказане, є сумнівним»). **Хто не бачить і не відчуває правди відразу, той ніколи не повірить у неї, навіть якщо вона буде доказана 1000 разів** і під кожним можливим кутом. Навіть у експертів фруктової дієти і сиродів є сумніви, що сьогоднішня деградована людина може жити райським життям.

Мені треба було кілька років безперервного дослідження і експериментування, поки я повністю не переконався. І це, не дивлячись на те, що я ВІРИВ ВІДРАЗУ. Тепер запам'ятайте те, що я подаю в Уроці 5 і в уроках про Нову Фізіологію. Всі інші — на хибному шляху, бо введені в оману теорією білка, є невігласами відносно того, який вид має наше тіло всередині, що таке хвороба і т.д. Але особливо перешкоджає признанню правди невігластво щодо того, що відбувається у тілі, коли ви їсте фрукти, голодуєте або живете на Безслизовій дієті. Той факт, що інтерпретація всякого симптому стає все більш дивною і «новою», чим глибше проникає зцілювальний процес, заснований на Старій Фізіології і тому є невірним. Це й було каменем спотикання у просвіті про лікування без ліків в першу чергу і в просуванні дієтології, зокрема.

Природна дієта систематично ніколи не застосовувалася, особливо у комбінації з голодуванням, засновані на правді моєї нової, але істинної фізіології. Це абсолютно необхідно знати й розуміти. Якщо ви будете вірити й будете непохитно знати правду Уроку 5 так, як і інших уроків, які опираються на цей предмет, то ви ніколи не засумніваєтеся, що лиш самі фрукти (навіть одного виду) не лише виліковують, але й відмінно живлять людське тіло, долаючи

повністю можливість захворіти. Всі інші, які не відають про ці нові істини і не володіють необхідним знанням, яке є лише в Зцілюючій Системі Безслизової Дієти, ніколи не зможуть забезпечити себе зовсім чистим тілом і повне (його — А.В.) заживлення, так як і (не зможуть — А.В.) володіти розумінням всякої ситуації.

Вони ніколи не будуть вірити в божественну досконалість «Хліба небес», оскільки сказано: «Бог накаже їх сліпотою». Духовна сліпота означає, що сумніви, втрата віри будуть вертатися знову і знову доти, поки непотрібні й старі отрути циркулюють через мозок для вилучення. Ви, сподіваюсь, врятовані від цієї трагічної помилки.

Спеціальні якості фруктів, зеленолистих овочів і їх досконалість в якості людської їжі явно показані в таблицях Рагнара Берга. Чим більш вільними ви стаєте від всякого виду відходів і отрут, тим більше ви відчуєте, відчуєте і повірите найбільшій із всіх істин: «Те, що Райська дієта не тільки достатня для життя, але й веде вас вище і вище у фізичні й розумові стани, які раніше ви ніколи не мали».

УРОК 22. СТАТЬ. СТАТЕВІ ХВОРОБИ

Дякуючи знанню, отриманому в минулих уроках, ви тепер можете зрозуміти більше ніж якийсь Натуропат, що нема ніякої різниці між одною і другою хворобою. В цьому випадку, однак, ми знаходимо виняток, але лиш тому, що появляються ознаки сифілісу. Венеричні захворювання можуть бути вилікувані дієтою і голодуванням легко із-за тої простої причини, що пацієнт, в основному, молодий. Лікування стає більш трудним і погіршеним, якщо використовувати ліки. Таке, на жаль, трапляється майже в кожному випадку.

Так звані «характерні ознаки» всякого виду сифілітичної хвороби виводяться із-за ліків одного або кількох видів.

ГОНОРЕЯ. Ніщо не можна легше прибрати, аніж цю «простуду» в сексуальному органі, якщо він не зачеплений ліками або ін'єкціями. Лікарі мають признати, що цей стан може існувати навіть без статевого акту і тому мікроб навряд чи може бути звинувачений. Гонорея — це просто елімінація через природній орган видалення. Односторонні їдці м'яса дуже сприйнятливі до цієї хвороби. Якщо її «підхопить» жінка, то хворобу називають «Leucorrhoea».

Якщо ін'єкції препарату використовують протягом якогось тривалого часу, то слиз і гній викидаються назад в передміхурову залозу, сечовий міхур і т.д. Якщо це жінка, то в неї все лоно, матка стають запаленими, утворюючи всі види типових жіночих хвороб. У мене були сотні випадків, де Натуропатія була не в змозі вилікувати. Тільки голодування і ця дієта можуть допомогти. Краснуха, висипи, сифілітична екзема, характеризується по її сірому відтінку (сірий відтінок білків очей) відбуваються із-за азотної кислоти (saltpeter acid), ін'єкцій окису срібла. Із-за цього гонорея може увійти в кістку. Всі три симптоми називають «сифілітичними ознаками». Ртуть винна у твердому шанкрі, вторинному і третинному сифілісі.

Так званого «сифілісу» нема у тваринному світі або серед нецивілізованих людей. Ліки винні в цих руйнівних хворобах разом з дієтою цивілізації. Сексуальні надмірності, звичайно, також можна звинуватити, але, знаючи точно, що таке є ця хвороба, ви можете погодитися, що я розкриваю «таємницю» цієї хвороби одним ударом. Тобто, ліки і м'ясна дієта цивілізації є набагато більш винними аніж усі сексуальні надмірності взяті разом.

Для отруєного пацієнта, особливо ртуттю, необхідна дуже

обережна і тривала дієта переходу. Радикальна фруктова дієта або голодування можуть стати шкідливими не самі собою, а із-за ліків, коли вони відв'яжуться і повернуться в кровообіг для видалення. Цей стан вимагає такого ретельного контролю елімінації, що при всіх обставинах є необхідним досвідчений експерт. Такі поширені хвороби, як дислокація або випадіння матки, можуть бути вилікувані лише цією дієтою разом з тривалими голодуваннями, поєднаними з короткими голодуваннями і з тривалою підготовчою дієтою.

Запалення підшлункової залози, звуження судин, хвороби сечового міхура — сотні пацієнтів з цими діагнозами я врятував від тортур лікарів. Я вилікував їх навіть після того, коли Натуропатія була невдалою зі своїми «природними методами елімінації». Я досяг успіху, дякуючи новому і досконалому складу крові, яку отримує людина, дотримуючись безслизової дієти.

СЕКСУАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. Характерною рисою для нашої цивілізації є те, що статеві зносини відмічені як неморальний акт. Це має відтінок тайни. З природної, моральної точки зору, каже філософ, брудна людина не має ніякого права створити нову істоту. Великий мислитель Ніцше каже: «Ви не лише породжуєте, але і відтворюєте себе». Той факт, що всі ми, за деякими винятками, є плодами стимуляцій замість виключно любовних вібрацій. Народження є найсвятішим і Божественним актом і пов'язане з найвищою відповідальністю, особливо з боку батька. Сім'я (*воно* — *А.В.*) з найменшим дефектом — це покоління не вперед, а назад. В дуже старих і класичних цивілізаціях статевий акт був культом в релігії і міфології, а любов у поезії всіх цивілізованих людей була головним і загальним предметом із свідомою чи несвідомою метою відтворити свій вид.

Те, що кожна міська родина вмирає, щезає у третьому або в четвертому поколіннях. Іншими словами, «гріхи» батьків і матерів творять хворих дітей і діти дітей дегенерують до смерті родини у третьому поколінні. Що це за «гріхи»? Ви маєте «любити ближнього свого», що ви, може, й робите, але ви вбиваєте свою власну дитину, на крайній випадок, частково перше ніж вона народиться. Прихована хвороба є загальною й універсальною. Навіть якщо не брати статистичного факту, що більше аніж у 50 % всіх молодиків у великих містах є гонорея, а у молодих жінок — лейкорея, як дефектне сім'я може перетворитися у чудесну істоту між брудним, у більшості випадків, забитим відходами різного строку давності кишківником і брудним сечовим міхуром цивілізованої матері? І одною із найгірших трагедій невігластва є майбутня мати, яка їсть удвоє більше «трупів» тварин, убитих роки назад на скотобійнях

Чикаго і які розкладаються. Їсть тому, що їй радять «їсти за двох» — за себе і за ембріон, який росте.

ПРИРОДНИЙ КОНТРОЛЬ СЕКСУ. «Ніщо не вище правди! Признайтеся у гріхах своєму власному серцю!». Це богохульний парадокс, трагічний (нема слова достатньо сильного) стан — безперервно стимулювати цю функцію, у невігластві очікуючи таким чином вирости здоровим і щасливим, гадаючи, що ви можете подавити або управлять цією функцією, проповідуючи моральність. Природа вас не слухає, але ви повинні слухати Природу, якщо хочете бути щасливими. Ми — продукт збудження, а не природних вібрацій любові, що кінець кінців і приводить до імпотенції.

Єдиний спосіб вилікувати безсилля — голодування і ця дієта. Див. Урок 5. Статевий акт — частина живучості. Це навіть, так би мовити, барометр регенерації, омолодження, молодості, здоров'я і щастя. Я бачив, як безплідна жінка вилікувалася і кожний пацієнт, який щиро впроваджував у життя цю систему для всякого виду хвороби, «омолоджувався».

Ніхто із західної цивілізації не знає те, що справжні «коливання любові» означають, що тіло з чистою кров'ю, складеною з таких компонентів, які виробляють електричні струми і статичну електрику, які йдуть і отримуються «безпровідним» волоссям. Познайтеся з тим, що я кажу про волосся в своїй книзі «*Rational Fasting*» (існує й російський переклад — *Эрет А. Лечение голодом и плодами*). Рига, 1991. На крайній випадок її можна знайти в Інтернеті. Прим. пер.). Борода чоловіка — вторинний сексуальний орган. Безбородий і лисий за сексуальними якостями — «другий сорт» у всіх відношеннях. /.../ Якби ви могли повірити, як легко контролювати секс цією дієтою, ви дуже скоро забули б про свої борщі і яйця. Мастурбація, нічні полюції, тяжкі місячні, проституція і т.д. — все видалається із сексуального життя всякого, який живе на без слизовій дієті, після того, як його тіло стало чистим і сильним. Ідея сучасних експертів, що утримання (зберігання сім'я) буде підживлювати мозок людини високобілковими субстанціями — абсурдна. Любов — найбільша сила і вона, коли природна, є вищою формою «невидимої їжі із Безконечності» для душі і тіла.

УРОК 23. СТАТЬ (ЧАСТИНА 2)

Материнство і євгеніка.

(Євгеніка з грецької перекладається, як «хорошого роду», «породистий». Це вчення про спадкове здоров'я виду, а також про шляхи покращання його спадкових властивостей; прим. пер.)

Материнство на безслизовій дієті до, протягом і після вагітності — це розвиток богоподібної, святої чистоти, яка переважно відрізняється від небезпечної, так званої звичайної народжуваності з її повсюдним ризиком життя, відомим в нашій існуючій цивілізації. (20–30 % кесаревих розтинів при високій смертності більше 10 мільйонів жінок щорічно і це по офіційній статистиці; прим. пер.).

Якщо жіноче тіло зовсім чисте завдяки цій дієті, то місячні щезають. У Священному Писанні це називається суттєвим словом «purification» («очищення»), а це ним фактично і є, бо тіло більше не забруднене щомісячним потоком нечистої крові й інших відходів. Це є ідеальним станом внутрішньої чистоти, здатної до «непорочного зачаття». Якщо це питання розглядати з такої точки зору, то вся «тайна Мадонни» є легко зрозумілою.

Пацієнтки повідомляли мені, що їхні місячні стають все меншими і меншими, потім перерва у 2–3–4 місяці і, нарешті, повне щезання. Цей стан був відчутий на собі тими, хто пройшов через прекрасний очисний процес цієї дієти. Головні болі, зубний біль, рвота і всі інші так звані «хвороби вагітності» щезають і (*наступає — А.В.*) народження дитини без болю. Потім мама має достатньо дуже солодкого молока, немовлята, які ніколи не кричать; немовлята, які в порівнянні з іншими, чисті «в іншому» (*не так вкакуються — А.В.*). Ці прекрасні факти я отримав від кожної жінки, яка ставала матір'ю і жила на цій дієті. Не бажано починати радикальну зміну в дієті при вагітності або в період виношування. Це має бути зроблене на крайній випадок за 2–3 місяці до зачаття. Коли тіло чисте, «їсти за двох» на спеціальній дієті не треба. Сучасні немовлята перегодовані — ось звідки ці небезпечні роди. Єдина розумна зміна — збільшення в їжі долі природних солодоців, таких як фіги, родзинки, фініки, виноград і т.д.

ГОДУВАННЯ ДИТИНИ. Якщо молока в матері недостатньо або воно погане, не використовуйте просто молоко корови. Воно має бути розбавлене на $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ водою і підсолоджене лактозою або медом. Почніть годувати дитя якомога швидше чайною ложкою хороших фруктових соків і медом, розчиненим у воді між прийомами їжі. У дитини потяг до солодкого, що доводить, що фруктовий цу-

кор — глюкоза є «манною» всієї дієтології. Те, що вважають відгодованою і на вигляд здоровою дитиною середньої нормальної ваги, у дійсності є фунтами непотрібного або розкладеного молока.

Чи хворе дитя, чи ні, а як тільки ви починаєте годувати його фруктовими соками і пюре із фруктів, то по елімінації дізнаєтеся, що я правий. Тому зміни мають проводитися дуже ретельно. Немовлята і діти мають пройти через той же очисний і виліковний процес, що й дорослі. Я вважаю, що дитя, яке гарно виношене на молоці матері, буде рости чудово на цій дієті і без «спеціальних» високобілкових продуктів. Після того, як період відняття від грудей буде закінчений, дитину можна ростити на самих лише яблуках.

Як раніше заявлено, якщо робити зміни цього виду в дієті дитини, то спочатку воно має бути виліковане, неважливо чи «хворе» воно, чи ні, а має бути очищене від відходів і «прихованої хвороби», яку вони створюють. Це пункт, у який відмовляються вірити і розуміти. Природні солодощі необхідні для побудови сильного хребта дитини, яка росте. Важливою також є вапно (*карбонат кальцію — А.В.*) (див. табл. Берга). Дякуючи багатьом прикладам по Європі, я дізнався, що взагалі розум дитини, яка росте, попадає під позитивний вплив цієї дієти, чим чистішим стає її тіло. Кількість «неприємностей» у вихованні дітей, від яких ви можете бути врятовані, величезна. Більше (*не буде — А.В.*) ніяких дитячих хвороб!

Тисячі матерів підсвідомо завдяки переїданню наполовину вбивають своїх дітей ще до їхнього народження. Тоді ця дієта і знання є єдиним і правильним способом боротьби із дитячою смертністю. Нема ніякого більш високого морального обов'язку, аніж народити у світ прекрасну істоту.

ВИЩА РАСА, ЯКА НЕ ЗНАЄ ХВОРОБ. Використовуючи рослину для порівняння, «материнство» означає ЯКОСТІ ДУШІ; батьківство ж відповідає за ЯКІСТЬ СІМ'Я. На відносно поганому, майже безплідному ґрунті хороше сім'я дасть досить гарну рослину, але дефектне сім'я навіть на хорошому ґрунті майже не дасть НІЧОГО.

Селекціонери тварин, особливо конярі (*конезаводчики — А.В.*), знають, що якість чистокровного батька іде через безкінечні покоління (*не зміг зрозуміло перекласти, бо не коновод; прим. пер.*). Це те, чому успадкування хороших і поганих якостей, наприклад туберкульозу, перескакує через цілі покоління. Як і все в цьому житті, ця проблема є індивідуальною, але вона приймає інший вид у випадку чистого тіла на природній дієті. Медики й натуропати навряд чи повірять у нові принципи взагалі і в аргументи, які я виклав у цій роботі. Вони розмірковують і оперують фактами й досвідом брудного тіла, яке живе на неприродній дієті людства.

Ви ж не можете розмовляти про сприйняття кольору з людиною, народженою сліпою. Ви не можете використовувати старі аргументи і стару фізіологію, щоб суперечити моїм твердженням. Допоки ви особисто не випробували на своєму власному тілі правду мого вчення, ви маєте прийняти нове і повірити в нього. Зрозумійте, будь ласка, що це означає ВИЩІ ГОЛОДУВАННЯ — як вони проводилися пророками древності.

За кілька десятиліть і навіть частково сьогодні наука євгеніка вірила в необхідність вливання зовнішньої крові у расу. Вони вважають, що зовнішнє розмноження є абсолютною необхідністю тварин і людського роду, (бо воно — А.В.) засноване на поганих результатах, які накопичувалися від схрещування людей — близьких родичів. Це є не чим іншим, як проблемою майбутнього Американської нації: змішувати раси чи проводити схрещування в межах родичів. Єврейська раса є їм відповіддю: єдиний вже існуючий приклад, що схрещування в межах роду є природним і чудовим (?? — А.В.).

Виродження у близьких стосунках (? — А.В.) буває просто тому, що ми деградували надто далеко в порівнянні з людьми їхнього предка Абрама. Зовнішнє розмноження — це «стимуляція» з, очевидно, гарним результатом, який триває лише для одного або двох поколінь. А потім родина взагалі вимирає. Європейська королівська родина тримала своє генеалогічне дерево чистим, забезпечуючи добрі результати лиш тому, що вона не жила у сучасних розкошах. Родини дворян швидко зникають тому, що вони не в змозі продовжити покоління чоловіків. Винною є розкішна дієта сьогоднішніх аристократів, замість старомодною простоти кілька століть тому. Попередні покоління жили як фермери, що є більш природним життям. Сьогодні вони є типовими «вершками» у сучасному Содомі. Не дивно, що результат (цьому — А.В.) — поступове, а іноді й блискавичне виродження!

ВИЗНАЧЕННЯ СТАТІ НАПЕРЕД. Зараз я спробую показати вам тут, як утворити генія. В той же час це докаже, що визначення статі наперед засноване на більш високому принципі аніж на концепції часу. Знову і знову: дієта — це все. Людина є те, що вона їсть! Чи не всі генії, великі чоловіки, винахідники, люди мистецтва кожного виду народжені з поганим походженням?

Чому збільшилося народження немовлят хлопчиків у час Європейської війни (*Перша Світова війна* — А.В.)? Вони стануть хорошими та інтелектуальними чоловіками. Обмеження в дієті і обмеження в статевих зносинах — ось причина! Чим чистіше тіло обох батьків, чим менш частішими є статеві зносини, чим меншу кількість хорошої їжі вони споживають, ТИМ БІЛЬШИМИ СТАЮТЬ

ВІБРАЦІЇ ЛЮБОВІ. У цих станах кращий шанс зачати генія, а це завжди є хлопчик. Ідеальний приклад доказу цієї правди і це є історичним фактом, що: «При чорній чумі кілька століть тому двоє молодят разом знайшли укриття в будинку у Флоренції, Італія. Протягом багатьох тижнів у них не було ніякої їжі, а потім, звичайно, вони їли мало й досить обережно. Потім вони одружилися і заснували родину Medici, яка явила на світ найбільших державних діячів, художників і вчених різних видів. Ця родина відома в історії західної цивілізації.

Ми знаємо, що життєва сила вібує через незасмічене тіло більш вільно, аніж через тіло, обтяжене їжею. Це і є Вищим Голодуванням з його станами, які не піддаються описанню. Адже важко описати вібрації кохання, коли людина підіймається до Богоподібної істоти, якою вона, мабуть, була в доісторичні часи на божественній дієті. Магнітні (? — А.В.) сексуальні випромінювання стають настільки прекрасними, що любов у поєднанні з ненажерством здається злочином.

Голодувати для молодої пари в їхній весільний день, щоб явити у світ геніїв завдяки потужним хвилям кохання — це єврейський релігійний звичай, але це лише залишок від гігієнічного закону того великого державного діяча Мойсея. Це є принципом, за яким чоловік, живучи на чистій їжі, має можливість народити НЕХВОРОБЛИВУ, ДОСКОНАЛУ, ВИЩУ ЛЮДИНУ.

Усі, хто пройдуть дещо далі вгору по дорозі до Богоподібних станів людини, швидко відчують таку правду: **«Людина колись була істотою більш високого і досконалого виду, а не різновидом родини мавп»!** Дякуючи нашій власній дегенерації, ми є лише тінню оригінальної людини. Але ви все ж можете випробувати те, що не може бути описане, що цей вид евгеніки є фундаментальною правдою побудови «Раю на Землі».

УРОК 24. ПОСИЛЕННЯ ЕЛІМІНАЦІЇ ФІЗІО- ТЕРАПІЄЮ, ВПРАВАМИ, СОНЯЧНИМИ ВАННАМИ, ВНУТРІШНІМИ ВАННАМИ І КУ- ПАННЯМ

Як показано в попередніх уроках, всі фізичні дії струшують, вібрують тканини і таким чином так чи по-іншому стимулюють кровообіг. Внаслідок цього ослаблюються і видаляються чужорідні речовини — причина всіх хвороб. Людське тіло робить це саме і найчудеснішим чином: як тільки ви голодуєте або, як тільки склад вашої крові був змінений природною дієтою. Тому фізіотерапія і руханка можуть бути об'єднані з цією дієтою і голодуванням, щоб посилити і прискорити елімінацію. Однак я хочу порадити, щоб більше уваги було направлено на те, щоб не перестаратися, особливо в «погані» дні сильної елімінації. Якщо ви втомилися і погано себе почуваете, то відпочивайте і спіть стільки, скільки зможете. У дні, коли ви почуваете себе «добре», в час голодування або суворої дієти ви можете за бажанням застосувати фізіотерапію: вправи, ванни, масаж, глибоке дихання в т.д.

Найприродніші вправи і безумовно найкращі це — ходьба, танці і співи. Співи — це природня вправа для дихання з перевагою, що коливаються груди. Гарна вправа, про яку всі знають — це подорожі пішки по горах. Оскільки, підіймаючись на горби, ви змінюєте ритм дихання найприроднішим чином, краще і більш гармонійно, аніж всякою системою вправ. Чим чистішими ви стаєте, тим більш легше зрозумієте те, що я вчу в Уроці 5, що повітря й інші компоненти лісів — це є їжа, невидима їжа. Під час ходьби обидві руки мають бути вільними, тіло розслаблене, спина рівна, плечі розправлені, тобто так, щоб рухи були природними і безперервними.

Зовнішня робота в саду є іншою природною вправою. Маючи належний догляд, ваше тіло буде перебувати здоровим. Наступні вправи пропонуються для тих, хто бажає собі бути фізично розвиненим. І знову я маю нагадати вам, що повітря більш необхідне для життя аніж їжа. Тому належне дихання є чуттєвим і важливим. Не тренуйтеся в закритій і задушливій кімнаті.

Станьте перед відчиненим вікном. І в кожній вправі дихайте повно і глибоко.

Вдихайте лише через ніс, а видихати можете через рот. При вправах станьте перед дзеркалом, вражаючись гнучкістю й вишу-

каною манерою, з якою ви виконуєте кожну вправу. Закохайтесь в себе, якщо більш нема в кого. Ноги на ширині плечей, стійте прямо і відчувайте напругу м'язів.

Вправа № 1. Стійте прямо, руки в боки, дуже стисніть кулаки. Повільно підіймайте руки над головою так високо, як тільки можна. Глибоко вдихніть. Розслабтеся, повільно видихніть. Розслаблюючись ще більше, опустіть руки. Повторіть це 5 разів.

Вправа № 2. Випряміть руки перед грудьми. Зімкніть долоні і пальці в замок і потягніть праворуч, опираючись зусиллю лівої руки. Потім потягніть ліворуч, компенсуючи зусилля правою рукою. Розслабляйтесь і видихайте після кожного руху. Повторіть кожну вправу 5 раз.

Вправа № 3. Випряміть руки перед грудьми і твердо схопіть ліву руку правою. Опораючись лівою рукою на повну силу, підійміть праву над головою. Робіть глибоке вдихання при русі вгору і розслабляйтесь перед видиханням. Повторіть, підіймаючи тепер ліву руку над головою, опираючись цьому правою. Всього 5 раз на кожну руку.

Вправа № 4. Затисніть у замок руки над головою, дозволяючи їм опиратися на голову. Зігніться праворуч, відчуваючи зусилля, потім ліворуч 5 раз. Після цього зігніться спочатку ліворуч, а потім праворуч. Між кожним рухом глибоко вдихайте і видихайте, коли розслабитесь. Ця вправа особливо хороша для стимулювання печінки.

Вправа № 5. Затисніть руки в замок навколо шиї і напружте м'язи рук. Поверніться праворуч, а потім ліворуч 5 раз. Тепер потягніть замок праворуч і потім ліворуч 5 раз. За тим потягніть ліворуч а потім праворуч 5 раз. Тримайте ногу жорстко, але дозвольте тілу коливатися.

Вправа № 6. Схопіть руки позаду спини і, не згинаючи тіла, підійміть руки максимально можливо, вдихаючи при підйомі, розслабтеся і видихніть. Повторіть 5 раз. Ця вправа розвиває груди.

Вправа № 7. Покладіть праву руку на праве стегно, стисніть лівий кулак і повільно підіймайте ліву руку, глибоко вдихаючи. В той же час нагніть тіло так далеко праворуч, наскільки це можливо. Зробіть так, щоб було трошки боляче. Розгинаючись, тримайте руку, розслабляйтесь і видихайте, опускаючи руку тоді, коли вже стоїте рівно. Повторіть це з лівою рукою, поміщеною на стегно, і, підіймаючи праву руку із дуже стиснутим кулаком. Повторіть кожну вправу по 5 раз.

Вправа № 8. Зігніть руки в ліктях перед грудьми, схопіть пальці в замок і, напружуючи всі м'язи торсу, поверніться ліворуч. Тепер поверніться праворуч. Повертайтеся повільно і якомога да-

лі. Не дозволяйте ногам зміщуватися. Вдихайте в час руху, повільно розслабляйтеся видихаючи і опускайте руки. Повторіть кожну вправу 5 раз.

Вправа №9. Підійміть руки вище голови настільки високо, наскільки це можливо, дозволяючи тілу навіть прогнутися назад. Тепер нагніться вперед і, не згинаючи колін, спробуйте торкнутися пальцями підлогу. Видихайте повільно, коли розгинаєтеся. Повторяйте цю вправу повільно 5 раз, поступово збільшуючи до 20 раз.

В кожній із вправ не виснажуйте себе і не примушуйте себе понад міру. Якщо після вправ у вас спочатку ниють м'язи (крепатура), то це вірна ознака, що ви мали в них потребу і що вони дають вам користь. Ниття з часом послабиться, якщо ви будете постійно робити вправи. До перерахованих ви можете додати інші вправи, але переконайтеся, що вони забезпечать глибоке дихання. Тренуючись, поставте якусь музику. Підійде всякий бадьорий марш. Вібрації музики прекрасні. Надавайте перевагу тренуванням зранку після прокидання. Якщо хочете, то одягайте одяг, але він має бути вільним. Почніть з невеликої кількості повторів і поступово збільшуйте їх, але головне: не вважайте це за свій обов'язок, але як РОЗВАГУ. Підтанцювання і вигини в такт музиці будуть дуже корисними.

Сонячні ванни. Кожного разу, коли є така можливість, приймайте сонячні ванни так. Хай спочатку вони не перевищують 20–30 хвилин і будьте в головному уборі. У погані дні великої елімінації шукайте прохолоду. Чим чистішими ви стаєте, тим більше ви будете насолоджуватися сонячними ваннами і зможете довше залишатися на сонці. Ви також відчуєте, що можете легше терпіти жару. Короткий прохолодний душ або обтирання мокрим рушником відразу ж після сонячної ванни — це дуже добрий внесок у здоров'я.

Сонячне світло чудесний невидимий елімінатор відходів. Воно омолоджує шкіру, заставляючи її ставати як шовк і фарбуючи її в природний коричневий колір. Цивілізовані люди нашої раси своєю білою шкірою показують, що вони є хворими від народження, що вони успадковують слизові білі частки крові — «печатку смерті». Оскільки при сонячній ванні весь одяг має бути знятий, варто забезпечити себе відлюдною місциною, достатньою для того, щоб лежати. Вона має бути збудована на задньому дворі або навіть на даху — подалі від осуджуючих очей. Одяг цивілізації позбавив людину можливості забезпечувати себе потрібною долею свіжого повітря і світла, які так потрібні для здоров'я і щастя.

Пряме проміння сонця на голе тіло подає електрику, енергію і

живучість людській акумуляторній батареї, відновлюючи її енергію, силу і вірність (*статеві якості; прим. пер.*).

Внутрішні ванни. На час перехідного періоду, навіть коли у вас є регулярне випорожнення, бажано вимити товстий кишківник. Природа намагається вигнати липке сміття, слиз і різні отрути і їй треба сприяти по максимуму. Маленьку клізму (150–250 мл) можна використовувати після регулярного випорожнення, але для повного очищення необхідно використати кухоль Есмарха і 1–2 літри води (*грілка з носиком і 2-метровим шлангом, в аптеці розберетеся; прим. пер.*). Спробуйте мати природне випорожнення перш, ніж вводити воду. Тіло має лежати на правому боці (*ніби — А.В.*) в нахиленому положенні. Кухоль має бути на висоті не більше 2 м від людини. Вода повинна бути теплою, не гарячою і може бути перевірена вашим ліктем. Якщо відчуваєте якийсь дискомфорт, зупиніть потік поки неприємне відчуття не мине, оскільки 1–2 л мають бути введені за один раз. Якщо судоми або біль стають надто великим, дозвольте воді вийти з кишківника і повторіть операцію. Вода має залишатися в кишківнику десь 15 або 20 хвилин, або поки зручно. Лежачи тихо на правому боці, м'яко масажуйте живіт знизу вгору. Потім ляжте на спину, зігніть ноги в колінах і поставте ступні на підлогу. Масажуйте (*живіт — А.В.*) справа на ліво. Потім переверніться, ляжте на лівий бік і масажуйте лівий бік живота на низ. Тепер ви готові випустити воду. Найкращий час поставити клізму якраз перед сном.

Купання. Думки про купання розходяться майже так само широко, як і про дієту. Система Безслизової Дієти, дякуючи чистій крові, утворює шкіру, до якої ви полюбите доторкатися. І це без допомоги косметики, лосьйонів і кремів. Не є звичайною необхідністю митися з милом і щіткою. Також не є доцільним ранковий «холодний душ» протягом року без поправок на погоду. Нема ніякої необхідності навмисно піддавати тіло надзвичайному шоку. Бо таке може закінчитися у багатьох випадках скоріше шкодою аніж користю.

Й казати не треба, що шкіру треба тримати чистою, щоб належним чином функціонували пори. Це можна досягти так. Поставте перед собою простору широку посудину, наприклад таз, із прохолодною водою. Опустіть руки в нього і жваво тріть, починаючи з обличчя. Зволожите руки знову і тріть шию і плечі. Потім потріть так груди й живіт, а далі руки й спину і вкінці ноги та ступні ніг. Якщо хочете, то занурте ноги прямо в посудину. Продовжуйте зволожувати руки настільки це необхідно, але нема ніякої необхідності кропити тіло водою. Щоб висушитися, добре витріть рушником або тріть тіло голими руками протягом 5 хвилин, якщо мож-

ливо, аж поки воно не заяскріє червоним.

Таке варто робити, коли проснулись, після вправ. Вас здивують результати. Якщо ви надаєте перевагу ваннам, тоді вкінці повільно набирайте 2–3 см холодної води. Підігнувши коліна, сядьте і дійте схожим чином, тручи і масажуючи тіло, як сказано попередю. Пам'ятайте, що повітряна ванна є такою ж важливою, як і водяна. Кілька хвилин кожного дня, проведених перед відчиненим вікном відразу ж після прокидання і якраз перед сном, коли весь одяг скинули. Масажування тіла допомагають шкірі зберегти її природні якості. Завжди майте на увазі, що **всякі крайнощі шкідливі**. Це стосується вправ, купання, сну, а також крайнощів у їжі. Навіть надзвичайна радість і щастя, як відомо, вбивають з такою ж готовністю, як і надзвичайний гнів, ненависть і тривожність. Тому УНИКАЙТЕ КРАЙНОЩІВ ВСІХ ВИДІВ.

УРОК 25. ПОСЛАННЯ ДО ПОСЛІДОВНИКІВ-ЕРЕТИСТІВ

Дорогі друзі!

Після обережного й інтелектуального вивчення попередніх уроків, ви тепер знаєте, що хворобою є невідома, розкладена, зброджена маса відходів у людському тілі. Вона зберігається по всьому тілі, особливо в кишківнику десятиліттями, а то й більше. Ви також знаєте, як нерозумно і невігласно гадати, що лише одне знання того, що треба їсти, складає повноцінну зцілюючу дієту. Жоден лікар не знає величезної важливості повного і глибокого очищення людської «вигрібної ями». Усіх більш-менш «обдурює» Природа, коли вони починають їсти фрукти із шлунком і кишківником, забитими слизом і розкладеними високобілковими продуктами, які спожили з дитинства.

Ви вже знаєте результат: якщо отрути, наприклад cyanide of potassium (ціаністий калій), розчиняться надто швидко і увійдуть в кровообіг, то можуть бути серйозні наслідки, навіть смерть. І у всьому цьому звинувачують природну їжу людини: апельсини, виноград, фініки і т.д.! Моє вчення ясно доводить, що це до цього часу не пояснене невігластво відносно фруктової дієти є каменем спотикання для всіх інших експертів з дослідження їжі, які проводять особисті експерименти й тести. Тисячі разів я чув той же крик — навіть від молодих і, можливо, здорових людей, які заслабували! І всі експерти, за моїм винятком, кажуть: «Та вам потрібна більша кількість білка; на крайній випадок їжте горіхи».

При моїх особистих випробуваннях по цій проблемі я намагався подолати цей камінь спотикання сотні разів. Після двохрічного лікування в Італії запалення нирок із сухотною тенденцією, голодуючи і живучи на суворій безслизовій дієті, я з'їв кілограм найсолодшого винограду і випив близько двох літрів свіжого солодкого виноградного соку, зробленого із кращого або найкращого винограду, там вирощеного. Майже відразу я відчув себе так, ніби зараз помру! Жахливі відчуття здолали мене. Шалене тремтіння серця, надзвичайне запаморочення, яке примусило мене лягти. Почалися жорстокі болі в животі і в кишківнику. Через 10 хвилин відбулася велика подія: діарея пінистим слизом і рвота виноградним соком, змішаним із кислотним слизом. Потім відбулося ще більше! Я відчув себе так чудово і настільки сильним, що відразу ж підряд виконав 326 присідань з випрямленням рук. Всі перешко-

ди були видалені!

Вперше в історії я показав те, чим була людина, коли вона жила без «оброблених» продуктів в доісторичні часи, названі Раєм, споживаючи фрукти — «манну небесну». Вперше в історії людства показали цього демона в трагедії людського життя. І те, що він може і має бути видаленим, перш ніж людина знову зможе піднятися до райського здоров'я, щастя, до несприйняття хвороб. Піднятися до рівня Богоподібної істоти.

Якщо Едемський сад Раю на Землі колись існував, то це, мабуть, був фруктовий сад. Протягом тисяч років із-за неправильної цивілізації людину було втягнуто в несвідоме самогубство, применшено до раба, вимушеного виробляти неправильну їжу, заробляючи на свій хліб потом і кров'ю. А ці неприродні продукти викликають хворобу і смерть. Мир на Землі, щастя і справедливість поки ще залишаються безглуздою мрією. Протягом тисяч років Бог, Рай, Небеса, Гріх, Диявол, Пекло не часто мали інтерпретацію, яку прийме з охотою і задовольниться ясний і розсудливий розум. Середній нещасний ближній думає про Бога, як про хорошого всепрощаючого Батька, який дозволить увійти йому в Рай в іншому Світі, не покаравши за всякі порушення Його Законів. Тепер ви бачите, чому цивілізація, вся релігія, вся філософія з їхніми величезними жертвами у вигляді роботи, часу, грошей і були частково здогадами.

Чарівна формула для «Небес на землі» для раю має бути прочитана так: **ФІЗИЧНО ПРОЇЖТЕ СВІЙ ШЛЯХ ДО РАЮ**. Але ви не пройдете ворота, які охороняє ангел з палаючим мечем, поки не пройшли через чистилище (очищаючий вогонь) голодування і зцілюючої дієти завдяки очищенню, через фізіологічне очищення «Полум'ям Життя» у вашому власному тілі!

Протягом тисяч років ніхто не уник боротьби зі смертю, викликаною неприродним життям. І ви колись станете перед нею. Але ви, я й інші, які вивчили цю найбільшу і найважливішу правду життя, ми є єдиними, хто живе сьогодні, хто фактично, а не лише розумом, зійшли з дороги темноти неусвідомленого самогубства. І йдемо на світло нової цивілізації — світло фізичної регенерації, як основи розумового і духовного Шляху просування до світла вищого, тобто до духовного світу.

Це дасть схему серйозної природи моєї роботи — і необхідність вашої допомоги у втіленні її в життя — цієї найвеличнішої справи, яку ви можете здійснити. Від неї залежить не лише ваша особиста майбутня доля, але й доля страждаючого й нещасного людства, яке знаходиться на краю фізичного і розумового краху.

АРНОЛЬД ЕРЕТ

ЗМІСТ

| | |
|---|-----|
| Слово до українців..... | 3 |
| Вступ проф. Столешнікова А.П. | 7 |
| Ще дещо від перекладача з англійської | 9 |
| Біографія Арнольда Ерета..... | 12 |
| Вступ доктора Бенедикта Луста | 21 |
| Урок 1. Вступні принципи..... | 24 |
| Урок 2. Приховані, гострі і хронічні хвороби — більше не таємниця..... | 27 |
| Урок 3. Навіщо потрібний діагноз?..... | 29 |
| Урок 4. Діагноз — частина 2 | 32 |
| Урок 5.1. Чарівне дзеркало. Додаток до уроків діагнозу 3 і 4. | 36 |
| Урок 5.2. Формула життя: $V=P-O$. Тайна «життєвої си- ли» | 42 |
| Урок 6. Нова фізіологія | 47 |
| Урок 7. Нова фізіологія. (продовження) | 50 |
| Урок 8. Нова фізіологія. Част. 3. Склад крові..... | 53 |
| Урок 9. Нова фізіологія. Част. 4. Побудова крові..... | 56 |
| Урок 10. Критичний аналіз інших зцілюючих систем з неупередженими, безсторонніми оглядами..... | 59 |
| Урок 11. Безлад в дієтології | 61 |
| Урок 12. Безлад в дієтології (частина 2)..... | 64 |
| Урок 13. Безлад в дієтології (частина 3)..... | 68 |
| Урок 14. Таблиця харчової цінності Рагнара Берга | 70 |
| Урок 15. Дієта переходу | 76 |
| Урок 16. Дієта переходу (частина 2)..... | 81 |
| Урок 17. Голодування (частина 1) | 88 |
| Урок 18. Голодування (частина 2) | 91 |
| Урок 19. Голодування (частина 3) | 94 |
| Урок 20. Голодування (частина 4) | 97 |
| Урок 21. Руйнівна дієта цивілізації і безслизова дієта — природня їжа людини..... | 100 |
| Урок 22. Стаття. Статеві хвороби | 105 |
| Урок 23. Стаття (частина 2) | 108 |
| Урок 24. Посилення елімінації фізіотерапією, вправами, сонячними ваннами, внутрішніми ваннами і купанням | 112 |
| Урок 25. Послання до послідовників-еретистів..... | 117 |