

PROF. ARNOLD EHRET

il SISTEMA di GUARIGIONE
della DIETA SENZA MUCO



Prof. Arnold Ehret

UN METODO SCIENTIFICO
DI MANGIARE SULLA
STRADA DELLA SALUTE

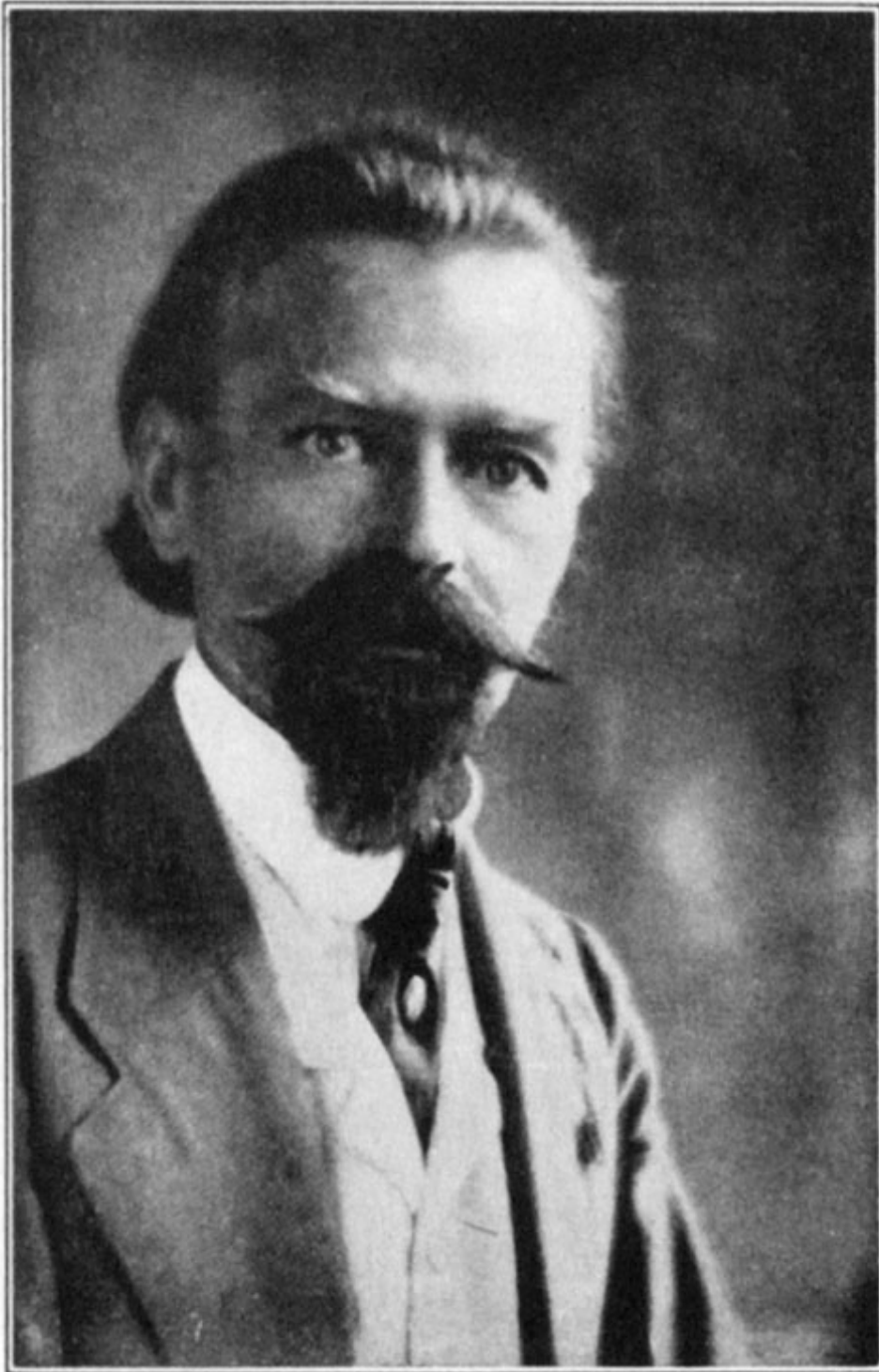
PROF. ARNOLD
E H R E T

Il Sistema di Guarigione
della Dieta Senza Muco

BY
PROF. ARNOLD EHRET

Un corso completo per chi desidera imparare
ad Avere Controllo della Propria Salute

PUBLISHED BY
EHRET LITERATURE PUBLISHING CO. 846 EAST SIXTH STREET
LOS ANGELES, CALIFORNIA



Discours for "Ecretism"
Prof. Arnold Toebert.

Arnold Ehret

*

Stima e Approvazione

**

Realizzando i benefici personali derivati dal Sistema Dietetico di Guarigione e dalla Filosofia del Prof. Arnold Ehret, e le sue straordinarie possibilità di illuminare e curare l'umanità sofferente, riteniamo nostro dovere e responsabilità annunciare a tutti i salutisti e ai pensatori più avanzati quanto segue:

1. Dopo essere passati attraverso differenti metodi di cura senza farmaci e dietetici, noi troviamo, ed enfaticamente affermiamo, che la dieta e il metodo di digiuno di EHRET costituiscono un sistema di guarigione che supera qualsiasi altra cosa per i suoi risultati notevoli e duraturi; è superiore a tutti gli altri metodi conosciuti perché è basato su una fisiologia fundamentalmente nuova, libera dagli errori del sistema allopatico e di altri sistemi.

2. Gli insegnamenti personali del Prof. Ehret, le sue illuminanti spiegazioni ed interpretazioni sono così importanti, rivelatrici e tuttavia così sorprendentemente semplici che la tremenda VERITÀ del suo sistema diventa auto-evidente. È una Verità sulla SALUTE e sulla VITA, interpretata nel modo più chiaro e semplice.

3. Noi ora sappiamo, per esperienza personale, che nessuno può essere guarito in modo permanente, e che nessuna malattia può essere perfettamente eliminata senza la conoscenza e la appropriata applicazione del sistema del Professor Ehret.

4. L'atteggiamento mentale, spirituale e filosofico del Professor Ehret, orientato verso i problemi dell'umanità, è così elevato, così differente e così innegabilmente corretto, che noi dichiariamo fermamente e con esplicita convinzione questo: ARNOLD EHRET, per la sua conoscenza e le sue capacità personali, per il suo carattere elevato e di larghe vedute, come i suoi ideali, e per la sua reputazione acquisita in oltre vent'anni di successi nel guarire casi ritenuti incurabili, è automaticamente confermato come il PIÙ GRANDE GUARITORE DEL NOSTRO TEMPO. Lui stesso è l'esempio eccellente di questo. Da lui e dai suoi insegnamenti dipende il futuro dell'individuo e dell'umanità. Ci ha salvato dalle complessità, dalla superstizione e dalla confusione di scienza, religione e filosofia moderne, rivelandoci la strada verso la salute perfetta.

I DIPLOMATI DEL CORSO 1921-1922.

Ehretismo

Di ARNOLD EHRET

Credendo a una ignobile bugia
Adamo violò le leggi dell'Eden.
Da allora sorse il pianto
L'Uomo è caduto! L'Uomo è sconfitto!

Da allora pesa una maledizione
Sugli intenti di ogni uomo
E tutte le ricchezze
Non possono comprare la salute divina.

Vergognosi peccati, malattia, morte
La croce non ha mai cancellato;
La salute del corpo, la pace interiore,
Sono determinate dai prodotti della Natura.

Mai la razza umana
Sbarazzerà il corpo dalle proprie scorie
Fino a quando la mela non prenderà il posto
Del simbolo della croce.

Salute, forza e un quieto riposo,
Guance rosee - un salutare colorito
Premiano colui che mantiene la promessa,
Fiducia nel programma di Ehret!

Introduzione

Di FRED S. HIRSCH

Il Prof. Arnold Ehret, Originatore e Maestro del Sistema di Guarigione della Dieta Senza Muco nacque il 29 luglio del 1866. Il 9 ottobre del 1922, mentre era nei migliori anni della vita, godendo di uno stato di salute superiore, conosciuto a pochi uomini della civiltà attuale, ebbe uno sfortunato incidente, subendo una frattura alla base del cranio che gli causò la morte quasi istantanea.

Era destinato fin dalla sua giovane età a svolgere la missione umanitaria del medico. Il fatto che soffrisse di una malattia dichiarata incurabile da eminenti medici di quel tempo, con una sentenza di morte davanti agli occhi, servì solo a risvegliare lo spirito indomabile che più tardi risultò essere la caratteristica più prominente di questo magnifico uomo. La sua risolutezza nel curare se stesso ebbe così tanto successo che fu praticamente forzato dagli sfortunati malati suoi consimili ad aiutarli a riguadagnare la salute.

Si potrebbe dire anche che fosse scontato che il Professor Ehret sarebbe diventato medico perché suo padre era un veterinario di così grande successo che i suoi vicini spesso gli chiedevano aiuto per i loro stessi malanni. Anche suo nonno era un medico, e il destino decretò che Arnold Ehret dovesse seguire le loro orme.

La vasta conoscenza della materia della salute mostrata nelle lezioni seguenti è stata acquisita da Ehret per diretto contatto con migliaia di persone sofferenti che guarirono nel suo Sanatorio, molte delle quali affette dalle cosiddette malattie incurabili. La sua chiarezza di espressione, la vigorosa, logica esposizione dei fatti, alla sua maniera convincente e comprensibile, è sufficiente a provare che la sua mente non era ostruita da alcuna interferenza meccanica. Il suo lavoro fu sempre il suo ideale. Nessun pensiero di considerazioni economiche prevalse mai nella sua mente, perché le sue necessità erano eccezionalmente poche. Fu un Maestro che praticava quello che predicava, e il suo modo di vivere estremamente frugale non gli recava preoccupazioni economiche. Impavido nel parlare e nello scrivere e riconoscendo nella Natura il suo Giudice inappellabile, Arnold Ehret si muoveva fra gli uomini, distintamente separato dalla maggioranza, eppure portando solo benevolenza e amore ai suoi simili. Chi lo conosceva, lo onorava e rispettava, chi ne diventava intimo amico, lo amava.

L'essenza della sua conoscenza curativa è contenuta nel "Sistema di Guarigione della Dieta Senza Muco", e sebbene assai condensato, questo libro è un lavoro completo in tutti gli aspetti. Il "velo di mistero" oggi viene sollevato alla caratteristica maniera chiara e concisa del Professor Ehret. La semplicità è la chiave di tutti i suoi insegnamenti, in linea con quanta rammentava continuamente: "qualunque cosa che non sia semplice, facile da comprendere, non può essere la verità". Tutte le malattie provengono da un'unica sorgente, ed è inutile conoscere i singoli disturbi. Riconoscere una condizione di malattia e sapere il metodo appropriato per eliminarla è assai più essenziale di conoscerne il suo nome scientifico.

In queste lezioni, viene donata al mondo una rivoluzionaria e completamente nuova fisiologia scientifica. Per esempio, "i polmoni, e non il cuore, come viene erroneamente insegnato, sono la pompa", è provato da fatti innegabili. Tutte le fasi fisiche, mentali e anche spirituali di una vita naturale sono spiegate in maniera chiara e comprensibile allo studente. La nostra mente e le condizioni mentali influenzano il corpo, proprio come il corpo influenza la mente, e un flusso sanguigno pulito e puro è assolutamente essenziale per avere pensieri chiari e puri.

Quando si è malati, è difficile pregare con fede. L'autocompassione induce il malato a mettere in dubbio mentalmente la bontà della divina onnipotenza, che lo ha scelto fra migliaia di altri peccatori, alcuni personalmente noti per essere i più grandi violatori di leggi umane riconosciute dalla chiesa come peccati, ai quali viene permesso di continuare, impuniti da un Dio vendicatore. I peccati contro la Natura sono imperdonabili e l'inevitabile legge della compensazione deve essere affrontata da tutti. Nessuna ammissione di "ignoranza" è accettabile per la Natura, l'interruzione delle cattive abitudini è il solo modo per espiare. È estremamente difficile concentrarsi quando si prova dolore, quindi è necessario rieducare la mente mentre si gode buona salute, piuttosto che aspettare fino a quando ci ammaliamo. Dobbiamo imparare come agire secondo le leggi della buona salute in modo costruttivo per essere preparati ad affrontare il nemico inaspettato e per ogni emergenza.

Abbiamo bisogno della salute e dobbiamo averla per vivere al meglio la vita qui e ora. La Bibbia ci dice "avrà secondo la tua fede", ma sfortunatamente riguardo all'aver controllo sulla propria salute l'uomo ha fatto progressi davvero piccoli negli ultimi 5.000 anni. Ha diligentemente imparato come nutrire gli animali ma non sa come nutrire sé stesso!

La filosofia di Ehret si dimostra soddisfacente al massimo per l'intellettuale, perché il tempo delle mere teorie sta finendo. Dogmi e credenze logore stanno rapidamente cedendo il passo a fatti dimostrabili. Pregiudizi e concezioni erronee hanno da sempre ostacolato il progresso e quello di cui oggi il mondo

ha maggiormente bisogno è una forte, sicura, sana e semplice conoscenza che funzioni secondo le leggi della vita. I risultati di questi pochi ultimi anni nel mondo degli affari dimostrano chiaramente che la mera fede, le asserzioni dogmatiche e le ipotesi scientifiche falliscono miseramente nel tentativo di risolvere i problemi della vita.

Il potere di guarire è in sito nel paziente e finché c'è anche una sola scintilla di vita, c'è sempre una speranza. Mantenere il dubbio o la paura che non possiamo stare bene, in salute, essere felici e riuscire, è innaturale e perciò di ostacolo al raggiungimento dei nostri scopi, ed è una soppressione dei nostri desideri. Si noterà che il Professor Ehret ha impiegato ogni sforzo per indurre i suoi studenti a pensare con la propria testa, ben riconoscendo il fatto che in ultima analisi ognuno deve guarire se stesso. È solo la conoscenza di come raggiungere questa condizione molto desiderata di splendida salute, che può essere insegnata. La principale difficoltà con l'individuo medio della civiltà moderna è che si rifiuta di pensare. Preferisce il "pensiero della massa". Dato che tutti lo fanno, deve essere giusto! La realtà dei fatti dimostra il contrario.

I principi genuini della guarigione sono pochi e semplici; nei fatti, così semplici che le cosiddette menti scientifiche tendono ad ignorare i punti vitali dell'applicazione delle sue leggi. Giovinezza, forza e felicità non devono essere patrimonio solo della gioventù, perché chi è giovane di desideri ed energia creativa potrà avere queste assai desiderabili qualità. Non permettere mai a te stesso di perdere di vista il fatto che finché c'è una scintilla di vita nel corpo questa può trasformarsi in una fiamma intensa. Perché la forza nasce dal desiderio.

Il professor Ehret riconosce una serie di cause che producono malattia, oltre al "muco", sebbene questa parola sia inserita nel titolo. I cibi che non formano muco sono chiaramente definiti e lo studente può farvi riferimento adeguatamente. Ci sono casi in cui i cibi che formano muco potranno essere inseriti nella dieta di transizione; infatti, laddove essi siano in realtà desiderati, per ragioni che sono enumerate nelle lezioni. Lo stesso cibo che costruisce e rigenera, se usato in modo scorretto, distruggerà e degenererà, e quindi il cibo che normalmente sostiene la vita potrebbe, in un corpo malato e degenerato, se usato in modo scorretto, o anche nel momento sbagliato, distruggere la vita.

Quando la vita pulsa con salute gioiosa, allora si sta vivendo a un livello superiore, diritto di nascita di ogni essere umano; la gioia di vivere che il Prof. Arnold Ehret desiderava così ardentemente ritornasse di nuovo in possesso di tutta l'umanità.

Indice

Frontespizio - PROF. ARNOLD EHRET

Breve Biografia del Prof. Arnold Ehret	11
Lezione I Principi Introduttivi Generali	20
Lezione II Malattie Latenti, Acute e Croniche.....	23
Lezione III Perché la Diagnosi – Parte I	25
Lezione IV Diagnosi - Parte II	28
Lezione IVa Lo Specchio Magico.....	32
Lezione V La Formula della Vita	38
Lezione VI La Nuova Fisiologia - Parte I.....	43
Lezione VII. La Nuova Fisiologia - Parte II.....	46
Lezione VIII La Nuova Fisiologia - Parte III	49
Lezione IX La Nuova Fisiologia - Parte IV	52
Lezione X Critica di Tutti gli Altri Sistemi di Guarigione e Recensioni Imparziali e Senza Pregiudizi	55
Lezione XI Confusione nella Dietetica - Parte I.....	58
Lezione XII Confusione nella Dietetica - Parte II	61
Lezione XIII Confusione nella Dietetica - Parte III	65
Lezione XIV Le Tavole di Ragnar Berg	67
Lezione XV Dieta di Transizione - Parte I.....	74
Lezione XVI Dieta di Transizione - Parte II	78
Lezione XVIa Dieta di Transizione (Ricette Vegetariane).....	84
Lezione XVII Digiuno - Parte I.....	97
Lezione XVIII Digiuno - Parte II	100
Lezione XIX Digiuno - Parte III	103
Lezione XX Digiuno - Parte IV	107
Lezione XXI La Dieta Distruttiva della Civilizzazione e la Dieta Senza Muco, la Dieta Naturale dell'Uomo.....	110
Lezione XXII Sesso - Parte I.....	115
Lezione XXIII Sesso - Parte II.....	132
Lezione XXIV Rafforzare l'Eliminazione tramite Esercizi Fisici....	122
Lezione XXV Un Messaggio agli Ehretisti.....	127

CENNO BIOGRAFICO
del
PROF. ARNOLD EHRET

*Autore di "Digiuno Razionale" e Originatore del
"Sistema di Guarigione della Dieta Senza Muco".
Insegnante di Dietetica, Digiunatore e Conferenziere*
Di PROF. B. W. CHIW

Ho conosciuto il Professor Ehret come autore, poi come proprietario di un sanatorio e conferenziere, e ora lo stimo moltissimo come amico e pioniere del più completo, naturale e scientifico sistema o culto conosciuto per la Cura e la Prevenzione delle Malattie. Non ho esitazioni nell'affermare che ha dato inizio all'evoluzione e allo sviluppo di ciò che ora sembra "l'ultima parola" riguardo salute e longevità.

Egli nacque il 27 luglio del 1866, vicino a Friburgo, nell'allora regione di Baden in Germania, e visse fino all'età di 56 anni, ed ereditò dal padre una naturale inclinazione e uno straordinario desiderio di approfondire le cause e le ragioni degli eventi e dei risultati.

Ehret ricevette la sua educazione in una università dove le lunghe camminate aggiunte al pesante lavoro nei campi, e una dieta ordinaria, gli causavano gravi attacchi di catarro bronchiale. Nonostante questa difficoltà si laureò con onore. I suoi maggiori interessi erano la fisica, la chimica, il disegno e la pittura e partecipò a uno speciale corso accademico laureandosi a 21 anni come professore di disegno per le scuole superiori e le università. Insegnò in una di queste fino a quando fu chiamato per il servizio militare, ma fu congedato dopo nove mesi per "disturbi cardiaci nevralgici", e tornò alla sua vocazione d'insegnante. A 31 anni era abbastanza robusto e "appariva in forma", come dicevano altri, ma soffriva di disturbi ai reni, il morbo di Bright, con tendenza alla tubercolosi.

Secondo le sue stesse parole: «Andai in vacanza cinque volte per recuperare la salute, ma alla fine mi dichiararono incurabile e mi rassegnai. In seguito per cinque anni "soffrii molto a causa di tanti medici (24 in tutto) e parte di questa sofferenza fu pagare i circa 6.000 dollari di parcelle, con il risultato di venire dichiarato "incurabile". Fisicamente e quasi mentalmente in bancarotta pensai al suicidio, ma per caso sentii parlare della naturopatia e ricevetti dei trattamenti nella clinica Kneipp in tre differenti occasioni, ottenendo un po' di sollievo e il desiderio di vivere, ma non la guarigione. Fui curato in altri cinque o sei Centri di Cura Naturale e tentai tutti gli altri metodi conosciuti in Europa,

spendendo altre migliaia di dollari, con il risultato che non ero più molto malato, ma nemmeno in salute. Imparai, però, qualcosa da quelle esperienze; i sintomi principali erano muco o pus e albumina nelle urine e dolore ai reni. I medici, presumendo che una urina limpida indicasse buona salute, tentavano di fermare queste eliminazioni con dei farmaci e di rimpiazzare l'albumina con carne, uova e una dieta a base di latte, ma questo dava solo risultati disastrosi. Ragionando su questi metodi scoprii qualcosa che metteva luce sul soggetto, e cioè che la dieta corretta doveva essere libera da muco e albumina. I trattamenti naturopatici facevano espellere del muco con bagni, esercizi, ecc., ma lo reintroducevano con diete errate.

«Decisi di affrontare ciò che mi sembrava una tragedia (e lo è tuttora per la maggior parte delle persone affette da malattie croniche dopo non aver ricevuto alcun sollievo dai medici) e provare su me stesso quello che avevo appreso dalle passate esperienze: che l'alimentazione errata era la causa e che mangiare in modo corretto avrebbe potuto essere la cura. C'erano il vegetarianismo, la dieta di frutta e quella di noci, numerose "cure" alimentari e alcuni indizi sul digiuno come aiuto.

Andai a Berlino per studiare il vegetarianismo, dato che c'erano più di una ventina di ristoranti vegetariani a quel tempo. La mia prima osservazione fu che i vegetariani non erano molto più sani di chi mangiava carne, molti sembravano malaticci e pallidi. Con i cibi amidacei e il latte peggioravo leggermente, ma iniziai un corso all'Università di medicina, fisiologia e chimica. Visitai una scuola di Naturopatia, imparai qualcosa sulla guarigione mentale, sulla Scienza Cristiana, sulla guarigione magnetica, ecc., ecc., tutto per tentare di scoprire le reali e fondamentali verità sulla salute perfetta. Rimasi più o meno deluso e andai a Nizza, nel sud della Francia, dove tentai una radicale dieta a base di frutta con l'eccezione di mezzo litro di latte, pensando di aver bisogno dell'albumina. Non feci nessuno speciale adattamento della dieta di frutta alle mie condizioni, al pari di molti altri, e ottenni solo qualche piccolo beneficio. In alcuni giorni mi sentivo bene, mentre in altri mi sentivo molto male, così tornai a casa ricominciando a nutrirmi con il cosiddetto "buon cibo" come si nutrivano e mi consigliavano i ben intenzionati amici, parenti e medici. Avevo saputo qualcosa sul digiuno, ma ad esso si opponevano tutti gli amici e i parenti; persino uno dei miei precedenti medici aveva detto a mia sorella che per una persona con il morbo di Bright, un digiuno di pochi giorni sarebbe stato fatale. «L'inverno successivo andai ad Algeri, in Nord Africa.

Il clima mite ed i meravigliosi frutti migliorarono le mie condizioni ed acquisii più fiducia nei metodi della Natura e nella loro comprensione, e trovai il coraggio di tentare dei brevi digiuni per osservare le proprietà disintossicanti della frutta e del clima, con risultati tali che una mattina di un giorno in cui mi

sentivo bene notai per caso allo specchio che il mio viso aveva assunto un aspetto totalmente nuovo, quello di una persona più giovane e dall'aspetto sano. Ma nel successivo giorno di malessere, il mio vecchio viso dall'aspetto malaticcio ricomparve, sebbene non durò molto e questi alternati cambiamenti sul mio viso mi impressionarono come una "rivelazione" della Natura di aver scoperto in parte i suoi metodi e di essere sulla strada giusta, e decisi che li avrei studiati e vissuti con più attenzione in futuro.

«Sperimentai una in descrivibile sensazione, mai provata prima, di salute migliore, di maggior energia vitale, migliore efficienza, resistenza e forza, e sentii gioia e felicità solo per il fatto di essere vivo. Ciò non fu solo riguardo al corpo, ma avvenne anche un cambiamento della mia capacità mentale di percepire, di ricordare, un coraggio e una speranza maggiori, e soprattutto una comprensione della spiritualità che diventò come un'alba che illuminava tutti i più grandi ed elevati aspetti spirituali. Tutte le mie facoltà erano migliorate, a livelli molto più elevati di quelli della mia migliore e salutare gioventù. La mia efficienza fisica e resistenza aumentarono meravigliosamente. Feci un giro turistico in bicicletta di circa 800 miglia, da Algeri a Tunisi, accompagnato da un ciclista professionista che viveva con una dieta ordinaria. Non ero mai dietro di lui ma spesso avanti soprattutto quando si avvicinava la notte e la resistenza viene messa a dura prova. C'è da tenere a mente che prima ero candidato a morire, come dichiarato dai medici, mentre ora ero in trionfo per il fatto di poter superare il più efficiente, e provavo una gioia esilarante per essere sfuggito al "macello" dell'umanità, chiamato "Cliniche Mediche Scientifiche".

«Arrivato di nuovo a casa, dimostrai la mia capacità e resistenza nello svolgere i più duri lavori agricoli e in prove di forza superiori a quelle date da persone più addestrate, che si nutrivano con una dieta ordinaria. Tuttavia, essendo circondato da amici e parenti che vivevano nel modo ordinario e in contatto con professionisti molto spaventati al pensiero che le mie scoperte fossero fondate su principi veri e che avrebbero potuto avere successo e superare ciò che loro praticavano, gradualmente tornai alla dieta ordinaria. Il digiuno era molto impopolare e vivere in famiglia con mia sorella che minacciava di ostacolarmi se avessi tentato di farne uno, mi impediva di applicare ciò in cui credevo fermamente e avevo provato per diretta esperienza: che digiunare (semplicemente mangiare di meno) era il metodo della Natura Onnipotente di liberare il corpo dagli effetti di un'alimentazione eccessiva o sbagliata. Scoprii anche che è la "Chiave Universale" per aprire le porte del mondo spirituale e dell'evoluzione. Non trascurai di studiare le ragioni scientifiche del perché la frutta e i cibi che non creano muco fossero così efficaci, e scoprii che durante la digestione essi sviluppano ciò che era conosciuto come Zucchero d'Uva [fruttosio, NdT] e che gli analisti chiamavano

carboidrati. La mia esperienza, le verifiche, e gli esperimenti, come pure le cure, tutto dimostrò che lo zucchero d'uva della frutta era la sostanza essenziale nel cibo umano che dava la massima efficienza e resistenza, e allo stesso tempo il miglior eliminatore di scorie e il più efficace agente guaritore conosciuto per il corpo umano.

«Questo era in diretta contraddizione con la teoria dell'azoto-albumina dei medici e degli scienziati e anche con la più moderna teoria dei "sali minerali". Nel 1909 scrissi un articolo denunciando la teoria del Metabolismo e nel 1912 venni a sapere che il Dott. Thomas Powell di Las Angeles fece la stessa scoperta e stava ottenendo delle guarigioni degne di nota usando cibi che contenevano quello che lui chiamava "carbone organico", che è lo stesso ingrediente che si trasforma in zucchero d'uva durante la digestione. Con il seme di queste idee in mente e le mie esperienze, lasciai i miei amici e parenti che avrebbero accorciato la mia vita con la loro ben intenzionata gentilezza e, accompagnato da un uomo giovane convinto dalle mie esperienze a tentare con me una dieta sperimentale e il digiuno per risolvere i suoi disturbi, fra i quali il principale era la balbuzie, andai nel sud della Francia. Qui, durante vari mesi di esperimenti, rinnovai le mie esperienze d'Africa e acquisii la più ferma convinzione di sempre, che la dieta a base di frutta e il digiuno erano i mezzi infallibili della Natura per riguadagnare e mantenere una salute superiore a quella di quasi tutta l'umanità civilizzata.

«I risultati ottenuti erano spesso chiamati miracolosi, ma erano solo meravigliosi a causa della loro rarità. La conoscenza acquisita dei meravigliosi metodi con cui la Natura esegue la pulizia dalle impurità provenienti dal cibo sbagliato, per poi rigenerare, riparare e rinforzare con il cibo corretto, sono una meraviglia ma non miracoli.

«Particolarmente importanti furono i risultati su questa persona di 10 anni più giovane di me. Facemmo esperimenti con tutti i comuni cibi della civiltà dopo esserci ripuliti con un digiuno. I nostri organi, ora più sensibili, si rivoltavano immediatamente contro gli elementi indesiderati di quei cibi, specialmente contro le combinazioni, dando la più convincente evidenza che la cucina moderna, con i suoi miscugli, ma con poca conoscenza delle loro qualità, era la causa fondamentale delle malattie. È impossibile sapere cosa siano veramente il cibo e i suoi effetti fino a quando il corpo non sia stato ripulito con il metodo della Natura, il digiuno. Non ho mai saputo se questi esperimenti fossero mai stati fatti da qualcuno prima d'ora e i risultati ottenuti sono stati ora così abbondantemente provati durante i molti anni di continua ricerca e pratiche difficoltose che hanno elevato la mia conoscenza al di sopra di tutti i dubbi o discussioni riguardo le opinioni dietetiche di altri.

«Per verificare la nostra efficienza in condizioni spossanti intraprenderemo un viaggio attraverso le regioni del Nord Italia, camminando per 56 ore senza sosta, senza mangiare e dormire, solo bevendo. Questo dopo un digiuno di sette giorni e un solo pasto di un chilo di ciliegie.

«Questo fu considerato da dei professionisti che ne erano al corrente una verifica veramente meravigliosa dal loro punto di vista. Da dove proveniva l'energia per tale efficienza? Da azoto, albumina, sali organici, grassi, vitamine o da cos'altro? Dopo una camminata di 16 ore feci una verifica con piegamenti sulle ginocchia ed estensione delle braccia, 360 volte in pochi minuti, e più tardi numerose altre prove di forza con competitori atletici, ottenendo risultati superiori.

«Questo dopo essere stato dichiarato incurabile e con mio fratello e mio padre morti di tubercolosi. Durante il nostro viaggio in Italia eravamo spesso oggetto dei commenti delle signore riguardo al colorito sano della nostra carnagione e di domande sul come lo avessimo ottenuto, ecc. Completamente trasformato come uomo, desideravo esperienze più elevate, non meramente fisiche, ma anche mentali e spirituali. Lo stesso il mio giovane compagno.

«Lui era migliorato meravigliosamente sotto diversi aspetti, ma la sua balbuzie non migliorava. Io ero dell'idea che anche quella fosse causata da ostruzioni fisiche di detriti alimentari. Procedemmo fino all'isola di Capri dove facemmo dei digiuni più lunghi e dei bagni di sole, da 4 a 6 ore con la temperatura di circa 50° C. Eravamo così disintossicati che non sudavamo. Al diciottesimo giorno il mio giovane amico diventò piuttosto rauco, e temendo di perdere la voce, non sapendo da cosa fosse causato quello che gli stava accadendo, su mio suggerimento interruppe il digiuno con circa un chilo e mezzo di fichi, con il risultato che per circa un'ora eliminò una gran quantità di muco dalla gola e il suo corpo si ripulì in altre direzioni. Presto la sua voce si ristabilì, la sua balbuzie scomparve e non tornò più. Realizzammo quello che il suo ricco padre aveva tentato invano di fare, impiegando per lui quasi ogni trattamento allora conosciuto senza il minimo miglioramento permanente.

«Il Digiuno. Il Rimedio Supremo della Natura, è stato praticato così crudelmente ed è così generalmente malcompreso, che è necessario che venga spiegato chiaramente. Per mia lunga esperienza nel curare me stesso con il digiuno e la dieta senza muco, e per aver soprinteso centinaia di digiuni nella mia clinica in Svizzera per oltre dieci anni, posso stabilire con certezza il suo potere e i suoi benefici, quando condotto correttamente. La mia prima esperienza mi ha dato così tanti benefici che ho desiderato perfezionare e verificare i metodi impiegati, così ho continuato le mie osservazioni e ricerche in tutte le fasi della vita. Feci molti esperimenti molto estesi, e poi il mio amico, completamente guarito, ed io iniziammo un lungo viaggio. Prima nel Sud dell'Italia,

camminando e vivendo quasi esclusivamente con una dieta a base di uva, poi in nave fino all'Egitto, Palestina, Turchia, Romania e Austria e poi a casa.

«In questo viaggio imparammo molto sulle abitudini alimentari, la mentalità e la salute di differenti popoli, specialmente in Oriente, con il risultato che le mie credenze sulla supremazia della civiltà europea ricevettero un duro colpo, e si rafforzò la mia convinzione di essere sulla strada per la conoscenza di una salute molto superiore, un migliore sviluppo mentale e una vita più attiva e longeva.

«In Egitto incontrammo rappresentanti di una razza di straordinaria forza e resistenza, che vivevano principalmente con una scarsa dieta vegetariana, e due presumibili brutte abitudini, fumare sigarette e bere caffè forte, ma non trovammo nessuna persona nervosa o intossicata. Vedere quanti pochi tipi di cibi e quanto poco mangiavano, scoprire che erano gli stessi cibi dei loro antenati, dà un'idea della superiore qualità della antica civiltà egizia.

«In Palestina restammo parecchi mesi, studiando i costumi locali e la storia delle condizioni del passato, con il risultato che la mia concezione del vero significato dei Vangeli del Nuovo Testamento cambiò radicalmente. Imparai che la vita di Cristo e i suoi insegnamenti erano in completa attinenza con le leggi naturali, ora ben note, che gli procurarono un'intelligenza e una salute superiori, ma quando furono trascritti, circa 150 anni dopo, vennero coloriti con metafore e forme di espressione orientali, e la incompleta conoscenza dei fenomeni naturali. Ciò che era meraviglioso fu considerato miracoloso. I suoi "precursori", i suoi digiuni, la sua dieta, le sue abitudini e quelle dei suoi associati, tutto rivela il modo di vivere che gli procurò una salute superiore senza alcuna assistenza divina. Confermò questo dichiarando che le generazioni future avrebbero fatto "opere più grandi delle sue" dato che avrebbero ottenuto una migliore conoscenza dei metodi e delle leggi, immutabili e naturali, di Dio.

Il mio "prossimo libro" confermerà, con prove convincenti, che i doni di Cristo, i cosiddetti miracoli di guarigione, gli apparenti cambiamenti delle leggi naturali, la sua resurrezione ed ascensione al "Paradiso", erano in accordo con le leggi naturali, sebbene allora non comprese e tuttora non interamente conosciute. L'ignoranza attuale delle leggi che sottendono alla normale salute è ora, in questo secolo, più grande di quella dei secoli passati ed è evidenziata dal deterioramento della cosiddetta popolazione civilizzata, cosciente della propria salute, sebbene più avanzata sotto tanti altri aspetti. Ciò che imparai dalle mie ricerche ed esperienze, ed avere la possibilità di riportare l'umanità ad un livello superiore di salute, con gli avanzamenti dei tempi moderni, è come aprire il "Libro dai Sette Sigilli". Mostrare la vita di Cristo alla luce del sole secondo le vere leggi naturali, quindi eterne e divine, identiche a quelle della

nostra propria natura, è un'ispirazione ed un'aspirazione di cui ora molti gioiscono e nessuno dovrebbe privarsi «Gli altri paesi visitati rivelarono aspetti ed evidenze dei principi naturali della salute.

Acquistai più confidenza ed entusiasmo che mai di fronte alla perfezione della mia salute, ottenuta con esperimenti di digiuno ed una dieta migliorata. Sentii istintivamente, e presto dimostrai, che alcuni cibi naturali, preparati in un certo modo, avevano un superiore potere di produrre energia, e anche un superiore potere di ripulire l'organismo, quando usati correttamente e abbinati ad una intelligente astinenza da qualsiasi cibo, per la prevenzione e la cura di malattie di ogni tipo.

Questo è possibile quando si tiene conto dei depositi di rifiuti morbosi, non germi, del singolo individuo, della sua età e occupazione, del clima, della stagione dell'anno, ecc., e che anche i cosiddetti casi di malattia incurabile vengono aiutati in maniera uniforme e ordinata e la cura è certa, se non viene troppo ostacolata dall'età avanzata e dalle abitudini. Piccole quantità di tipi appropriati di cibo, come preparazione per brevi o lunghi digiuni, a seconda delle condizioni, danno agli organi digestivi riposo o una "vacanza" dal superlavoro.

Riprendere poi a mangiare i giusti tipi di cibo (questo è molto importante) porta risultati meravigliosamente sorprendenti e benefici. Ho digiunato per ventiquattro giorni con risultati così meravigliosamente piacevoli, non solo per la mia condizione fisica, ma anche per le mie aspirazioni mentali e spirituali, che il mio entusiasmo aumentò a tal punto da raccontare ai miei amici ed altri le mie scoperte, esperienze e i risultati ottenuti. Non potevo descrivere le mie emozioni, ma dissi loro che dovevano provarle essi stessi, ed alcuni iniziarono subito.

Cominciai il mio lavoro di educazione facendo digiuni e conferenze per il pubblico, digiunando due volte in grandi città tedesche e due volte in Svizzera. Fui sigillato in una stanza dai Notai di Stato e strettamente controllato dai medici e senza alcuna interferenza o comunicazione con l'esterno. Feci un digiuno di 21 giorni, uno di 24 giorni, uno di 32 giorni e uno di 49 giorni a Colonia, tutti in un periodo di 14 mesi.

Fra un digiuno e l'altro e anche dopo, il mio lavoro consisteva nel tenere conferenze, fare prove di efficienza fisica e mentale, dimostrare il valore di quanto avevo appreso e sperimentato, e questo mi spinse a insegnarlo ad altri, a scrivere articoli, ad aprire una clinica in Svizzera e a dare consigli per corrispondenza.

«Il mio primo articolo fu scritto dopo il digiuno di 49 giorni a Colonia, e venne pubblicato in una rivista Vegetariana; in esso affermavo una esperienza completamente nuova su digiuno, dieta e guarigione delle malattie; nei fatti,

sulla vita stessa, su come gioirne e prolungarla. Ebbe un effetto rivoluzionario e sensazionale. Mi arrivarono lettere di richieste di informazioni da tutto il mondo, e, particolarmente in Europa, ricercatori della salute, riformatori e medici presto si divisero tra oppositori ed entusiastici seguaci. Questi scritti portarono a controversie scientifiche e dispute sui nuovi principi che avevo portato alla luce, e in Europa le due opposte fazioni erano conosciute come "Ehretisti" e "Non-Ehretisti".

«La verità degli Ehretisti fu ben descritta da un prominente editore e riformatore come segue: "Ehret non ha inventato o originato il digiuno, o l'uso della frutta o una dieta migliorata, dato che questi erano conosciuti ed usati molto tempo fa come i giusti fattori della Naturopatia, ma quello che lui ha fatto è dare origine a un sistema interamente nuovo di combinarli in un metodo sistematico di Guarigione, sulle basi di Nutrizione e Digiuno perfetti"».

«La mia teoria del muco-in seguito un fatto provato - come causa fondamentale di tutte le malattie, venne sempre più riconosciuta, e di conseguenza anche il mio sistema di guarigione. Ha superato le verifiche ed ha ottenuto quello che uno scrittore definisce un "enorme successo", ed oggi è riconosciuta come: Il Trattamento Naturale e la Dieta sono il Sistema di Guarigione Più Perfetto e di Successo che si conosca. Si è auto-nominato "Nutro-Terapia" e il "culto" che ne è risultato, "Naturismo". Per oltre dieci anni ho scritto articoli su giornali salutistici, tenuto conferenze nelle grandi città europee, discusso i meriti del sistema con professionisti e uomini di medicina, ho trattato migliaia di pazienti nel mio "Sanatorio della Frutta e del Digiuno" e per corrispondenza, senza cambiare i principi fondamentali, ma rafforzandoli con una migliore conoscenza dei dettagli e di come applicarli per ottenere migliori risultati. Da tutto questo si è evoluto ciò che in questo Paese è conosciuto sotto il nome di "Dieta Senza Muco". Sono arrivato qui appena prima dell'inizio della guerra per visitare l'Esposizione di Panama e per esaminare i frutti coltivati qui, in particolare in California, e la mia permanenza forzata a causa della guerra è apparsa provvidenziale per avermi dato la possibilità di incontrare persone che avevano fatto scoperte ed esperimenti simili, ed ora stiamo diffondendo e portando a conoscenza del pubblico gli stessi principi che hanno avuto così tanto successo in Europa, nel dare sollievo all'umanità sofferente e nel prevenire le malattie, sviluppando una razza migliorata di persone che non conosceranno la malattia e creeranno una civiltà migliore».

Nell' editare il lavoro di una vita del Professor Ehret, ho il piacere di aggiungere che le scoperte fatte dal Dott. Thomas Powell, con il quale ho collaborato durante il loro sviluppo, erano state intuite dal Professor Ehret (in seguito provate dai suoi risultati e più tardi confermate dai riferimenti di analisi

scientifica dei cibi del chimico Hensell). Questi ritrovamenti confermano che la frutta e la verdura posseggono elementi che sono superiori a quelli di qualsiasi altro cibo, sia per qualità che quantità, per produrre energia vitale. Questi elementi o ingredienti sono noti come "carburi organizzati" e "zucchero d'uva". La loro presenza in quantità sufficienti confuta l'idea attuale che i sali organici, minerali o dei tessuti siano gli elementi che producono l'energia. Questi ultimi esistono solo in quantità infinitesimali in tutti i cibi, e alcuni di essi sono farmaci. Nemmeno le calorie ("unità di calore" misurate con il calorimetro) sono ragionevoli basi per selezionare una dieta appropriata. I miei oltre quarant'anni di osservazioni, esperienze e ricerche hanno provato conclusivamente che la frutta e la verdura hanno tutti i sali dei tessuti necessari. La presenza nel mondo vegetale degli ormai noti ingredienti, in sufficienti quantità, produce l'energia e sostiene la vita, rendendo questi cibi superiori a tutti gli altri, a condizione che i rifiuti indigesti (il muco) dei cibi "ricchi di muco" siano stati eliminati. A quel punto si può trarre giovamento dai benefici effetti della "Dieta Senza Muco".

Principi Introduttivi Generali

LEZIONE I

*Ogni malattia, non importa sotto quale nome sia conosciuta dalla
Scienza Medica, è*

COSTIPAZIONE

Un intasamento dell'intero sistema di "tubature" del corpo umano. Ne consegue che qualsiasi sintomo particolare è meramente un'ostruzione straordinaria causata dal muco in quella particolare area. I punti speciali di accumulazione del muco sono la lingua, lo stomaco e soprattutto l'intero tratto digestivo. Quest'ultimo è la vera e più profonda causa della costipazione intestinale. La persona media ha continuamente fino a cinque chili di feci non eliminate nell'intestino, che avvelenano il flusso sanguigno e l'intero organismo. Pensaci!

Ogni persona malata ha un organismo più o meno intasato di muco, e questo muco deriva da sostanze alimentari innaturali non digerite e non eliminate, accumulate fin dall'infanzia. I dettagli che riguardano questi fatti possono venire appresi leggendo il mio libro "Digiuno Razionale".

La mia "Teoria del Muco" e il mio "Sistema di Guarigione della Dieta Senza Muco" rimangono incontestabili: quest'ultimo è stato dimostrato essere la "Azione-Compensazione" di maggior successo contro qualsiasi tipo di malattia fra le cosiddette cure. Tramite la sua sistematica applicazione migliaia di pazienti dichiarati come incurabili potrebbero essere salvati.

La Dieta Senza Muco è costituita da tutti i tipi di frutta cruda e cotta, verdura senza amidi, cruda o cotta, e principalmente verdura a foglia verde. Il Sistema di Guarigione della Dieta Senza Muco è una combinazione di digiuni individualmente assistiti più o meno lunghi, con menù di Cibi che Non Formano Muco, variati in modo graduale. Questa Sola Dieta Può Guarire Ogni Caso di "Malattia" senza il digiuno, tuttavia la cura richiederà più tempo. Il Sistema verrà esposto nelle lezioni successive.

In ogni caso, per imparare ad usare il sistema, per comprendere come e perché funziona, è necessario liberare prima la mente dagli errori della Medicina, in parte raccolti della Naturopatia. In altre parole devo insegnarvi una nuova Fisiologia, libera dagli errori della Medicina; un nuovo metodo di Diagnosi; una correzione dei Fondamentali errori riguardanti il Metabolismo, i Cibi altamente proteici, la Circolazione del sangue, la Composizione del

sangue e per ultimo, ma non meno importante, dovete comprendere cos'è veramente la vitalità.

COS'È VERAMENTE LA VITALITÀ

Per la Scienza Medica, il Corpo umano è ancora un mistero, specialmente quando è malato. Ogni nuova malattia "scoperta" dai Medici è un nuovo mistero per loro. Non ci sono parole per descrivere appropriatamente quanto sono lontani dalla verità! La Naturopatia usa continuamente la parola Vitalità, eppure né gli "Scienziati della Medicina" né i Naturopati sanno dire cosa sia la Vitalità.

Non solo è necessario sradicare tutti questi errori dalla mente, ma la verità deve esservi mostrata in modo chiaro e semplice, così da poter essere subito colta. Questo grande vantaggio della semplicità e della chiarezza è una delle ragioni fondamentali del mio successo. Oltre a questo, i miei insegnamenti riguardano la Verità. Incidentalmente, ciò che la Semplice Ragione non capisce è Ciarlataneria, per quanto sembri scientifica.

Imparerai quanto sia sbagliato e da ignoranti credere che qualsiasi speciale malattia possa essere guarita nutrendosi con il cibo corretto, seguendo "Menù Speciali" o facendo lunghi digiuni, senza esperienza, senza un sistema e speciali accorgimenti per ciascun caso particolare.

Il "Digiuno" è conosciuto da centinaia di anni come un "rimedio" per qualsiasi malattia, come unica legge infallibile della Natura, e così è la Dieta Senza Muco, come affermato nella Genesi (frutta ed erbe, i. e., Foglie verdi).

Ma perché non è diventato d'uso comune con conseguente ed universale successo? Perché non è mai stato usato in modo sistematico a seconda delle condizioni del singolo paziente. Il profano non ha la minima idea di che cosa sia il necessario processo di eliminazione, quanto tempo richieda, come e quanto spesso deve essere variata la sua dieta, che cosa significa ripulire il corpo dalla terribile quantità di rifiuti che ha accumulato nel corso della vita.

La malattia è uno sforzo del corpo per eliminare rifiuti, muco e tossine, e questo sistema aiuta la Natura nella maniera più perfetta e naturale. Non è la malattia che dobbiamo curare ma il corpo. Deve essere ripulito, liberato dai rifiuti e dal materiale estraneo, dal muco e dalle tossine accumulati fin dall'infanzia.

Non si può comprare la salute in bottiglia, non si può guarire il proprio corpo facendo una cura depurativa di pochi giorni, si deve "fare penitenza" per tutti i torti che sono stati fatti al corpo fino ad oggi.

Il mio sistema non è una cura o un rimedio, è una rigenerazione, una completa pulizia di casa, e l'acquisizione di una perfetta salute mai immaginata prima.

Ricorda: Le ostruzioni costituzionali nell'intero organismo sono la sorgente di tutte le malattie; la più grande e più pericolosa sorgente di diminuita vitalità, di malferma salute, di mancanza di forza e resistenza e di tutte le condizioni non ottimali. Tutto ciò ha inizio nel colon, che fin dalla nascita non è mai stato completamente svuotato. Nessuno sulla Terra oggi possiede un corpo idealmente pulito e quindi neppure un sangue perfettamente pulito. Quella che la Scienza Medica definisce come Normale salute in effetti è una condizione patologica.

In Summa: La Macchina umana è un sistema di tubature elastiche.

La Dieta della Civilizzazione non è mai digerita completamente e i prodotti di rifiuto non vengono mai eliminati completamente. Questo sistema di tubature viene ostruito lentamente ma in modo inesorabile, specialmente nelle aree dove si manifestano i sintomi delle malattie e nel tratto digestivo. Queste è il fondamento di tutte le malattie. Sciogliere questi rifiuti, eliminarli con intelligenza ed attenzione, e controllando questa operazione, può essere fatto in maniera perfetta solo con il SISTEMA DI GUARIGIONE DELIA DIETA SENZA MUCO.

Malattie Latenti, Acute, Croniche Non Più un Mistero

LEZIONE II

La prima lezione vi ha dato la comprensione di cosa sono realmente le malattie. In aggiunta al muco e all'intossicazione che provoca nell'organismo, vi sono altre sostanze estranee come l'acido urico, le tossine, ecc., e specialmente i farmaci, se usati. Ho imparato in anni di esperienza pratica che i farmaci non vengono MAI eliminati come lo sono i prodotti di rifiuto del cibo - ma sono immagazzinati nel corpo per decenni! Ho osservato centinaia di casi che con l'applicazione di questo perfetto sistema di guarigione hanno espulso, insieme al muco, farmaci presi 10, 20, 30 e persino 40 anni prima. Questo è un fatto di primaria importanza = specialmente per il Terapista. Quando questi veleni chimici, dissolti durante il processo di eliminazione, vengono immessi nel flusso sanguigno per l'eliminazione tramite i reni - i nervi e il cuore vengono influenzati - causando estremo nervosismo, vertigini, eccessivo aumento del battito cardiaco e altre strane sensazioni. La persona non informata si trova di fronte a un mistero e probabilmente chiamerà il proprio medico di famiglia, il quale gli diagnosticherà un "disturbo cardiaco" e darà la colpa alla "mancanza di cibo" invece che ai farmaci prescritti 10 anni prima.

La persona media "normale", considerata in buona salute, ha un cronico accumulo di prodotti di rifiuto del cibo - farmaci e veleni.

QUESTA È LA SUA MALATTIA LATENTE

Quando questo materiale, la malattia latente, viene occasionalmente messo in movimento, per esempio da un raffreddore, la persona espelle grandi quantità di muco e si sente infelice, invece di essere contenta di sperimentare un processo di eliminazione che la Natura sta eseguendo. Se l'eliminazione del muco disciolto è abbastanza consistente da coinvolgere l'intero organismo, ma non ancora pericolosa, potrà essere diagnosticata come Influenza. Se il lavoro di eliminazione intrapreso dalla Natura scava più in profondità nel sistema, specialmente in quegli importanti organi - i polmoni - molto più muco e veleni vengono disciolti contemporaneamente, sottoponendo la circolazione ad un forte attrito, come in un macchinario dagli ingranaggi sporchi - o, per esempio, in un'automobile che viaggia con i freni tirati. L'attrito produce calore anormale, che viene chiamato febbre, e i medici la chiamano Polmonite, la quale è davvero un "febbrile" sforzo da parte della Natura per liberare il PIÙ VITALE organo dai suoi rifiuti. Se invece vengono chiamati in causa i reni per

eliminare il muco disciolto, venendo colpiti quindi questi organi, viene diagnosticata una Nefrite, eccetera.

In altre parole, l'impegno della Natura per salvare una vita umana, tramite i suoi "febrili" sforzi per eliminare il muco e i prodotti tossici, viene etichettato come:

MALATTIA ACUTA

La Professione medica per differenziare le singole malattie utilizza più di 4000 nomi. La derivazione particolare o speciale del nome della malattia viene scelta a seconda dell'area dove avviene l'eliminazione; o del punto congestionato dove il flusso sanguigno trova difficoltà di passaggio e causa dolore - come il dolore alle giunture nel caso di reumatismi, per esempio.

Per ere, questo ben intenzionato sforzo, l'opera di autoguarigione della Natura, è stato malcompreso e soppresso per mezzo dell'azione dei farmaci, e continuando a mangiare, a dispetto dei segnali di avvertimento del pericolo e della perdita di appetito. Non ostante l'"aiuto" dei dottori - un aiuto, di fatto, lesivo e pericoloso per la vita del paziente - la sua vitalità e specialmente la capacità di eliminazione vengono attenuate, e la Natura procede lentamente. In queste condizioni di ostacolo la Natura non può operare efficientemente, occorre più tempo, e il caso viene chiamato "Cronico". La parola cronico deriva dalla parola greca "chronos" che significa tempo. Nella Lezione VII vi verrà insegnato altro riguardo a questo "mistero".

La Diagnosi (Parte I)

LEZIONE III

PERCHÉ LA DIAGNOSI?

I profani e anche molti esperti di dietetica ad eccezione di me stesso, credono che la diagnosi non sia necessaria. Vi potrete chiedere, dato che vi è una sola malattia, perché fare una diagnosi? Se tutte le malattie derivano dal putridume dei cibi non digeriti e non eliminati, dal muco, dall'acido urico, dalle tossine, dai farmaci, ecc., perché fare una diagnosi? Ora impareremo perché le diete a base di frutta e il digiuno abbiano prodotto dei risultati tanto incerti, dato che sono stati malcompresi e usati in modo improprio a causa della credenza che le regole generali di questa cura fossero valide per chiunque e in qualunque caso. Niente è più lontano dalla verità! Nessun'altra cura richiede così tanta specializzazione individuale e continui cambiamenti per adattarsi alle reazioni del paziente.

Questa è la ragione per cui molti che tentano di applicare questi metodi senza conoscenza e consigli adeguati, spesso hanno gravi conseguenze.

DIGIUNO INDISCRIMINATO

McFadden e molti altri, per esempio, consigliano il digiuno come se fosse applicabile in ogni caso. Nel corso della mia esperienza, osservando migliaia di casi, ho imparato che niente richiede un'applicazione differente e individuale quanto il digiuno e la dieta senza muco.

Di due pazienti-uno potrebbe effettuare un completo ricupero dopo un digiuno di due o tre settimane, mentre l'altro potrebbe morire con lo stesso trattamento! Questo è il motivo per cui una diagnosi individuale delle condizioni generali e delle ostruzioni costituzionali è così importante.

METODO DI DIAGNOSI COSTITUZIONALE

La mia diagnosi determina i punti seguenti:

1. La gravità relativa dell'ostruzione nell'organismo.
2. Se è maggiore la presenza di muco o di tossine.
3. Se è presente del pus nell'organismo, quantità e tipo di farmaci assunti.
4. Se un tessuto o organo interno è in fase di decomposizione.
5. Di quanto è diminuita la vitalità.

Tramite l'esperienza e l'osservazione imparerete anche che l'aspetto generale e in particolare il viso del paziente indicheranno in maggior o minor misura le condizioni interne.

LA DIAGNOSI MEDICA

La diagnosi medica non dà alcuna reale comprensione della materia, sebbene i medici pensino che sia più importante della cura. Si tratta di una serie di referti e sintomi e una combinazione di osservazioni attraverso le quali vengono identificate migliaia di differenti malattie.

Caratteristica delle diagnosi mediche prive di alcun reale significato è la ricorrente dichiarazione di molti pazienti: "I medici non sono riusciti a scoprire che cosa ho". IL NOME DELLA MALATTIA NON CI INTERESSA AFFATTO.

Un uomo con la gotta, uno con una indigestione, uno con il morbo di Bright, possono iniziare a curarsi con gli stessi consigli. Digiunare e per quanto tempo, per esempio, non dipende dal nome della malattia, ma dalle condizioni del paziente e da quanto è diminuita la sua vitalità.

CONCETTI NATUROPATICI

La Naturopatia è un avanzamento rispetto alla medicina, nell'insegnare che ogni malattia è costituzionale. Tuttavia non chiarisce sufficientemente quale sia la sorgente, la natura e la composizione delle "sostanze estranee" quale fondamentale base comune di ogni malattia.

Il Dott. Lahmann disse: «Ogni malattia è causata da acido carbonico e gas». Ma non sapeva che avevano origine da sostanze nutritive non eliminate e decomposte-muco in un continuo stato di fermentazione.

Il Dott. Jaeger disse: «La malattia è fetore», La Natura fornisce una diagnosi per mezzo del cattivo odore, che indica di quanto è avanzata la decomposizione interna.

Il Dott. High, inglese, il fondatore della "Dieta antiacido urico" basa il suo concetto di diagnosi generale sul presupposto che la maggior parte delle malattie è causata dall'acido urico, certamente un fattore importante in materia di malattia, insieme al muco.

La Naturopatia dà considerevole importanza ed enfasi alla diagnosi sintomatica invece di riconoscere che esiste una sola ed unica malattia.

LA DIAGNOSI DELL'URINA

I medici e molti altri considerano questo tipo speciale di diagnosi come il più importante, ma è fondamentalemente malcompreso. Dopo il tratto digestivo, il dotto urinario è l'altro principale tratto di eliminazione. Non appena si diminuisce la quantità di cibo consumata, si digiuna un poco o si inizia a seguire la dieta naturale, compaiono materiali di rifiuto, muco, veleni, acido urico, fosfati, ecc., nell'urina e l'analisi di questa urina è allarmante. Lo stesso succede nella maggioranza dei casi in cui ci si ammala. Tutti si allarmano osservando questi sforzi del corpo che tenta di liberarsi dei materiali di rifiuto - che è in verità il processo di guarigione e pulizia. Se nell'urina viene trovato dello zucchero o albumina, il caso viene considerato "molto serio" e viene diagnosticato rispettivamente il "Diabete" o il "Morbo di Bright". Sotto trattamento medico, il paziente nel primo caso muore per la carenza di zucchero, causata da una dieta priva di zuccheri o di precursori dello zucchero.

Nella seconda diagnosi il paziente muore per il forzato "rimpiazzo di albumina" che risulta dall'eccessiva assunzione di cibi ricchi di albumina.

QUALSIASI COSA IL CORPO ELIMINA È RIFIUTO, PUTRIDO, MORTO - e indica semplicemente che il paziente è in uno stato avanzato di sporcizia interna - che sta già causando una alterazione di organi interni e un rapido imputridimento del cibo consumato. Questi casi - come la tubercolosi, devono essere trattati con molta cura e **MOLTO LENTAMENTE**.

COME STANNO LE COSE NEL COLON DELL'UOMO

È della massima importanza che attraverso la nostra diagnosi impariamo il meglio possibile come appare in generale l'interno del corpo umano. La diagnosi deve quindi rilevare la quantità individuale dei materiali di rifiuto immagazzinati nel corpo del singolo paziente. Gli esperti di autopsie affermano che dal 60% al 70% dei colon esaminati contengono materia estranea come vermi e feci vecchie di decenni dure come pietre. Le pareti interne degli intestini sono incrostate da vecchie feci indurite e assomigliano all'interno di un camino sporco. Ho avuto dei pazienti grassi che hanno eliminato dai 25 ai 30 chili di materiali di rifiuto di cui da 5 a 7 chili solo dal colon - costituiti principalmente da materiali estranei, specialmente vecchie feci indurite. Il cosiddetto uomo medio "sano" di oggi porta continuamente con sé fin dall'infanzia parecchi chili di feci mai eliminate. Una "buona evacuazione" al giorno non significa nulla. Una persona grassa e malata è di fatto un "pozzo nero" vivente. È stata una distinta sorpresa per me scoprire che alcuni dei miei pazienti avevano già fatto delle cosiddette "cure naturali".

Diagnosi (Parte II)

LEZIONE IV

IL TIPO GRASSO E IL TIPO MAGRO

Il meccanismo corporeo del tipo grasso è, in media, più ostruito dal punto di vista meccanico, perché di solito mangia troppi cibi amidacei. Nel tipo magro vi è più interferenza chimica fisiologica con l'organismo, come in chi è un assiduo carnivoro, condizione che produce in special modo molta acidità, acido urico, altri veleni e pus.

STORIA DELLA MALATTIA

Come regola generale pongo ai miei possibili pazienti le seguenti domande poiché la conoscenza che ne deriva è di grande importanza:

1. Da quanto tempo sei malato?
2. Che nome ha dato il medico alla tua malattia?
3. Di quale natura è il trattamento?
4. Quali e quanti trattamenti hai fatto?
5. Sei mai stato operato?
6. Quali altri tipi di trattamento hai ricevuto prima? (L'età, il sesso, se la malattia è "ereditaria", ecc., sono punti importanti).

La cosa più importante, comunque, è la dieta che il paziente segue nel presente, il suo particolare desiderio per certi cibi e le sue abitudini sbagliate; se è costipato, e da quanto tempo. Quali generi di diete seguiva in precedenza, se le seguiva. È necessario definire i cambiamenti nella dieta del paziente in base alla dieta attuale, ed è consigliabile per migliorarla fare solo LIEVI CAMBIAMENTI.

LA DIAGNOSI SPERIMENTALE

LA DIAGNOSI PIÙ PRECISA E PRIVA DI ERRORI CHE POSSIAMO AVERE È IL RISULTATO DI UN BREVE DIGIUNO.

Più rapidamente il paziente si sente "peggio" durante un breve digiuno, maggiormente tossici e grandi sono i suoi depositi ostruttivi. Se dovesse avere delle vertigini o forti mal di testa significa che è molto intasato da muco e tossiemia. Se ci sono delle palpitazioni cardiache significa che c'è del pus da

qualche parte nell'organismo, oppure che i farmaci, presi anche molti anni prima, sono in circolo per essere eliminati.

Qualsiasi speciale area interna "costipata" viene localizzata da un leggero dolore là. Il professionista sperimentale può accertare, meglio che con i raggi X, e per mezzo delle rivelazioni della Natura dopo un breve digiuno, la condizione presente all'interno di un corpo umano e fare la giusta diagnosi meglio dei dottori con le loro costose apparecchiature e strumentazioni scientifiche.

Se si tenta questo "breve digiuno" sull'uomo considerato mediamente sano e normale - ma in realtà intasato dal muco-la malattia latente - la Natura rivelerà l'esatta cosa in misura moderata e se un "punto debole" avesse iniziato a svilupparsi, la Natura indicherà senza possibilità di errore dove e come quell'uomo si ammalerà se continuerà a vivere nel modo sbagliato, anche se questo dovesse avvenire a distanza di molti anni. Questa quindi è la **PROGNOSI DELLA MALATTIA**.

ALCUNE DIAGNOSI SPECIALI

Per spiegare che tutte le malattie definite con nomi differenti, persino le più gravi, hanno la loro base e sono causate dalla stessa generale ostruzione costituzionale nel corpo, descriverò, alla luce della verità, alcuni casi tipici di malattie. Per mezzo di questi esempi chiarificatori, posso provare che non esiste singola malattia o disturbo o sensazione, né aspetto di salute malferma o sintomo che non possa essere spiegato e visto immediatamente nella sua vera natura come una costipazione locale, costipazione costituzionale, causata dal muco e dalle tossine; di cui la quasi totalità viene costantemente fornita dalla "cronica riserva dei prodotti di rifiuto" immagazzinata nello stomaco, nell'intestino e soprattutto nel colon. Lo "scantinato" del "tempio" dell'essere umano (il colon) è la cisterna da cui ogni sintomo o indisposizione viene fornita in tutte le sue manifestazioni.

UN RAFFREDDORE

È uno sforzo benefico per eliminare i prodotti di rifiuto dalle cavità della testa, della gola e dai bronchi.

POLMONITE

Il raffreddore, intensificandosi, elimina il muco e pulisce il più importante e spugnoso organo vitale, i polmoni. Può intervenire un'emorragia per ripulire più radicalmente. L'intero organismo si risveglia causando un rialzo della temperatura corporea tramite l'attrito dei prodotti di rifiuto in circolazione. Questo

fatto causa preoccupazione e il medico sopprime i sintomi con farmaci e cibo, spingendo il paziente a mangiare nel timore che si indebolisca, in realtà fermando il processo naturale di pulizia e guarigione. Se il paziente non muore, l'eliminazione diventa cronica, e viene chiamata

TUBERCOLOSI

Il paziente tubercolotico elimina in continuazione, tramite i polmoni invece che per le vie naturali, il suo muco, causato dall'assunzione di cibi che creano muco, che è stata erroneamente incrementata. Tali organi degenerano sempre più, producendo germi, dalla consunzione alla tubercolosi vera e propria.

L'organo vitale (il polmone) -la pompa-lavora in modo insufficiente sulla circolazione, l'intero sistema cellulare decade sempre più, e si decompone prima che il paziente muoia.

MAL DI DENTI

Il dolore è un avvertimento della Natura: «Smetti di mangiare, devo ripararmi; ci sono prodotti di rifiuto e pus; hai mangiato troppi cibi privi di calcio o troppa carne».

REUMATISMI E GOTTA

Derivano da muco e acido urico accumulati principalmente nelle giunture, dato che qui risiedono i tessuti meno affidabili per il fluire della circolazione, pesantemente caricati con prodotti di rifiuto e acidi urici, nel corpo di chi è un assiduo carnivoro.

Lo stomaco è l'organo centrale nel fornire materiale che genera malattie. Vi è un limite all'abilità di questo organo di digerire e di svuotarsi dopo un pasto. Qualsiasi cibo (anche il migliore) si mischia con questo muco acido continuamente presente nello stomaco della persona media. La meraviglia è quanto a lungo l'essere umano può sopportare una tale condizione.

GOZZO

È un deposito di rifiuti estremamente pericolosi (prevalentemente acidi urici) che la Natura costituisce per impedire che entrino nel flusso sanguigno.

UN FORUNCOLO

Stesso principio, ma l'eliminazione avviene verso l'esterno.

BALBUZIE

Particolare accumulo di muco nella gola che interferisce con le corde vocali. Ho guarito diversi casi.

MALATTIE DEL FEGATO E DEI RENI

Questi organi hanno una costituzione molto spugnosa, e la loro funzione è quella di un sistema fognario fisiologico. Di conseguenza, nel caso di scorretta alimentazione, sono facilmente ostruiti dal muco.

MALATTIE SESSUALI

Queste hanno come loro origine nient'altro che l'eliminazione del muco attraverso gli organi sessuali e possono essere guarite facilmente. Solo l'uso dei farmaci nel tentativo di curarle produce i sintomi della sifilide. Più farmaci sono stati usati, specialmente quelli contenenti mercurio, più accuratamente deve essere condotto il trattamento.

MALATTIE DELL'OCCHIO E DELL'ORECCHIO

Persino la vista corta o la vista lunga sono una congestione negli occhi e i problemi dell'udito una congestione nelle orecchie. Ho guarito alcuni tipi di cecità e di sordità con gli stessi principi.

LE MALATTIE MENTALI

Oltre ad un organismo congestionato, ho scoperto che chiunque sia mentalmente "malato" ha delle congestioni specificatamente nel cervello. Un individuo sulla soglia della pazzia è stato guarito mediante quattro settimane di digiuno. Non vi è nulla di più facile da guarire dell'in sanità con il digiuno-a chi abbia perso il lume della ragione, l'istinto dice di non mangiare. Ho imparato che quando guarisci qualcuno da qualsiasi malattia con il Sistema della Dieta Senza Muco, quasi tutti i pazienti vengono alleviati dei disturbi mentali più o meno grandi. Dopo un digiuno si ha una mente più limpida. Idee ordinate prendono il posto dei pensieri casuali. Le differenti idee di oggi sono largamente causate dall'alimentazione. Se c'è qualcosa di sbagliato nel pensiero di qualcuno, bisogna guardare per primo allo stomaco. La persona mentalmente disturbata soffre a causa della pressione di gas sul cervello.

Lo Specchio Magico

SUPPLEMENTO ALLE LEZIONI SULLA DIAGNOSI

Da quando l'uomo ha iniziato a degenerare a causa della civilizzazione, non sa cosa fare quando si ammala. La malattia continua ad essere un mistero per la scienza medica moderna come lo era per "l'Uomo di Medicina" di migliaia di anni fa - l'unica differenza è che la teoria dei "germi" ha sostituito il "Demone" e che un misterioso potere che proviene dall'esterno ancora persiste - per farti del male e distruggere la tua vita.

La malattia può essere un mistero per te come per ogni medico che non abbia mai guardato nello "Specchio Magico", che adesso spiegherò. La Naturopatia ha il pieno merito di aver dimostrato che la malattia proviene dal di dentro - materiale estraneo che ha peso - e che deve essere eliminato.

Se vuoi diventare il medico di te stesso, o un Guaritore Senza Farmaci e avere più successo nel risolvere i casi, devi apprendere la verità e sapere cos'è in realtà la malattia. Non puoi guarire te stesso o altri senza una diagnosi esatta che ti dia un'idea corretta della vera condizione che vuoi curare. Questa infallibile verità può essere appresa dal libro della Natura - e cioè: una prova sul tuo stesso corpo - prova a cui ho dato il nome di "Specchio Magico".

La persona affetta da qualsiasi malattia-e chiunque, malato o no - che va attraverso il processo del digiuno e della dieta senza muco, eliminerà del muco, dimostrando che la causa fondamentale di tutte le malattie latenti dell'uomo è un sistema di tessuti ostruito da sostanze alimentari non digerite, non utilizzate e non eliminate.

Con lo "specchio magico" viene fornita una diagnosi corretta e infallibile della tua malattia, come mai prima.

"LO SPECCHIO MAGICO"

1. È prova che il tuo individuale, personale sintomo, infiammazione o sensazione, qualunque nome venga dato alla tua malattia, non è nient'altro che un accumulo straordinario di prodotti di rifiuto in una specifica area del corpo.

2. La patina sulla lingua è evidenza di una ostruzione costituzionale dell'intero organismo, che crea impedimento e congestiona la circolazione del sangue per mezzo di muco disciolto, che appare anche nell'urina.

3. La presenza di feci non evacuate, trattenute da muco colloso nelle sacche degli intestini, avvelena continuamente l'organismo, interferisce con la digestione corretta e con la produzione del sangue.

Per guardare all'interno del corpo, in maniera migliore e più chiara di quanto non facciano i dottori con costosi apparecchi a raggi X e altri sistemi di diagnosi, per conoscere la causa delle malattie che ti affliggono, o anche per conoscere ignote imperfezioni fisiche e disturbi mentali, prova a fare questo:

Digiuna per uno o due giorni, oppure mangia solo frutta (come arance, mele o qualunque frutto succoso di stagione) per due o tre giorni, e noterai che la lingua si coprirà di una spessa patina. Quando capita questo a chi è affetto da un disturbo acuto, il medico di solito conclude che si tratta di "indigestione". La lingua è lo specchio non solo delle condizioni dello stomaco ma dell'intera membrana mucosa. Il fatto che questa spessa patina ricompaia sulla lingua anche se viene rimossa due o tre volte al giorno con uno spazzolino è una indicazione accurata della quantità di tossine, muco e altri veleni accumulatisi nei tessuti dell'intero organismo, e che vengono eliminati attraverso la superficie dello stomaco, degli intestini e di ogni cavità nel corpo.

Ti renderai conto ulteriormente di questo fatto -la diagnosi della tua malattia- grazie a un'altra sorpresa; se pulirai gli intestini prima e dopo la prova, con "Innerclean" -la preparazione scoperta dal Prof. Arnold Ehret, prodotta con erbe innocue da The Innerclean Mfg. Co, Los Angeles, California.

Dopo aver digiunato, è consigliabile diminuire la quantità di cibo a cui si è abituati - e mangiare solo cibi senza muco, naturali e depuranti (frutta e verdura non amidacei), fornendo al corpo un'opportunità per sciogliere ed eliminare il muco, il che è, nei fatti, IL PROCESSO DI GUARIGIONE.

Questo "specchio" sulla superficie della lingua rivela all'osservatore la quantità di materiale che sta intasando il sistema fin dall'infanzia - a causa del consumo di cibi che producono muco. Dopo aver osservato l'urina durante questa prova, lasciandola riposare per alcune ore in un recipiente, vi noterai l'eliminazione del muco in quantità.

La vera quantità di materiali di rifiuto, che in effetti è la causa "misteriosa" dei tuoi "guai", è quasi incredibile.

La malattia - qualsiasi malattia - è, primo: Una speciale costipazione locale del sistema circolatorio, dei tessuti, del sistema di tubature. La manifestazione del sintomo, o dei vari sintomi, se dolorosa e di tipo infiammatorio, è causata da sovra - pressione - calore o infiammazione causati da congestione e attrito.

Secondo: La malattia - qualsiasi malattia - è una costipazione costituzionale. L'intero sistema umano di condutture, specialmente i microscopicamente piccoli capillari, sono "cronicamente" costipati, a causa dell'errato cibo civilizzato.

I globuli bianchi sono prodotti di rifiuto e non vi è uomo nella civiltà occidentale che abbia il sangue e i vasi sanguigni liberi dal muco. È come la

fuliggine in un camino che non è stato mai pulito; in realtà, è ancora peggio - perché le scorie delle proteine e dei cibi amidacei sono VISCHIOSE.

Le caratteristiche costruttive dei tessuti, specialmente di quelli degli organi interni più importanti come i polmoni, i reni, tutte le ghiandole, ecc., sono molto simili a quelle di una spugna. Immagina una spugna immersa nella colla o in un impasto!

La Naturopatia deve sempre di più ripulire la sua scienza, dalle superstizioni mediche - erroneamente chiamate "diagnosi scientifica". La Natura, sola, insegna la scienza standard della verità. Essa guarisce tramite una cosa - IL DIGIUNO - qualunque malattia. Ciò, unicamente, dimostra che la Natura riconosce una sola malattia, e che i più importanti fattori sono i prodotti di rifiuto, materia estranea e muco (oltre ad acidi urici, altre tossine e, molto spesso, il pus-se i tessuti sono decomposti).

Per avere la certezza di quanto è intasato il corpo umano, uno deve aver osservato migliaia di digiunatori - come ho fatto io. La cosa più inconcepibile è: Come può una tale quantità di rifiuti essere immagazzinata in un corpo? Non ti sei mai soffermato a osservare quanto muco viene espulso durante un raffreddore? E quello che accade nella tua testa avviene anche nei polmoni, nei bronchi, nello stomaco, nei reni, nella vescica, nella stessa esatta maniera. Tutti questi organi si trovano nelle stesse condizioni. E l'organo spugnoso chiamato lingua riflette sulla sua superficie le condizioni di ogni parte del corpo.

La medicina ha inventato la "scienza speciale" dell'analisi di laboratorio, delle diagnosi dell'urina e degli esami del sangue.

Più di cinquanta anni fa, il più prominente fra i pionieri della Naturopatia sentenziò: «Ogni malattia è materia estranea, rifiuti », Vent'anni fa ho detto, e lo ripeto in continuazione, che questa materia estranea è costituita da sostanze collose prodotte dal consumo di cibo sbagliato, decomposto, che può essere visto come muco quando viene espulso dal corpo. La carne si decompone in pus.

La luce della verità mi apparve quando feci un digiuno, contro il volere del Naturopata dal quale ero in trattamento per curare la malattia di Bright. Quando osservò la provetta piena di albumina, lessi i suoi pensieri dall'espressione del volto. Ma per me questo provava che ciò che la Natura espelle - elimina - è rifiuto; che si tratti di albumina, zucchero, sali minerali, acido urico o qualsiasi altra cosa. Questo avvenne più di venticinque anni fa, ma quel dottore-naturale (già medico laureato) ancora crede che l'albumina debba essere rimpiazzata per mezzo di cibi altamente proteici.

La diagnosi medica del Morbo di Bright, quando gli esami chimici dell'urina indicano un'alta percentuale di albumina, porta fuori strada come tante altre diagnosi. L'eliminazione dell'albumina prova che il corpo non ne ha bisogno,

perché alimentato in eccesso - sovraccarico di proteine. Invece di diminuire, questi cibi che producono veleno vengono erroneamente incrementati-cercando di rimpiazzare le "perdite" - fino a quando il paziente muore. È una tragedia rimpiazzare i prodotti di rifiuto, mentre la Natura, nel tentativo di salvarti, cerca di eliminarli!

Un altro importante esame di laboratorio è quello della presenza di zucchero nell'urina - il Diabete. Il dizionario medico lo definisce ancora "misterioso". Invece di assumere dolci naturali, che entrano nel sangue, e che possono essere usati, il paziente diabetico viene nutrito con uova, carne, pancetta, ecc., e di fatto muore di fame per carenza di cibi che contengono o producono zucchero naturale, che vengono eliminati.

È stato da tempo provato che tutti questi esami, in particolare quello di Wasserman, sono equivoci.

Come Naturopati, non possiamo ignorare in alcun modo gli insegnamenti della Natura, anche se è difficile liberarsi dei dati falsi che ci sono stati inculcati fin dall'infanzia.

Uno degli errori più fuorvianti consiste nell'attribuire un nome ad ogni malattia. Il nome di qualsiasi malattia non ha alcuna importanza, né valore, quando si inizia una cura naturale - specialmente tramite il digiuno o una dieta. Se ogni malattia è causata da materia estranea - ed è proprio così - allora l'unica cosa importante e necessaria da sapere è la quantità e la grandezza delle ostruzioni accumulate nel corpo del paziente-quanto e da quando l'organismo è intasato da queste tossine, e quanto è diminuita la sua vitalità (vedi la Lezione 5), e, in caso di tubercolosi e cancro, se i tessuti sono decomposti. (Pus e germi).

Ho avuto centinaia di pazienti che mi dicevano che i diversi medici che avevano interpellato avevano fatto diagnosi differenti e attribuito nomi differenti ai mali che li affliggevano. Li ho sempre sorpresi dicendo loro: «lo so che cosa ti disturba - attraverso l'analisi del viso-e lo vedrai tu stesso, nello "specchio magico", entro pochi giorni».

LA DIAGNOSI SPERIMENTALE

Come ho già detto all'inizio di questa lezione, devi digiunare per due o tre giorni. Nel caso del tipo grasso, dovrebbero essere assunti dei liquidi durante il digiuno. La superficie della lingua indicherà chiaramente la condizione presente all'interno del corpo, e l'alito del paziente indicherà la quantità e il grado di decomposizione. È anche possibile individuare il tipo di cibo che preferivano maggiormente!

Se dovesse comparire dolore in qualche parte, all'inizio del digiuno, stai sicuro che si tratta di un punto indebolito - e che il sintomo non è sufficientemente sviluppato per essere individuato da un medico con gli esami consueti.

I prodotti di rifiuto appariranno nell'urina come nuvole di muco, e il muco verrà anche espulso dal naso, dalla gola, dai polmoni e pure nelle feci. Più debole e miserabile si sente il paziente durante il digiuno, peggiori sono le sue condizioni e minore è la sua vitalità.

Questa diagnosi sperimentale ti mostra esattamente quale è il problema, e come correggerlo iniziando una moderata dieta di transizione-o una più radicale - e se continuare o smettere il digiuno.

Questo esperimento è il fondamento -la base per lo sviluppo della scienza Naturale della cura, della fisica, della chimica, ecc. È una domanda posta alla Natura, che risponde nello stesso modo infallibile, sempre e ovunque.

Se il paziente diventa nervoso o appaiono disturbi cardiaci, puoi essere sicuro che ha farmaci immagazzinati nel corpo. Un paziente tubercolotico inizia una tale terribile eliminazione, dopo un breve digiuno, che diventa evidente quanto sia da ignoranti e quanto sia impossibile tentare di curarlo con del "buon cibo nutriente" come uova e latte.

Quanto spiegato finora è la diagnosi sperimentale, l'unica veramente scientifica. Non puoi avere una visione migliore della condizione interna di un corpo con altri metodi. Nessuna costosa apparecchiatura può mostrare più accuratamente l'esatta condizione interna del corpo. Tutti gli altri esami, inclusa la diagnosi iridologica, quella della spina dorsale, ecc., non sono mai esatti e quindi mai affidabili.

Gli specchi della Natura; le sue rivelazioni; le sue dimostrazioni - dei fenomeni e tramite essi-sono "magici" solo perché non sai come interpretarli correttamente. La Natura mostra e ti rivela chiaramente ogni cosa in modo più esatto, perfetto, e meglio di tutte le "scienze diagnostiche" messe insieme.

LA PROGNOSE DELLA MALATTIA

E adesso parliamo della prognosi della malattia. Sentiamo parlare di malattie "latenti". Chiunque, non importa fino a che punto goda di "buona salute", ha infermità latenti - e la Natura aspetta solo un' opportunità per eliminare i prodotti di rifiuto accumulati fin dall'infanzia.

Ognuno sa, ma fallisce di comprendere, che un grave "colpo", come un raffreddore, o "influenza" in tutto il corpo, dà inizio ad un'eliminazione, ma sfortunatamente la Natura è boicottata nel suo tentativo di fare le pulizie di

casa, dai consigli del medico di continuare a mangiare, dall'uso di farmaci, ecc., che ostacolano l'eliminazione e producono malattie acute e croniche.

Chiunque, anche chi non è ammalato - specialmente nell'età critica dai trenta ai quarant'anni - può digiunare qualche giorno, e, tramite lo "specchio magico", conoscere l'entità delle sue malattie latenti; dove si trova il suo punto debole - come pure il nome della sua malattia latente, e dove apparirà. Quella è la prognosi della malattia, e se le compagnie di assicurazioni soltanto credessero in essa, avrebbero a disposizione un vero e sicuro metodo per determinare i "rischi".

Digiunare fino a quando la lingua è pulita è pericoloso.

Come si spiega che la lingua ritorna pulita dopo aver interrotto un breve digiuno con un pasto "ordinario", e perché invece lo "specchio magico" mostra ancor più prodotti di rifiuto se si continua con una dieta a base di frutta o di cibi che non producono muco? Questo è il mistero dello "specchio magico" mai rivelato fino ad ora. La semplice spiegazione è che l'eliminazione viene fermata per un momento tramite il consumo di cibi errati-e come risultato ci si sente meglio per un po', con cibi errati, piuttosto che con la frutta. In questa fase persino lo "specchio magico" apparentemente induce in errore facendo pensare che il corpo sia pulito. Il ritorno a cibi naturali presto dimostrerà il contrario.

A una persona ordinaria, occorreranno da uno a tre anni di cicli sistematici di digiuni e di cibi che puliscono

l'organismo, prima che il corpo sia veramente ripulito dalla "materia estranea". Allora potrai vedere come il corpo elimini costantemente prodotti di rifiuto, attraverso ogni superficie esterna, da ogni poro della pelle; dal canale urinario e dal colon; dagli occhi e dalle orecchie; dal naso e dalla gola. Potrai osservare come il muco umido e quello secco (la forfora, ad esempio), viene espulso. Tutte le malattie, quindi, consistono di immense quantità di prodotti di rifiuto "cronicamente" immagazzinati, e attraverso questa eliminazione artificiale provocata dalle "malattie croniche" sarai d'accordo con me, e realizzerai che non sto esagerando quando affermo che:

La diagnosi delle tue malattie, di tutte le malattie della specie umana, sia mentali che fisiche, fin dall'inizio della civiltà, prova che tutte hanno la stessa causa fondamentale - non importa quali siano i sintomi. Si tratta, senza eccezioni, di un'unica e della stessa generale ed universale condizione - una unicità di tutte le malattie, che è: prodotti di rifiuto, materia estranea, muco e suoi veleni.

"Impurità interna" è un'espressione troppo moderata per descrivere la costipazione cronica. Materiale di rifiuto - sporczia - muco - cattivo odore o "Rifiuti Invisibili", sarebbe la descrizione corretta.

La Formula della Vita

LEZIONE V

IL SEGRETO DELLA VITALITÀ

"V" = "F" - "O" ("V" è uguale a "F" meno "O") è la formula della Vita-e pure si potrebbe dire che è la formula della morte.

"V" sta per VITALITÀ.

"F" o chiamiamola "X", è l'incognita in questa equazione, è la FORZA che muove la macchina umana, che mantiene vivo l'organismo, che gli dà forza, efficienza-e capacità di resistere senza cibo per un intervallo di tempo tuttora sconosciuto!

"O" significa OSTRUZIONE, impedimento, materia estranea, tossine, muco - in breve tutte le impurità interne che ostruiscono la circolazione, e specialmente le funzioni degli organi interni; e la macchina umana nel suo intero sistema di funzionamento.

Si può quindi comprendere che quando "O" diventa più grande o pari a "F" la macchina umana raggiunge un punto di arresto.

L'Ingegnere può calcolare esattamente $E = F - A$, intendendo che la quantità di energia o efficienza "E" che ottiene da un motore non è uguale alla forza applicata F senza prima detrarre A, l'attrito.

L'ingegnosa idea di costruire il motore ideale consiste nel farlo in modo che lavori con il minimo attrito. Dovessimo trasferire questo fondamento alla macchina umana vedremmo che questo si scontra con la terribile ignoranza della fisiologia medica e che la Naturopatia ha trovato il giusto metodo di guarigione rimuovendo - eliminando le ostruzioni - cioè, la materia estranea ostruente, il muco e le sue tossine.

Ma che cosa sia la vitalità e quanto estremamente grande possa diventare; quanto superiore, più elevata e assoluta la salute sia-non è stato ancora mostrato o provato fino ad oggi. Nelle lezioni seguenti insegnerò una NUOVA FISIOLOGIA essenzialmente differente, basata sulla correzione degli errori medici riguardanti la circolazione sanguigna, la composizione e la produzione del sangue e il metabolismo. A questo scopo è prima necessario comprendere cosa sia realmente la vitalità-cosa sia la vita animale.

Viene generalmente ammesso che il segreto della vitalità, il segreto della vita animale sia sconosciuto alla scienza. Ti sorprenderai quando una semplice e naturale spiegazione mostrerà la verità, e dovrai ammettere subito che quella è LA VERITÀ. Ricorda sempre questo fatto: «Qualunque cosa che non possa

essere vista-compresa immediatamente - con il semplice ragionamento, è un imbroglio, non scienza! »,

La macchina umana deve essere in primo luogo vista, al di là di tutte le altre considerazioni fisiologiche, come un motore ad aria-gas, costruito nella sua interezza - ad eccezione delle ossa - con materiale spugnoso, molto elastico, simile a gomma, chiamato carne e tessuti.

Il fatto successivo è che la sua funzione è quella di un sistema di pompaggio a pressione d'aria, con una circolazione interna di liquidi, come il sangue e altri fluidi, e che i polmoni sono la pompa e il cuore è la valvola - e non l'opposto - come erroneamente insegnato dalla fisiologia medica negli ultimi 400 anni!

Un altro fatto-che è stato quasi completamente ignorato - è l'automatica contro-pressione atmosferica esterna, che è di oltre 14 libbre per pollice quadrato [1 kg/cm², NdT]. Immediatamente dopo ciascuna espirazione si crea un vuoto nella cavità polmonare. In altre parole, il corpo umano, organismo animale nella sua interezza, funziona automaticamente inalando aria a pressione atmosferica, ed espellendo aria chimicamente modificata, mediante contro-pressione nell'atmosfera, dalle cavità del corpo. Questa è la vitalità nel mondo animale in primo luogo e importanza. Questa è la "F" (Forza) che ti tiene in vita-e senz'aria non puoi sopravvivere più di cinque minuti!

Ma la cosa non vista - diciamo il segreto, è che il corpo funziona in modo semplice e automatico attraverso la contro-pressione atmosferica, cosa possibile solo perché il "motore" consiste di materiale elastico e spugnoso con la vitale caratteristica di potersi tendere - di essere in grado di vibrare, di espandersi e contrarsi. Questi due fatti sono i segreti sconosciuti che riguardano la funzione automatica di "F" come fenomeno della vitalità, e il chimico Hensel ha dimostrato con formule chimiche fisiologiche che questa speciale elasticità vitale è dovuta a una combinazione di calcio e zuccheri.

La parola latina "spira" significa prima di tutto aria, e poi spirito: "Il soffio di Dio" è infatti, prima di tutto, buona aria fresca! Si dice che il respiro è vita, ed è anche vero che si generano maggiori vitalità e salute con esercizi fisici e respiratori. È anche vero che in questo modo si rimuove "O" (ostruzione) grazie alla maggiore pressione e contro-pressione. È vero che si rimuovono ed eliminano ostruzioni di materia estranea mediante vibrazioni locali e costituzionali, che consistono in tutti i tipi di trattamenti fisici. È vero che si eliminano tossine e ostruzioni, e quindi si allevia ogni genere di malattia velocizzando artificialmente la circolazione sanguigna, dando più "aria-gas" e facendo vibrare maggiormente i tessuti. Si incrementa la "F" (Forza) artificialmente per un certo periodo, ma nello stesso tempo si diminuisce la capacità vitale della funzione di contro-pressione, indebolendo la struttura elastica, simile alla gomma, dei tessuti. In altre parole si aumenta la "F" ma non

la "V" (Vitalità) - al contrario - questo viene fatto a spese della Y. Si sa per esperienza cosa succede a una striscia di gomma mantenuta tesa in continuazione o tirata troppo. Perde la sua elasticità.

Si alleviano le malattie, ma lentamente si diminuisce la vitalità, particolarmente quella degli importanti organi elastici e spugnosi come i polmoni, il fegato, i reni, ecc. Si alleviano ma non si guariscono perfettamente le malattie; si abbassa la vitalità, proprio come quando si sciolgono e rimuovono le ostruzioni con mezzi politici (agenti) ma non si interrompe l'assunzione di sostanze dannose e inadeguate, cibi innaturali che creano muco, ovvero cibi che creano la malattia - il risultato sarà una vitalità diminuita.

Chi tenterebbe di pulire un motore aumentandone continuamente la velocità e scuotendolo? Nessuno! Prima lo si laverebbe con un liquido disincrostante e poi si cambierebbe il combustibile, come nel caso del motore a vapore, che non funziona bene perché le ostruzioni sono causate dal carbone che non brucia completamente.

Questo coinvolge il problema della dietetica, che culmina nella risposta a questa domanda: **QUALI SONO GLI ALIMENTI MIGLIORI?** Intendendo, quali alimenti danno maggiore energia, salute, resistenza, e un'aumentata vitalità, o quali cibi sono la causa fondamentale di malattia e invecchiamento? Qual è l'essenza della vita, della vitalità, degli esercizi di respirazione, dell'attività-una mente perfetta o il cibo giusto?

La mia formula, l'equazione mostrata all'inizio della lezione, dà una risposta illuminante e risolve il problema e il suo mistero completamente. Per prima cosa, diminuire la "O" diminuendo le quantità di alimenti di tutti i tipi, o persino eliminandoli completamente (digiuno), se lo dicono le condizioni; - secondariamente, interrompere - o per lo meno diminuire con qualunque mezzo i cibi che creano muco e causano ostruzione, e aumentare quelli che dissolvono, eliminano e sciolgono le ostruzioni, e allora aumenterà la "F", intendendo un funzionamento meno ostruito della "F" della pressione dell'aria, dell'infinita, inesauribile fonte di energia. In altre parole, il problema della vitalità e del mantenimento della vita del mondo animale, consiste in una perfetta circolazione non ostacolata da ostruzioni, mossa dalla pressione dell'aria, e dalla vitale elasticità dei tessuti, resa possibile dall'assunzione di cibi appropriati, come necessaria contro-pressione per le funzioni della vita.

"F" è infinita, illimitata, e praticamente è la stessa ovunque e la sua azione su chiunque è sempre della stessa intensità, ma il ritmo (velocità) della sua attività diminuisce nella misura in cui si accumulano ostruzioni e si mangia troppo e scorrettamente, diminuendo l'elasticità e di conseguenza la contro-pressione automatica dei tessuti.

Adesso puoi capire che la vitalità non dipende immediatamente, direttamente e in modo primario dal cibo o dalla dieta corretta. Se si mangia troppo, fosse anche il cibo più adatto, specialmente in un corpo pieno di prodotti di rifiuto e di veleni, è impossibile che esso entri nel flusso sanguigno in uno stato incontaminato e diventare sostanze vitali "che danno efficienza". Saranno mischiati ed avvelenati con il muco e le auto-tossine, e in realtà diminuiranno la vitalità - aumentando "O" invece che "F". Puoi comprendere in profondità, quindi, che non è di alcun valore elaborare diete con l'intenzione di aumentare "F" o "V" fin tanto che il corpo è pieno di "O".

Questo problema viene risolto con il mio sistema, che consiste di piccoli digiuni periodici, alternati da menù di cibi poveri e privi di muco la cui funzione principale è quella di pulire, non di nutrire. Erroneamente questo viene fatto secondo l'idea che "V" viene aumentata nella persona malata nutrendola con del "buon cibo". Rimuovi "O" attraverso intelligenti menù prescritti personalmente. La "F" aumenta automaticamente dopo un digiuno, grazie alla rimozione delle ostruzioni. Puoi ora realizzare quanto sia sbagliato e limitato pensare che la "Dieta Senza Muco" consista solamente nel sapere quali siano i cibi giusti.

Questo è il motivo per cui così tanti "digiuni", "diete a base di frutta", "cure", ecc., falliscono. IL PROFANO INESPERTO CONDUCE SEMPRE SE STESSO IN PUNTO DI MORTE. In altre parole, rimuove "O" troppo rapidamente, troppo in una volta, e si sente "bene" per un po', il processo di dissoluzione si approfondisce - la "O" aumenta - e si sente terribilmente debole, ritorna alla dieta sbagliata, e con questa dieta sbagliata ferma l'eliminazione di altre ostruzioni, si sente di nuovo bene - incolpa il cibo corretto della sua debolezza, e considera il cibo sbagliato quale cibo dell'efficienza vitale. Perde fiducia e in tutta sincerità ti dice: «Ho provato, ma non funziona ». Dà la colpa al sistema, non sapendone in realtà nulla, quando l'unico da rimproverare è se stesso. Questo è lo scoglio che incontrano anche gli esperti e i Naturopati che si addentrano nella Dietetica. La lezione 7 divulgherà questo segreto.

Alcuni hanno fatto più esperienze, ma pochissimi pensano, come me, che la Vitalità, l'Energia e la Forza non provengano per niente dal cibo! Pensano che si acquisiscano con il sonno, ecc. Quello che ho imparato e riconosciuto dopo anni di esperimenti, digiuni e diete, e che ho realmente dimostrato come esposto nel mio libro "Digiuno Razionale", può essere descritto brevemente qui:

PRIMO - La Vitalità non dipende primariamente e direttamente dal cibo, ma piuttosto da quanto e quanto profondamente le funzioni della macchina umana sono ostacolate - "intasate" dalle ostruzioni di muco e tossine.

SECONDO - La rimozione di "O", tramite l'aumento artificiale di "F", stimolando artificialmente i tessuti con vibrazioni o scuotimenti mediante trattamenti fisici, viene ottenuta sempre a spese di "V", Vitalità.

TERZO - L'energia vitale, l'efficienza fisica e mentale, la resistenza e la salute superiore proveniente da "F", soltanto aria e acqua, è straordinaria, al di là dell'immaginazione - una volta che "F" funziona e può funzionare senza "O", senza ostruzioni e attrito, in un corpo perfettamente pulito.

QUARTO - Quanto tempo si possa restare senza cibo in tali condizioni ideali prima che il cibo solido sia di nuovo necessario, è ancora sconosciuto.

QUINTO - La composizione di "F" oltre ad aria, ossigeno e una certa quantità di vapore acqueo, aumenta - ma solo *in un corpo perfettamente pulito* - per mezzo di questi altri *agenti dall'infinito*:

ELETTRICITÀ,

OZONO,

LUCE (specialmente la luce solare),

ODORE (buoni profumi della frutta e dei fiori).

Inoltre, non è impossibile che, in tali condizioni naturali di purezza, l'azoto possa essere assimilato dall'aria.

Nella lezione seguente spiegherò una NUOVA ma VERA FISIOLOGIA del CORPO, che è necessario conoscere allo scopo di comprendere perché e come il SISTEMA DELLA DIETA SENZA MUCO funziona nella sua completa perfezione, e per questa ragione è necessario togliere il velo dal segreto, DAL MISTERO DELLA VITALITÀ.

La Nuova Fisiologia (Parte I)

LEZIONE VI

Ora, sapendo cos'è la Vitalità e quanto semplicemente la vita animale funzioni in modo automatico per pressione e contro-pressione dell'aria (con i pesci, ecc., funziona nello stesso modo, con l'acqua invece dell'aria), potrai comprendere che la fisiologia medica, la scienza delle funzioni animali, è fundamentalmente sbagliata, basandosi sui seguenti errori, che devono essere corretti da una Nuova Fisiologia:

1. La Teoria della Circolazione del Sangue.
2. Il Metabolismo o Cambiamento della Materia.
3. I Cibi Altamente Proteici.
4. La Composizione del Sangue.
5. La Produzione del Sangue.

L'ERRORE DELLA CIRCOLAZIONE DEL SANGUE

La fisiologia medica, la fisiologia patologica, continua a trovare malattie, la causa della malattia - con il microscopio, e la teoria dei germi ora è "di moda". Gli scienziati non troveranno mai la verità e non capiranno che cosa sia la malattia finché avranno una concezione della circolazione del sangue fundamentalmente errata.

Come ho già spiegato, è stato trascurato il fatto che i polmoni sono gli organi motori della circolazione, e il sangue circolante guida il cuore - come una valvola di regolazione in un motore; che il flusso sanguigno guidi il cuore, e non l'opposto, può essere visto osservando i due fatti seguenti:

(1) Non appena si aumenta la pressione dell'aria, la respirazione aumentata accelera la circolazione e quindi il numero di battiti del cuore.

(2) Non appena si immette nella circolazione uno stimolante-alcool, per esempio-si aumenta la velocità del cuore. Non appena si assume una sostanza paralizzante, per esempio: la digitale -la velocità del cuore diminuisce. La Professione Medica ha questa esatta conoscenza, ma ciò non ostante è arrivata alla conclusione errata che un potere misterioso agisca sul muscolo cardiaco per comandare la circolazione del sangue che arriva ad esso.

Prominenti ingegneri fra i miei pazienti furono d'accordo con questo mio concetto dopo avere imparato questa nuova fisiologia, dicendo che il cuore sarebbe un modello di valvola di regolazione per qualunque genere di motore.

Come può essere dimostrato logicamente che il cuore controlla la circolazione se con il sangue che circola si può controllare il cuore?

L'aumentata pressione ottenuta scalando una collina o correndo, aumenta l'attività del cuore; perché la velocità di una valvola, come in un motore, dipende dalla pressione.

Trent'anni fa un esperto svizzero di fisiologia, sebbene fosse un profano, dimostrò chiaramente, con degli esperimenti su animali, che il principio della circolazione come insegnato dalla fisiologia e originato dal prof. William Harvey a Londra 400 anni fa, non corrisponde affatto alla realtà. Naturalmente nessuna attenzione è stata prestata dalla medicina a queste dimostrazioni. Come può una "scienza" commettere errori?

METABOLISMO

Il metabolismo, o "la scienza del cambiamento della materia", è la dottrina più assurda e più pericolosa che sia mai stata imposta all'umanità. È l'origine dell'errata teoria cellulare e di quella, ancor più erronea, dell'albumina. Quest'ultima teoria alla fine ucciderà ed estinguerà l'intero mondo occidentale civilizzato se la sua applicazione non verrà interrotta. Ucciderà anche te, un giorno, se non riesci ad accettare la verità che un rimpiazzo continuo di albumina è inutile, e che non puoi riguadagnare la salute, la vitalità e l'efficienza con le proteine finché il tuo "motore" umano deve lottare contro le ostruzioni, che sono l'effettiva causa di morte dell'uomo nella civiltà occidentale.

L'idea errata che le cellule del corpo vengano continuamente consumate nei processi vitali in quanto sostanze essenzialmente proteiche che debbano essere sostituite continuamente da cibi altamente proteici, può essere e chiaramente è confutata dai risultati delle mie ricerche, di esperimenti ed osservazioni su alcune centinaia di digiunatori. I fatti sono esposti in seguito, e vedrai anche che ciò che insegno è corretto in quanto l'ho sperimentato. Ciò che la Medicina chiama e vede come metabolismo è l'eliminazione di rifiuti da parte del corpo non appena lo stomaco è vuoto. La Medicina crede realmente che ti nutri della tua carne non appena inizi a digiunare. Persino il Dott. Kellogg ritiene che il Vegetariano diventi un carnivoro quando digiuna, e la Naturopatia ha assunto più o meno come linea di principio questi errori medici. Si crede che il motore umano non possa funzionare un minuto senza alimenti solidi, proteine e grassi e si è arrivati alla conclusione errata che l'uomo muoia e debba morire d'inedia non appena tutti i suoi grassi e proteine siano stati consumati durante il digiuno. Ho scoperto e devo dire questo:

Le persone magre possono digiunare più facilmente e più a lungo delle persone grasse. Il fahiro indù, la cui costituzione pelle e ossa fa di lui il più magro individuo che esista, può digiunare per lunghissimo tempo e senza soffrire. Dov'è il "consumo di carne" in questo esempio? In seguito ho scoperto che più il corpo è sgombro dai rifiuti (muco), più può digiunare facilmente e più a lungo. Di conseguenza, un digiuno deve essere preparato con una dieta di eliminazione e lassativa. Il mio record mondiale di digiuno controllato di 49 giorni, ha potuto essere raggiunto nelle circostanze imposte solo dopo aver seguito per un lungo periodo una rigorosa dieta senza muco. In altre parole, ho potuto fare questo lungo digiuno, e anche tu potresti digiunare con più facilità e molto più a lungo, con un corpo maggiormente libero dal grasso-che è carne acquosa parzialmente decomposta - e da muco e veleni, che sono eliminati non appena si smette di mangiare, interamente o in parte. Il corpo umano non espelle, non consuma e non brucia una singola cellula sana! Più il corpo è libero da ostruzioni, da scorie e veleni, più diventa possibile digiunare facilmente e più a lungo, vivendo di sola acqua e aria! Il limite dove sorge la vera inedia è tutt'ora sconosciuto! La Chiesa cattolica rivendica le prove di persone sante che digiunavano per decenni. Ma l'errore medico va ancora oltre l'insegnamento dell'errata teoria del Metabolismo, sostenendo che le cellule vadano sostituite (che non si esauriscono, come potete vedere chiaramente), con cibi altamente proteici provenienti da un cadavere, carne parzialmente decomposta, che ha inoltre subito il distruttivo processo della cottura!

Il fatto è che più o meno sostanze di scarto si accumulano nell'organismo, sottoforma di muco e suoi veleni, come fondamento della malattia e causa ultima di morte. L'immaginazione umana non è evidentemente sufficiente per concepire la stupidità tremenda di questa dottrina e le sue conseguenze, e non si accorge che tali insegnamenti stanno realmente uccidendo l'individuo ed infine tutta l'umanità!

La Medicina - e l'uomo medio, naturalmente-credono pure che se si aumenta di peso si stanno sviluppando tessuti e che la buona salute sia dovuta al "mangiar bene". Se il colon del cosiddetto uomo grasso "in salute", venisse ripulito dalle feci accumulate-anche se ha evacuazioni "regolari", perderebbe subito dai 3 ai 5 chili del peso chiamato "salute".

Peso di feci, calcolato dai medici come salute! Puoi immaginare qualcosa di più erroneo, più sbagliato, più insensato ed allo stesso tempo, più pericoloso per la salute e la vita?

Questa è la "Scienza" Medica del Metabolismo.

La Nuova Fisiologia (Parte II)

LEZIONE VII

CIBI ALTAMENTE PROTEICI

Quando il movimento del Naturismo e della dieta senza carne ebbe inizio nel secolo scorso, gli uomini della Scienza medica stavano tentando di dimostrare con formule matematiche che l'efficienza fisica e mentale dell'uomo medio dovesse essere mantenuta con l'apporto quotidiano di una determinata quantità di proteine. In altre parole - diventò una moda-una mania, suggerire e fare esattamente l'opposto delle leggi della Natura qualora una persona si sentisse debole, si stancasse rapidamente, fosse esaurita o malata.

Ora conosci, grazie alla Lezione 5, quale sia la sorgente della Vitalità e dell'Efficienza, e sai che senza alcun cibo, specialmente quello proteico, la forza di un corpo ammalato può essere incrementata.

Gli alimenti ad elevato valore proteico agiscono da stimolanti per un po', perché si decompongono immediatamente in tossine nel corpo umano. È un fatto comunemente noto che sostanze animali di qualsiasi genere diventino molto tossiche non appena vengono ossidate dall'aria, particolarmente ad una temperatura come quella del corpo umano.

Le persone colte hanno fatto di tutto per dimostrare che l'uomo appartiene biologicamente alla classe degli animali carnivori, mentre la teoria delle discendenze dimostra che appartiene ad una famiglia di primati esclusivamente frugivora. Puoi vedere quanto la cosiddetta "scienza" sia ridicola - contraddittoria.

Il fatto e la verità fondamentali per cui l'uomo adulto non ha bisogno di così tante proteine come invece dichiara la vecchia fisiologia, è rilevabile osservando la combinazione del latte materno che non ne contiene che dal 2,5 al 3 %, e che la Natura sviluppa con quel latte la struttura di un nuovo corpo.

Ma l'errore va oltre al loro tentativo di rimpiazzare qualcosa che non si distrugge, non si consuma, non viene usato - come hai appreso nella lezione precedente riguardo all'errore medico del metabolismo. La vecchia fisiologia ha una concezione del cambiamento della materia fundamentalmente errata, perché questi "esperti", i fondatori di tale scienza, non conoscevano assolutamente la chimica e in particolare la chimica organica. La vita si fonda sul cambiamento della materia, intesa come trasformazione chimica fisiologica, ma mai sull'idea irragionevole che si debbano mangiare proteine per costruire proteine, o per sviluppare proteine per il tessuto muscolare. È più che certo, per esempio, che non è necessario che una mucca debba bere del latte per produrre

il latte! Un prominente esperto di chimica fisiologica, il Dott. Von Bunge, Professore di Chimica Fisiologica all'Università di Basilea, Svizzera, i cui libri non sostengono gli insegnamenti medici standard, afferma che la vita, la vitalità, si basi sulla trasformazione di sostanze (alimenti) attraverso cui l'energia, il calore e l'elettricità si liberano e agiscono come efficienza nel corpo animale.

Imparerai nella lezione sulla produzione del sangue che nel corpo umano avviene un cambiamento di materia e come vengono prodotte le proteine attraverso la trasformazione di altre sostanze alimentari. Questo cambiamento della materia non avviene rimpiazzando vecchie cellule con nuove, ma le sostanze minerali sono le pietre da costruzione della vita animale e vegetale, e il loro approvvigionamento è molto minore di quanto finora insegnato.

Il motivo per cui un carnivoro assiduo può vivere relativamente più a lungo di un vegetariano che "mangia amido" è di facile comprensione dopo aver studiato la Lezione 5. Il primo produce meno ostruzioni solide con più piccoli quantitativi di carne rispetto all'amido del gran mangiatore, ma le malattie di cui sarà affetto in seguito saranno più gravi perché accumula più veleni, pus ed acido urico.

Se conosci la verità sull'alimentazione umana - e l'apprenderai nelle lezioni successive - ti divertirai notando come i fisiologi brancolino nel buio - come abbiano elaborato degli standard per la quantità di albumina necessaria all'uomo medio, il quale standard, a proposito, si sta abbassando lentamente. Loro, e persino gli "esperti dietisti", fanno delle valutazioni senza sapere nulla del grande mistero: i. e., i rifiuti accumulati nel corpo umano. Per migliaia di anni l'uomo ha vissuto in modo più sano, senza le formule e i valori nutrizionali del cibo, e dubito molto che anche uno solo di questi fisiologi abbia mai dato consigli al proprio "chef" in base ai valori nutrizionali.

L'intera faccenda è una farsa, mascherata da cosiddetta scienza. Alcuni, come il professor Chittenden, hanno verificato tramite esperimenti che l'energia e la resistenza aumentavano con meno cibo - specialmente con meno proteine. Il Professor Hinde ha provato che l'albumina è poco rilevante e Fletcher ha superato tutti. Egli visse con un tramezzino al giorno curando la sua cosiddetta malattia "incurabile" e sviluppò una tremenda resistenza.

Una volta superato il timore delle mortali conseguenze che avrei subito se non mi fossi attenuto rigorosamente alla "necessità scientifica" di proteine, ho scoperto, sperimentato e dimostrato il fatto, finora sconosciuto ed incredibile, che nel corpo pulito, libero dal muco e dai veleni, gli alimenti più carenti di proteine, come la frutta ad esempio, sviluppano la più grande energia e una incredibile resistenza.

Se l'azoto, la parte essenziale delle proteine, è un fattore importante per mantenere la macchina umana in funzione - se la vitalità dovesse davvero dipendere dall'azoto, allora mi pare che in queste circostanze ideali l'azoto venga assimilato dall'aria.

Cibo dall'Infinito! "F" (Forza) come sorgente di alimentazione! Che tremende possibilità! Ti suggerisco di leggere ancora una volta la Lezione 5 e realizzerai questi due fatti:

1. La verità sull'alimentazione umana è ancora "un libro dai sette sigilli" per tutta l'umanità, inclusi i cosiddetti esperti dietisti e scienziati.

2. L'errato concetto che i cibi altamente proteici siano necessari alla salute, insegnato e suggerito dalle dottrine mediche all'umanità, è, per le sue conseguenze e per i suoi effetti, proprio l'opposto di ciò che dovrebbe essere, ed è una delle principali cause di tutte le malattie ed il più tragico fenomeno della degenerazione occidentale. Ha generato contemporaneamente la più pericolosa e la più distruttiva delle abitudini: il peccato di gola; ha prodotto la più grande follia mai imposta all'umanità; cioè, il tentare di guarire una malattia mangiando di più, e specialmente cibi altamente proteici. È oltre le mie possibilità esprimere a parole cosa comporti questo errore dei cibi altamente proteici. Lasciatemi ricordare che la Medicina riconosce come suo fondatore quel grande dietista che fu Ippocrate, che disse: «Più dai del cibo ad una persona malata, più le nuoci»; e: «Il tuo cibo sarà la tua medicina e la tua medicina sarà il tuo cibo ».

La Nuova Fisiologia (Parte III)

LEZIONE VIII

LA COMPOSIZIONE DEL SANGUE

La logica conseguenza dei primi tre errori della vecchia fisiologia è il problema della composizione del sangue umano-non fosse altro che per una questione di "esame scientifico", l'errore è così grande da rasentare la pazzia.

Il problema è questo: sono i globuli bianchi cellule viventi di importanza vitale per proteggere e mantenere la vita, per distruggere i germi della malattia e per immunizzare il corpo contro febbre, infezioni, ecc., come le dottrine standard della fisiologia e della patologia insegnano?

O sono invece l'opposto-rifiuti, decaduti, indigesti, sostanze inutilizzate degli alimenti, muco o agenti patogeni, come le definisce il Dott. Thos. Powell? Indigeribili dal corpo umano, innaturali e quindi per nulla assimilate? Sono, di fatto, gli scarti dei cibi altamente proteici ed amidacei con cui l'onnivoro medio della civiltà occidentale rimpinza il suo stomaco tre volte al giorno? Ciò che chiamo "muco" come causa fondamentale di tutte le malattie?

La Patologia lo dimostra da sè, dicendo che i globuli bianchi aumentano durante la malattia e la Fisiologia dice che in un corpo sano aumentano durante la digestione, e che derivano dai cibi altamente proteici.

Questo insegnamento è assolutamente corretto, ed è la conseguenza logica dell'errore dei cibi altamente proteici.

La "scienza" medica vede e deve vedere questa presenza come una condizione normale di salute, e pensa che l'individuo non ammalato debba avere questi globuli bianchi in circolazione nel sangue perché ognuno li ha. Non vi è uomo in esistenza nella civiltà occidentale il cui corpo non sia stato rimpinzato continuamente dall'infanzia con il latte di mucca, carne e uova, patate e prodotti cerealicoli. Nessun uomo oggi è senza muco!

Nel mio primo articolo pubblicato ho promulgato la terrificante idea che la razza bianca sia innaturale, malata e in una condizione patologica. In primo luogo, il pigmento colorato della pelle è difettoso, dovuto a una mancanza di sali minerali di colorazione; in secondo luogo, il sangue è super-affollato di globuli bianchi, muco, scarti di colore bianco - da cui l'aspetto bianco dell'intero corpo.

I pori della pelle dell'uomo bianco sono costipati da muco bianco e secco - l'intero suo sistema di tessuti ne è strapieno. Non c'è da meravigliarsi se sembra bianco, pallido ed anemico. Ognuno sa che l'estremo pallore è un "brutto segno". Quando sono comparso con un mio amico in un parco pubblico, dopo

aver vissuto per parecchi mesi con una dieta senza muco e bagni di sole, sembravamo Indiani e la gente credeva che appartenessimo ad un'altra razza. Questa circostanza era senza dubbio dovuta all'elevata quantità di globuli rossi e alla grande mancanza di globuli bianchi. Posso notare una traccia di pallido nella mia carnagione la mattina dopo avere consumato un solo pezzo di pane.

Questo non è il luogo per avanzare tutti gli argomenti contro questo terribile errore sulla Natura e la "funzione" dei globuli bianchi come considerato erroneamente dalla "scienza" medica. Chiunque voglia una reale prova scientifica riguardo a ciò, potrà leggere "Fundamentals and Requirements of Health and Disease" ["Fondamenti e Requisiti della Salute e della Malattia", NdTj, del Dott. Thos. Powell, pubblicato nel 1909, alcuni anni dopo che la mia "Teoria del Muco" venisse pubblicata in Europa e tradotta successivamente in inglese nel 1913 come "Rational Fasting and Regeneration Diet", "Digiuno Razionale e Dieta di Rigenerazione", senza che nessuno tra noi due sapesse nulla delle pubblicazioni dell'altro. Il Dott. Powell insegna in linea di principio le stesse cose sulle cause di tutte le malattie, i globuli bianchi e tutti questi errori medici correlati. L'unica differenza è che chiama "Agente patogeno" ciò che io chiamo "Muco".

Nel metodo di eliminazione e nella dieta, tuttavia, differisco principalmente ed interamente da lui; ma la "scienza" medica difetta di perfezione anche sulla composizione dei globuli rossi, del plasma, del siero e della cosiddetta emoglobina.

I due fatti più importanti per noi da sapere sono questi:

Primo - La più grande importanza e vitale necessità della presenza di ferro nel sangue umano.

Secondo - La presenza di sostanze zuccherine nel sangue. Quel grande esperto di chimica fisiologica e fondatore della teoria dei sali minerali, Hensel, per esempio, dice nel suo libro "Life": « Il ferro è chimicamente nascosto nel nostro sangue », I medici non poterono trovarlo per via della loro mancanza di conoscenza, nella chimica. A pagina 36 dello stesso libro dice: « Nell'albumina del nostro sangue c'è una combinazione di sostanze zuccherine e ossido di ferro, ma in una forma che né lo zucchero né il ferro possono essere riconosciuti (scoperti) con le ordinarie analisi chimiche. L'albumina del sangue deve prima essere bruciata per rendere il test attendibile »,

Presumo che la verità e importanza siano queste: Il colore rosso del sangue è la qualità più caratteristica di questo "liquido assai speciale" ed è dovuto all'ossido di ferro, ruggine! Di conseguenza, è manifesto quanto il ferro sia importante nel sangue. Inoltre -la sostanza zuccherina è di grande importanza oltre che per le sue qualità nutritive, perché è una parte essenziale dell'emoglobina, che se in stato perfetto, a contatto con l'aria dovrebbe subito

diventare densa, come gelatina, allo scopo di chiudere un' eventuale ferita. Leggi nel mio libro "Digiuno Razionale" il mio esperimento con una ferita che si richiude subito senza sanguinare e senza secrezioni di pus o muco, senza dolore né infiammazione.

Una verità che riguarda le condizioni del sangue umano scoperta dai medici è che l'acidità è un sintomo di malattia. Vi è poco da meravigliarsi che questo accada prontamente all'onnivoro quando riempie lo stomaco quotidianamente di carne, amidi, dolci, frutta, ecc., tutto insieme.

Fai una prova personale se non sei del tutto convinto.

Fai un pranzo normale, ed un'ora dopo il consumo, rimettilo dallo stomaco e ti ritroverai con una mistura acida in fermentazione dal terribile odore, che ti ricorderà un bidone dell'immondizia, e che se data da mangiare ai maiali persino questi animali lentamente si ammalerebbero.

Se non ti senti di fare una prova così eroica fai il seguente esperimento: La prossima volta che ti siedi per il pranzo della domenica, apparecchia un posto per un ospite immaginario. Versa la sua parte, le stesse quantità di ciò che mangi e bevi tu stesso, in una pentola. Mescola bene. Quindi cuoci tutto nel forno alla stessa temperatura del sangue per almeno 30 minuti. Metti il coperchio e lascialo per tutta la notte. Quando toglierai il coperchio la mattina seguente ti aspetterà una bella sorpresa.

La Nuova Fisiologia (Parte IV)

LEZIONE IX

LA PRODUZIONE DEL SANGUE

La produzione del sangue nel corpo umano coinvolge tutti i problemi della salute e della malattia. In altre parole la salute e la malattia dipendono quasi interamente dalla dieta; se gli alimenti consumati sono corretti o no, quali cibi sono dannosi, e quindi costruiscono, producono la malattia; e quali cibi guariscono e mantengono il corpo in condizioni ideali, e producono buon sangue naturale - e quali producono sangue malato, acido, cattivo, sbagliato. Queste domande e le loro corrette risposte sono i fondamenti della dietetica e del mio "Sistema di Guarigione della Dieta Senza Muco". In questa lezione insegno soltanto la verità principale in generale. Tutti i particolari e i dettagli sono coperti dall'intero corso.

Infatti, la mia dieta di guarigione, nella sua parte principale ed essenziale, consiste nello sviluppare un nuovo sangue perfetto con il continuo "rifornimento" di alimenti naturali che contengono elementi vitali tramite i quali la circolazione del sangue è in grado di dissolvere ed eliminare tutti gli scarti, tutto il muco, tutti i veleni e tutti i farmaci presi nel corso della vita, non importa dove e per quanto tempo possano essere stati "immagazzinati" come malattia latente nel corpo.

Quello che la Fisiologia "ufficiale" della nutrizione insegna come miglior produzione del sangue è doppiamente errato. In primo luogo, soprattutto come problema di chimica fisiologica. In secondo luogo, come verità della Natura.

Qui devo citare ancora una volta quella grande autorità in chimica fisiologica che è il Prof. Von Bunge, che personalmente mi ha detto che lui non sostiene gli insegnamenti medici ufficiali. Dice Von Bunge: «La vita si basa sulla trasformazione di sostanze, processo tramite il quale vengono liberate energia ed efficienza, proprio come avviene in ogni processo chimico di trasformazione da un'entità chimica di atomi e molecole in un'altra».

Gli autori che hanno dato inizio alla scienza fisiologica difettavano, principalmente, di conoscenza in chimica dovuta ad una formazione prevalentemente umanistica piuttosto che in scienze naturali. D'altra parte, la chimica inorganica non era sufficientemente sviluppata a quel tempo.

L'idea ingannevole riguardava ancora le proteine. Hanno ragionato come segue: I muscoli, i tessuti, la sostanza essenziale dell'intero corpo, sono composti da proteine-perciò, questa sostanza deve essere introdotta nel sangue per costruirli, per far sì che si sviluppino - in altre parole, devi mangiare

muscoli per costruire muscoli, devi mangiare proteine per costruire proteine, devi mangiare grassi per costruire grasso e nel caso di una madre che sta allattando, deve bere il latte per fare il latte!

Dato che hanno creduto, ed ancora credono, nel metabolismo, e nella necessità della sostituzione quotidiana delle cellule usate, questi principi vengono seguiti nella dieta dell'onnivoro medio.

Assumere ferro inorganico, calcio, ecc., nel tentativo di rimpiazzare la stessa sostanza nel corpo umano è un altro errore.

La mucca costruisce la propria carne, tessuti, ossa, vello, latte, efficienza, calore, tutto esclusivamente dall'erba. Dare il latte ad una mucca per aumentare la produzione del latte sarebbe classificato come l'apice della follia, eppure l'Uomo fa questo con se stesso!

Oggi, ogni sostanza del corpo umano è chimicamente analizzata e il sogno dei medici è quello di perfezionare in avvenire delle sostanze chimicamente concentrate di alimenti, per permetterti di portare in tasca i pasti sufficienti per un paio di giorni. Questo non accadrà mai, dato che il corpo umano non assimila un singolo atomo di alcuna sostanza alimentare che non sia derivata direttamente da frutta o verdura.

Tutti i miscugli alimentari artificiali, quando troppo concentrati - sia dal mondo vegetale che animale - non producono sangue ma stimolano soltanto.

I cibi animali non possono sviluppare buon sangue; infatti, non ne producono proprio, a causa del fatto biologico che l'uomo è per natura frugivoro. Guarda il succo delle more mature, delle ciliege o dell'uva nera. Non assomiglia quasi al tuo sangue? Può un uomo ragionevole dimostrare che dei tessuti muscolari in fase di decomposizione possano produrre un sangue migliore?

Non appena un animale viene ucciso la sua carne va più o meno in decomposizione. Poi passa attraverso il processo distruttivo della cottura. Nessun animale carnivoro può rimanere sano mangiando carne cotta; deve mangiarla fresca e cruda-sangue, ossa e tutto il resto.

Informazioni più particolareggiate sugli alimenti corretti e naturali saranno date in seguito, ed apprenderai la verità. Per ora accennerò soltanto a un fatto importante, che è essenziale nei miei insegnamenti sulla dietetica, e per il quale differisco da tutti gli altri, anche da altri esperti di dietetica che ancora credono che l'albumina concentrata, i sali minerali concentrati, ecc., siano necessari per la produzione di buon sangue.

L'albumina non è la sostanza più importante presente nel sangue, né i sali minerali da soli sviluppano sangue perfetto. LA SOSTANZA CARDINALE STANDARD PER IL SANGUE UMANO È LA PIÙ ALTA FORMA SVILUPPATA DI IDRATO DI CARBONIO, ZUCCHERO D'UVA O DI FRUTTA, CHIMICAMENTE DENOMINATO FRUTTOSIO, COME

CONTENUTO PIÙ O MENO IN TUTTA LA FRUTTA MATURA, E NEL SUO STATO IMMEDIATA MENTE INFERIORE, NELLE VERDURE. La nuova scienza più avanzata insegna che persino la piccola quantità di proteine necessaria viene prodotta nel corpo umano ed animale dal fruttosio. Tutti gli animali che si nutrono di cereali e verdura trasformano questi alimenti, prima in fruttosio, e poi nel corpo nella sua interezza.

Ma il punto essenziale di disaccordo non riguarda in modo particolare la questione del cibo, o della produzione del sangue. Chiunque non conosca la malattia -latente, acuta e cronica, come insegnato nella Lezione 5, non crederà mai alla verità sulla nutrizione umana.

Come ora hai appreso dalle lezioni precedenti, non appena il sangue migliora tramite il consumo di frutta, l'uomo medio inizia immediatamente l'eliminazione di ostruzioni - si sente meglio per un po', ma quando più e più scorie vengono dissolte e con il risultante trauma provocato da ulteriore ostruzione nella circolazione, tutta la fede svanisce, e lui, il medico, e tutti gli altri, incolpano la mancanza di alimenti "efficaci". Egli pensa, ed ognuno suggerisce, che ha bisogno di "cibo regolare" che lo stimola per un po' e lo induce a credere che debbano essere la carne e le uova a sviluppare buon sangue.

In altre parole, il problema della produzione del sangue attraverso cibo corretto ed adeguato, il problema dietetico nella sua totalità non sarà risolto e la verità non sarà accettata né creduta né praticata da chi non ha imparato cosa succede, e cosa davvero significa guarire con cibi che realmente producono buon sangue.

Questa è la causa più profonda del perché i medici credono e raccomandano cibi distruttivi, e del perché l'uomo medio continua ad utilizzarli sempre più, dato che non possiede la benché minima idea di cosa sia la malattia, e di quanto quotidianamente inquinare il suo sangue.

Critica di Tutti gli Altri Sistemi di Guarigione e Recensione Imparziale Senza Pregiudizi

LEZIONE X

I metodi di guarigione sono innumerevoli. Al di fuori della grande dominazione della superstizione in questo campo, i metodi seri possono essere suddivisi in due differenti classi principali:

1-MEDICINA.

2-GUARIGIONE SENZA FARMACI.

La storia della medicina mostra che, specialmente in passato, i farmaci e altre misteriose "invenzioni" si compravano dai "ciarlatani". Un gran numero di "medicine", "rimedi standard", ad esempio - il mercurio-furono dapprima introdotti da "ciarlatani". I moderni sieri, ecc., non sono migliori, anche se preparati "scientificamente".

Dato che sappiamo che cos'è esattamente la malattia, possiamo comprendere un fatto che la medicina invece non può spiegare, ed è - PERCHÉ i sintomi delle malattie possono venire soppressi con dei farmaci e sieri entro certi limiti. I "risultati" si conoscono solo tramite esperienza, ma la medicina non sa perché questi risultati - "effetti speciali" - avvengono.

QUESTO È IL SEGRETO: Se il corpo di un qualsiasi individuo ammalato cerca di eliminare i veleni manifestati da sintomi di qualsiasi genere e [dall'esterno] viene introdotto un nuovo e pericoloso veleno nella circolazione, l'eliminazione attraverso il sintomo viene più o meno fermata perché il corpo istintivamente si predispone per neutralizzare questi nuovi veleni il più presto possibile. Il sintomo ritorna non appena la vita del paziente è salva, e la stessa procedura viene ripetuta fino a che il paziente muore - oppure se sufficientemente intelligente, - mette da parte in tempo la medicina, e cerca di salvarsi mediante **GUARIGIONE SENZA FARMACI**

I metodi di Guarigione Senza Farmaci sono anch' essi

numerosi, e possono essere divisi in tre categorie: 1- Trattamenti Fisici.

2 - Trattamenti Mentali. 3 - Trattamenti Dietetici.

TRATTAMENTI FISICI

In generale, tutti i trattamenti fisici tendono a sciogliere le ostruzioni costituzionali attraverso vari tipi di vibrazioni e variazioni termiche. Per

esempio, la cura di Kneipp consiste nell'applicazione di basse temperature che stimolano la circolazione e, tramite essa, l'eliminazione.

Gli esercizi fisici (ginnastica ritmica), esercizi di Respirazione, Massaggi, Osteopatia, Meccanoterapia, ecc., applicano lo stesso principio. La Chiropratica, però, sostiene di seguire uno schema "speciale". La sublussazione viene rimossa, ma la Chiropratica, al pari dei farmaci, potrà dare un immediato sollievo dai sintomi dolorosi, ma presto o tardi essi di fatto ritornano, se gli aggiustamenti vengono interrotti, e si persiste nel mantenere stili di vita scorretti. La causa delle sublussazioni è un accumulo di sostanze estranee che si depositano fra le vertebre, e sappiamo che tali sostanze provengono dal cibo inadatto, come per tutti gli altri sintomi di malattia. Senza dubbio il sovrappeso dell'uomo medio, in generale, è un'altra causa di sublussazione. Durante lunghi digiuni ho visto molte spine dorsali deformi migliorare meravigliosamente.

Vi sono altri vari metodi usati per scuotere i tessuti e stimolare la circolazione, i. e., l'elettricità, le luci elettriche, la luce solare, ecc. Tutti questi metodi più o meno aiutano e danno sollievo, ma non possono guarire perfettamente nella misura in cui non si presta sufficiente attenzione alla dieta corretta; in altre parole, l'eliminazione delle malattie o delle sostanze estranee non sarà mai completa se non si cessa di assumere i cibi sbagliati, e non si stabilisce una produzione di sangue completamente nuova attraverso cibi senza muco, reali, naturali e puliti.

TRATTAMENTI MENTALI

Non si può negare che la condizione della mente abbia un'influenza su ogni genere di malattia. È provato che paura, afflizione, e preoccupazioni hanno una cattiva influenza non solo sul cuore e sul sistema nervoso, ma anche sulla circolazione, la digestione, ecc. La Psicoterapia, la Guarigione Mentale e Divina, la Scienza Cristiana, hanno questo grande vantaggio - salvano lo sfortunato malato dai danni dei farmaci! D'altra parte, non posso dare ad esse molto credito perché, se in un certo senso sono innocue - hanno una tendenza, conscia o inconscia, a mantenere le persone nel buio più completo su cosa sia realmente la malattia.

Noi che sappiamo esattamente cos'è la malattia, non possiamo essere d'accordo con insegnamenti che si sforzano di far credere alle persone malate che possono essere guarite grazie ad un miracolo, o a una forzata immaginazione - che non sono affatto ammalati - persino se sul punto di morire! È farsesco, per non dire meschino, pregare il Creatore per una guarigione miracolosa - rifiutando e ignorando i veri cibi divini - i frutti del paradiso - il "pane del cielo", e rimpinzarsi lo stomaco tre volte al giorno con dannosi

alimenti pronti, manipolati dall'uomo per fini commerciali, e mai destinati dal Creatore ad essere cibo per l'uomo.

È piuttosto difficile per me credere nella Guarigione Mentale, sapendo per diretta esperienza con migliaia di pazienti, che il malato cronico medio, specialmente se ben nutrito, in realtà è un "pozzo nero vivente". La Natura è la manifestazione delle leggi divine, e non avvengono miracoli in Natura. Se hai mangiato in modo errato per 30, 40, 50 anni, quindi creando la tua malattia, devi fare la necessaria compensazione come riparazione dei tuoi peccati, facendo l'opposto e mangiando cibi divini, naturali, adatti, che produrranno salute invece che malattie. Questo è chiaro come la luce del sole e logico come $2 \times 2 = 4$.

La filosofia della Sig.ra Eddy è una modesta copia del "Mondo dell'Immaginazione" di Schopenhauer - che afferma che solo la mente è reale, e non il fisico. La sua logica sarebbe corretta se avesse detto: «Non è mai stata l'intenzione, né il Piano di Dio creare la malattia - ma come logica conseguenza, disubbidendo alle leggi divine della vita, la malattia viene prodotta». Non ci sarebbero malattie se gli esseri umani vivessero nel giusto, in concordanza con gli argomenti della storia divina della Genesi. Alla luce dell'evoluzione possiamo comprendere il vero significato delle parole del Signore, anche dove Egli dice: «Li punirà e li ucciderà fino a quando torneranno da Lui», In parole semplici invece che misteriose, la specie umana soffrirà e morirà di malattia fino a quando non ritornerà a seguire le leggi del Creatore, le leggi della Natura, quando gli uomini vivevano in Paradiso.

I praticanti del "Sistema di Guarigione della Dieta Senza Muco" dovrebbero anch'essi avvantaggiarsi delle conoscenze già acquisite e vivere di alimenti che non creano muco, i cibi divini della Genesi, frutti e vegetali a foglia verde (chiamati erbe), in modo da poter dimostrare la verità come esempi viventi. Questo aiuterà il paziente ad imparare e a credere alla verità come esemplificata da te stesso, e a liberare la mente da tutte le idee sbagliate e superstiziose sulle malattie, come pure da tutti i dubbi riguardo al solo e unico modo di vero aiuto per la compensazione delle abitudini che producono malattie.

Devi guarire, vale a dire, liberare la mente del paziente dall'ignoranza, ed elevarla con la luce della verità cosicché possa avere una fede irremovibile nel seguire con entusiasmo i tuoi consigli! Questa è la vera essenza della "guarigione mentale".

Confusione in Dietetica (Parte I)

LEZIONE XI

In questa importantissima lezione è necessario che io ti convinca una volta per tutte dei seguenti fatti:

PRIMO - Nel cibo (dieta) risiede il 99,99% delle cause di tutte le malattie e di ogni tipo di salute imperfetta.

SECONDO - Di conseguenza, tutte le cure e le terapie continueranno a fallire fino tanto che si rifiuterà di porre la dieta al centro della loro azione.

TERZO - Ciò che io chiamo "dieta senza muco" e "cibi che formano muco" divide le caratteristiche di tutti i cibi umani in alimenti innocui, naturali, curativi e realmente nutrienti - e in alimenti dannosi, che provocano malattie.

QUARTO - Tutte le altre diete sono principalmente errate in quanto pongono l'accento sul valore nutrizionale del cibo, senza considerare se "sbagliato" o no, ignorando il suo valore curativo, depurativo ed eliminativo, e la sua utilità in relazione al processo di guarigione nelle sue diverse fasi. (Vedere la Lezione 5).

Il problema dietetico, "Cosa dovrebbe mangiare l'uomo per mantenersi sano o per guarire dalle malattie?" è, di fatto, il problema della vita - ed è la questione più importante per quanto poco considerata o conosciuta. Molto tempo fa coniai il motto, «La vita è una tragedia dell'alimentazione », La confusione e l'ignoranza riguardo a cosa mangiare sono, infatti, tanto diffuse che questo può senz'altro essere definito "l'anello mancante" del pensiero umano.

È significativo che la scienza medica e perfino molte terapie definite "naturali" vedano generalmente la dieta come una questione di second'ordine. Perfino l'efficienza di una macchina dipende dalla quantità e qualità del carburante. Non c'è più alcun dubbio riguardo al fatto che la capacità di produrre frutti di una pianta risieda maggiormente nel suolo che non nelle condizioni climatiche a cui è esposta. Anche gli allevatori sanno bene che i loro risultati dipendono dal cibo con cui allevano il bestiame. Salute e malattia del corpo umano ed animale dipendono al 99,99% dal cibo. Questo è dimostrato con forza dalla Natura attraverso il semplice fatto che ogni animale ammalato rifiuta il cibo. L'istinto animale di rispondere a qualsiasi malattia o persino a un incidente attraverso il digiuno è la dimostrazione naturale di come salute e malattia dipendano principalmente ed interamente dall'assumere o meno del cibo, così come dal tipo di cibo assunto.

Che poi l'uomo medio, e persino molti dottori progressisti, diano la colpa a tutto tranne che al cibo, quale causa della loro malattia è dovuto al tragico fatto

che la malattia è per le loro menti ancora un mistero. Essi non sanno (e, nel caso dei dottori, nemmeno vogliono sapere), quanto terribilmente sporco sia l'interno del corpo, a causa della prolungata abitudine di abbuffarsi dieci volte più del necessario - e in molti casi principalmente, se non esclusivamente, di cibi dannosi.

Se l'uomo medio, anche quello in cosiddetta "perfetta salute", digiuna per 3 o 4 giorni, ecco che il suo corpo tutto intero, il suo alito, le sue evacuazioni assumono un odore ripugnante che è la prova lampante di come il suo organismo sia intasato da sostanze decomposte e sedimentate, assunte appunto attraverso il cibo. Questi rifiuti accumulati e sempre in aumento, sono la sua "malattia" latente, sconosciuta, e quando la Natura vuole eliminarli con una qualche "terapia d'urto", comunemente detta malattia, egli tenta subito ogni cosa per "guarirsi", tranne digiunare, smettere di aumentare la causa della malattia-i rifiuti interni.

Ora sai quanto sbagliata sia la pratica medica di cercare di interrompere la guarigione della Natura, il processo di eliminazione, chiamato malattia, e perciò aumentando i rifiuti interni attraverso farmaci e sieri. Ma neppure una terapia "naturale" potrà mai guarire perfettamente fino a quando non viene interrotta la fornitura di rifiuti causata dall'alimentazione, e dall'alimentazione "sbagliata". Ci si potrà depurare all'infinito, ma mai con i risultati completi della pulizia perfetta, a meno che non si cessi di assumere cibo cattivo, o anche troppo cibo corretto.

Se è un dato di fatto - come la Natura chiaramente ci dimostra - che solo il cibo è causa primaria di ogni malanno, allora è logico ed evidente che solo con la dieta puoi guarire; e radicalmente solo, se necessario, con la più razionale dieta; il Digiuno - l'unico "rimedio" della Natura del regno animale.

Perciò, qualsiasi dieta che si proponga di guarire deve considerare il valore del cibo non in termini nutrizionali e rigeneranti, bensì valutando le sue proprietà curative, depurative e di eliminazione.

Ecco la ragione cardinale del perché, e il dove, tutte le altre diete falliscono. La mia dieta curativa, la "Dieta Senza Muco", divide i cibi in due gruppi ben distinti: quelli che guariscono e quelli che producono malattie.

Non basta, come potrebbe pensare il profano, conoscere quali cibi sono senza muco e quali lo producono, ma:

1 - QUANTO ESTESAMENTE E QUANTO VELOCEMENTE IL CAMBIAMENTO PUÒ ESSERE FATTO CON SUCCESSO.

2 - COME DEVE ESSERE FATTA LA COMBINAZIONE DEI DIFFERENTI TIPI DI ALIMENTI.

3 - QUANTO A LUNGO E QUANTO SPESSO DEVE ESSERE UTILIZZATO IL DIGIUNO, SE NECESSARIO, DURANTE LA DIETA CURATIVA.

Questo rappresenta il "SISTEMA" della Dieta Senza Muco e del Digiuno, così come ciò che IL PRATICANTE DEVE STUDIARE E IMPARARE, e che i profani ignorano, fallendo di conseguenza in ogni loro tentativo di curarsi mangiando "cibo buono".

Dopo la spiegazione precedente, capirai subito nella susseguente critica della dietetica più nota, perché essa sia imperfetta, e perché la confusione è così grande. Nelle lezioni successive imparerai anche a conoscere ogni tipo di cibo, e le ragioni per cui è benefico oppure dannoso. Nel caso ancora non si sappia quali cibi siano senza muco, e quali invece lo producano, lo schema è il seguente:

Tutti i frutti, crudi o cotti; anche la frutta secca "nuts" e i vegetali a foglia verde sono senza muco.

Tutti gli altri cibi della civilizzazione, senza eccezione, creano muco e acido, e sono perciò dannosi.

Confusione in Dietetica (Parte II)

LEZIONE XII

La comune dieta vegetariana esclude dal suo menù soltanto la carne, e mescolando grandi quantità di frutta (ottimo cibo) insieme a uova e latte, causa sovralimentazione-in quasi tutti i casi essa è peggiore di un moderato consumo di carne e di una dieta con cibi "meno mescolati".

Tre prominenti dottori hanno tentato di migliorare la dieta vegetariana, ma hanno fallito come tutti gli altri dietologi sul singolo punto seguente. Credono, chi più chi meno, nel consumo di cibi altamente proteici durante una dieta curativa. In altre parole-tutti i dietologi senza alcuna eccezione, tranne me stesso, pensano che il corpo, specialmente quando malato e debole, necessiti di "alimenti buoni e nutrienti" per guarire-trascurando il fatto che soltanto la Natura può curare e lo fa al meglio tramite il digiuno. (Per favore leggi di nuovo la Lezione 5, per comprenderne pienamente la ragione).

Il Dott. Lahmann, un medico tedesco, nel suo "The Dietetical Disformation of Blood" "La Disformazione Dietetica del Sangue", ha dimostrato che l'acido carbonico è la causa di tutte le malattie - ma non ha saputo individuare la causa più profonda, la fermentazione causata dall'associazione di frutta con cibi che formano muco. Egli credeva nella teoria dell'importanza delle proteine-e ne fu vittima-a dispetto della sua grande competenza.

Il Dott. Haigh, un medico inglese, mostrò un certo avanzamento con la sua dieta "Anti-acido urico", ma fallì come il Dott. Lahmann.

Il Dott. Catani, un medico italiano, inventò una dieta a base di frutta, verdure a foglia e carne, eliminando ogni amido, e poté così ottenere diverse guarigioni anche di casi di gotta e reumatismi, malattie per le quali Haigh aveva in precedenza incolpato la sola carne. Il segreto della dieta senz'amido del Dott. Catani è il suo effetto lassativo. Essa apporta all'organismo un sollievo paragonabile all'effetto lassativo di un'acqua minerale di sorgente, ma non guarisce completamente. Potete capire dove sta la confusione.

Il Dott. S. Graham, un medico americano, la cui opera "Physiology of Nourishment" ["Fisiologia della Nutrizione", NdT] era all'epoca una pietra miliare - ebbe il merito di migliorare la qualità del pane; ma il miglioramento non sta nel fatto che il pane di Graham con Grano Integrale e Fibra sia più valido del comune pane bianco, ma poiché produce meno costipazione ha una efficienza migliore del pane bianco. La farina bianca produce un'ottima colla, mentre la farina di Graham o di Grano Integrale non lo fa. Il Dott. Graham trovò un oppositore nel Dott. Densmore, inglese, che accusò l'eccessivo consumo di fibre, cereali integrali e pane di Graham di causare infiammazioni

intestinali. Questa è senz'altro un'esagerazione, ma il Dott. Densmore ebbe comunque il merito di migliorare la dietologia promuovendo il consumo di maggiori quantità di frutta e verdure.

Il Dott. Lahmann, il chimico tedesco Hensel, e alcune autorità in questo paese [Stati Uniti, NdT], sono i fondatori di ciò che potrebbe essere chiamato "movimento dei sali minerali". L'accento viene posto sul fatto che tutti i cibi acidi e che formano muco siano carenti degli indispensabili sali minerali. Ma ciò si rivelò una mania, come quella delle proteine, come se depurare il corpo attraverso soluzioni di sali minerali preparate in laboratorio bastasse a restituire la salute, pur continuando a mangiare secondo le vecchie, cattive abitudini! Si migliora-vi è un sollievo fino ad un certo punto, ma non si guarisce mai perfettamente.

In una lezione successiva vedremo come il chimico Ragnar Berg ha migliorato in una certa misura questo "sistema". Egli neutralizza i cibi che creano acido con l'impiego di altri alimenti, ricchi di sali minerali. Al momento, tra i salutisti vegetariani è in voga la "Dieta crudista". Senza dubbio essa rappresenta un progresso, ma i suoi argomenti sono parzialmente errati, e conducono ad estremismi fanatici e fuorvianti.

I erudisti accusano ogni tipo di cottura di distruggere le proprietà del cibo, ma sarebbe più corretto dire: « Una cottura sbagliata distrugge le proprietà CURATIVE (l'efficienza) degli alimenti, e può persino trasformarli in cibi che creano acido », Gli esperti "erudisti", come tutti gli altri, insistono, sbagliando, sull'alto valore nutrizionale.

L'intero effetto o beneficio del cibo crudo è nel sollievo della costipazione dovuto alla fibra grezza dei vegetali crudi, che "spazzano" via il muco dall'intestino. Io non credo che il corpo umano possa assimilare "vegetali ad alto valore nutritivo" come cavolfiori, asparagi, rape, patate o cereali, consumati allo stato crudo. Dopo una certa benefica pulizia meccanica delle viscere con questi cibi crudi, il crudista esclusivo di fatto si priva, a meno che non mangi frutta in abbondanza, della sostanza nutritiva più importante, e cioè il cosiddetto "zucchero d'uva", il fruttosio.

Interessante ed istruttivo è questo esperimento. Mettete per alcuni minuti un limone in un forno a temperatura moderata e secca, ed esso diventa dolce - come un'arancia. Si sviluppa lo "zucchero d'uva"; ma se lo tenete in forno troppo a lungo, o se lo cuocete, diventerà amaro. Allo stesso modo ogni vegetale, più o meno ricco di amido, migliora se messo in forno, trasformando l'amido che contiene in "zucchero d'uva". Questo vale ad esempio per la carota, la rapa, il cavolfiore, ecc.

La frutta cruda, e, se lo si desidera, i vegetali crudi a foglia verde, formano il cibo ideale per l'essere umano. Questa è la dieta senza muco. Ma la dieta senza

muco come sistema di guarigione, utilizza le verdure crude, al naturale, per la loro capacità di ripulire l'organismo, quelle cotte al forno come cibo, e la frutta cotta al forno o stufata **COME SOLVENTE MENO AGGRESSIVO** per il muco e i veleni, per **MODERARNE L'ELIMINAZIONE NEI CASI GRAVI**. Questo è uno dei punti fondamentali del sistema, un aspetto che il fanatico crudista ignora completamente. . Mangiare patate crude, cereali crudi e torte non cotte, è, a mio parere, assurdo, ed è peggio di un'attenta cottura al forno, il che significa trasformare l'amido in glutine, in parte digeribile, e in prezioso "zucchero d'uva".

IL FLETCHERISMO

Horace Fletcher, americano, sviluppò una dieta curativa in sé completa con grandi successi per lui medesimo e altri. La sua teoria prescriveva di mangiare qualsiasi tipo di cibo si desiderasse, ma di masticarne ogni boccone per 10 o 15 minuti. Si potrebbe mangiare un panino al giorno e sbarazzarsi dei problemi. Il segreto è semplicemente questo:

Si tratta di un digiuno camuffato; come nel digiuno, stomaco ed intestino hanno modo di riposarsi, l'eliminazione è favorita e gli organi vitali ricuperano. Ma a lungo andare l'assenza di cibo solido causa costipazione delle viscere, e si dice che lo stesso Fletcher sia morto per un grave "disturbo" in questi organi.

Un altro digiuno camuffato è la Cura di Salisbury. Una fettina di manzo ed un po' di pane tostato, una volta al giorno, e nient'altro. Allevia, migliora, ma non guarisce mai perfettamente.

Anche la dieta del latte rientra in questa categoria, e lascia perplessi persino i più avanzati esperti del digiuno e della dietetica per il suo parziale successo in molti casi. Il trucco è questo: Se sostituisci tre pasti "completi" da almeno tre portate ognuno con qualche tazza di latte (che è un liquido), le ostruzioni nella macchina umana sono molto minori (leggi la Lezione 5), ti senti meglio, e il corpo in parte elimina, e in molti casi, allevia i problemi. Ma tutti i pazienti della dieta latte soffrono, presto o tardi, una tremenda costipazione, perché il vischioso latte è uno dei maggiori cibi che formano muco.

LA CURA SCHROTH

La cosiddetta "cura asciutta", scoperta da uno dei grandi Pionieri della Naturopatia, è nei suoi effetti anch'essa digiuno camuffato. Tre giorni di solo pane secco e nient'altro da mangiare, e **NIENTE DA BERE**; il quarto giorno, bere a volontà vino leggero con del cibo, e cataplasmi notturni. Questo causa una tremenda eliminazione, sempre che si possa sopportare la brutalità di

questa "cura da cavallo". Scroth ebbe uno straordinario successo e acquisì una reputazione mondiale, ma molti di coloro che avevano sperimentato molte volte questo veloce aiuto, vennero da me nel mio sanatorio e trovai che avevano il cuore molto indebolito, e avevano perso, chi più chi meno, l'efficienza elastica dei tessuti. Leggi la Lezione 5 ancora, e capirai subito il motivo. Io uso lo stesso principio di questa cura in una versione perfezionata, in quei casi in cui il solo digiuno a base di liquidi o la dieta senza muco non diano reazioni, così: Due o tre giorni di sola frutta essiccata seguiti da un giorno di frutta fresca succosa e verdure non amidacee producono la più efficace eliminazione, ma è consigliabile soltanto ad individui di costituzione relativamente "forte".

Vi sono centinaia di altre cure dietetiche sul "mercato", e ogni tanto una di queste diventa la moda; dal digiuno lungo e "digiuno di frutta", alle cosiddette misture "preparate scientificamente" da dietologi medici e non. Il salutista medio pensa che ci sia un qualche cibo speciale o una mistura particolare da assumere per il suo particolare problema, e prova ogni cosa - ma sempre invano, finché non capisce che vi è una e una sola malattia-lo sporco interno, i rifiuti e le ostruzioni, e che queste ostruzioni devono e possono essere eliminate solo - e sistematicamente mediante l'opposto dei cibi che formano muco e producono la malattia, cioè, con

"IL SISTEMA DI GUARIGIONE DELLA DIETA SENZA MUCO," una dieta senza muco, che consiste di frutti ed erbe, intendendo i vegetali a foglia verde considerati "fuori moda" sin dai tempi di Mosè, grande Dietologo e Digiunatore. (vedi Genesi).

Confusione in Dietetica (Parte III)

LEZIONE XIII

Dopo questa serrata critica a tutte le diete più importanti devo ammettere che non nego che tutte abbiano, o abbiano fatto, del bene in modo considerevole, nella direzione dello sviluppo della soluzione dietetica del problema alimentare e della guarigione dalle malattie con il cibo.

Rivedendo l'intera evoluzione degli ultimi 25 anni rimane questo fatto: Con il progresso della chimica gli esperti in medicina sono arrivati alla seguente conclusione: «Conosciamo ora esattamente tutti gli elementi contenuti nel corpo umano, e di conseguenza sappiamo cosa si deve mangiare per l'accrescimento - e per sostituire le cellule consumate e produrre vitalità, efficienza, forza e calore».

Nelle lezioni precedenti ti è stato insegnato perché queste "conclusioni" siano sbagliate, ed abbiano prodotto la mania delle "proteine" e in seguito la mania dei "sali minerali", ed ora la ultimissima moda, i. e., la mania del "crudismo". Senza la conoscenza del "grande mistero" le loro conclusioni devono essere sbagliate. Il grande "mistero" - misterioso per gli esperti in medicina e in chimica - misterioso per il dietologo profano - misterioso per i sistemi dietetici generali ora in voga - e questo "grande mistero" è la "O" nella mia formula, "V" uguale a "F" meno "O" - i rifiuti, il muco - gli acidi e i veleni, le

OSTRUZIONI, "O"

nel corpo malato, così come nel cosiddetto "corpo sano" dell'uomo medio.

In altre parole: Se l'alimentazione umana potesse essere mai rappresentata con formule matematiche e chimiche che indichino esattamente cosa mangiare, saremmo sempre ingannati dalla Natura - almeno fino a quando ogni cibo ideale verrà mescolato, o inserito, insieme ai rifiuti di acidi e muco già presenti nell'organismo umano e accumulatisi nel corso di anni di cattive abitudini. La Natura ti confonde - fino a quando continui a non riconoscere i suoi dati di fatto e le sue verità - ma la Natura stessa non si inganna. Nell'uomo medio il cibo crudo reagisce più o meno misteriosamente - fin tanto che viene mischiato al muco già presente - fin tanto che stimola il muco e le sue tossine e nel corpo ammalato e sporco ed elimina questi veleni. Tutti, profani ed esperti, in tutto il movimento dietetico fino ad oggi, sono perplessi, confusi, ignoranti ed ancora nel buio completo riguardo al fatto che in generale l'uomo medio all'inizio peggiora, a volte sviluppando foruncoli e ogni tipo di piaghe - ha

"problemi" anche di "indigestione" non appena inizia ciò che crede sia una dieta corretta e migliore - vivere con una dieta radicale, fruttariana, senza muco, di cibi crudi.

«Ditemi cosa devo mangiare, - piagnucola il malato, - voglio un menù quotidiano per la mia speciale malattia» (come la prescrizione di un farmaco), e crede che ciò basti. Poi, quando inizia l'eliminazione, dice: «Questi cibi non sono adatti a me », invece di riconoscere che la dieta di transizione ha già iniziato moderatamente a dissolvere e ad eliminare i vecchi rifiuti nel corpo - con qualche disturbo, ovviamente. Bisogna spingerlo a realizzare la necessità di accettare un temporaneo fastidio, considerandosi già fortunato di poter continuare il proprio lavoro quotidiano anziché subire un'operazione, che significherebbe mesi di degenza in ospedale. I cibi sono adatti a lui, ma lui non si adatta ai cibi.

Ora potrai capire perché la "Dieta Senza Muco" è un sistema nel quale ogni cambiamento alimentare ha certi compiti da svolgere - come dieta di guarigione deve essere applicata sistematicamente in accordo alle condizioni del malato.

Ora capirai come e perché io differisca da tutti gli altri.

Il "Sistema di Guarigione della Dieta Senza Muco" non è una raccolta di differenti menù per ciascuna malattia; non è una combinazione "già pronta" di cibi nutrienti e validi - non è come una prescrizione medica o un elenco di diete standard adatte per qualsiasi malattia, ma è un sistema di cambiamenti e miglioramenti nella dieta - un sistema dietetico per la eliminazione di materiale malato, rifiuti, veleni e muco; un sistema per cambiare lentamente la dieta e migliorarla in dieta curativa - verso il cibo ideale dell'essere umano-SOLO FRUITA-o frutta e vegetali a foglia verde-LA DIETA SENZA MUCO.

È perciò un metodo progressivo, sistematico, scientifico, modificato, e supervisionato individualmente e reso in ogni caso differente, per "ritrovare la salute mangiando", da integrarsi, se necessario, con digiuni più o meno prolungati.

È un processo di guarigione che ogni persona malata deve attraversare se vuole essere guarita perfettamente; è un sistema dietetico esclusivo, un "processo di cura e risanamento, di rigenerazione e ricostruzione" basato sul consumo di cibi innocui e naturali per il genere umano "coniato" e biologicamente predisposto dal Creatore nella "Genesi" -

"FRUITI ED ERBE", o "DIETA SENZA MUCO"

Le Tavole di Ragnar Berg

LEZIONE XIV

Puoi ora capire che il problema dietetico non si risolve, come invece l'uomo medio immagina, semplicemente conoscendo quali sono i cibi migliori e quali tipi di cibi fanno parte della dieta senza muco. Ti è stato insegnato nelle precedenti lezioni la conoscenza ignorata da tutti gli altri - che cosa succede e che cosa deve succedere nel corpo umano, se l'uomo ammalato si nutre unicamente dei "cibi migliori" o intraprende un lungo digiuno. In seguito, apprenderai come questa agitazione ed eliminazione del muco con "buoni cibi" e digiuno possa e debba essere controllata da te stesso, dal medico curante o dal dietista.

Ora potrai capire quanto sia di poco valore e quanto sia nocivo per il salutista medio rimpinzarsi giornalmente lo stomaco con terribili misture di "buoni alimenti" o "combinazioni di cibi crudi" (con la convinzione che i cibi crudi da soli ristabiliranno la salute), senza alcun programma o sistema - senza alcun riguardo per la malattia e per il proprio stato mentale o fisico.

Non ostante la mia antipatia per i "maniaci" presenterò una selezione dalle tabelle preparate da uno dei più avanzati esperti di chimica fisiologica- Ragnar Berg, del laboratorio speciale per la ricerca alimentare, presso la clinica del Dott. Lahmann in Germania.

Le conclusioni di Berg sono queste:

Si devono mangiare cibi alcalini, che non generino acidità e che contengano molti sali minerali in quantità necessaria da legarsi, neutralizzandoli, agli acidi nocivi che sono prodotti e contenuti nel menù quotidiano dell'uomo medio. In altre parole-se desiderate mangiare carne, uova, frutta secca, latte e alimenti amidacei, dovete anche mangiare frutta e verdura priva di amido per rimanere in buona salute. È sorprendente notare che la maggioranza degli alimenti che Berg chiama "acido-formanti" corrispondono a quelli che io chiamo "muco-formanti", mentre quelli che lui definisce "acido-leganti," ovvero cibi non acidi, sono quasi esattamente quelli che io chiamo "senza muco."

Le sue tabelle sono indubbiamente le migliori che esistano, ed il loro valore per noi consiste nella conoscenza delle buone e cattive qualità di ogni alimento indicate in percentuale. Egli le chiama proprietà positive e negative. Forse sarai ulteriormente sorpreso nel notare che sostiene e dimostra con analisi scientifiche che la mia classificazione degli alimenti nocivi, che formano muco, e di quelli che non lo formano, quelli della dieta senza muco, è corretta e scientificamente perfetta! Egli dimostra scientificamente quello che avevo scoperto da molto tempo, ovvero che ogni alimento che contiene e produce muco una volta deterioratosi nell'organismo, produce allo stesso tempo acidità.

È assai rimarchevole - ed importante per noi sapere ciò che ha scoperto riguardo ai fertilizzanti e al risultato della solita cottura degli alimenti.

La fertilizzazione ordinaria mediante escrementi animali ed umani, o persino con troppi minerali - acido solforico ed ammoniaca-e superfosfati, e un'irrigazione sovrabbondante - cambia le buone proprietà positive in negative e "cattive", o per lo meno diminuisce le buone qualità. Il coltivatore fa i suoi interessi perché i prodotti sembrano più attraenti, sono di una buona grandezza e peso, e di conseguenza hanno un più elevato prezzo di mercato, ma costano di più al consumatore, per un cibo che è davvero nocivo.

Questo succede anche con la cottura errata in troppa acqua-i buoni elementi vanno nell'acqua e i cuochi di oggi gettano via i preziosi sali minerali.

Dato che si usano più fertilizzanti in Europa, rispetto a questo paese, puoi comprendere quindi perché ortaggi particolarmente fertilizzati e che crescono rapidamente come asparagi, cavoli, cavolfiori, ecc., abbiano meno valore di quanto dovrebbero rispetto a quelli coltivati qui.

Nello spiegare le sue tabelle, Berg dichiara:

«Fra i vari metodi di cambiare gli alimenti sani in veleni appartiene la solforazione della frutta essiccata, l'uso di carbonato di sodio benzoico o l'acido salicilico (entrambi forti veleni) per preservare dalla fermentazione gli alimenti inscatolati. Il metodo più pericoloso è quello di usare vapori di acido solforico».

Immagina, se vuoi, come le persone vengono ingannate dalla grandezza della frutta e dall'aspetto luminoso delle verdure - il bell'aspetto luminoso della frutta solforata.

«L'americano mangia con gli occhi, - dice il Dott. Harry Ellington Brook, - preferendo il pane bianco come la neve, un cibo veramente da morir di fame, privato, da macinazione e raffinazione, di tutti i suoi sali minerali» - uno degli alimenti più negativi nelle tabelle di Berg. Specialmente, se confezionati in scatole vistose e costose, egli le considera migliori, ed è disposto a pagare di più non realizzando che sta "cibandosi verso la morte" con questi "cibi perfettamente combinati" del commercio moderno.

Le tabelle di Ragnar Berg dell'analisi dei cibi, che mostrano le proprietà positive e negative in percentuale, indicano quanto acido un cibo produce (e nello stesso tempo la quantità di muco), e la percentuale di sali minerali alcalini che neutralizzano gli acidi.

Dal mio punto di vista possiamo capire le:

Qualità, in percentuale, di un cibo per "smuovere", dissolvere, neutralizzare ed eliminare il muco insieme con i suoi terribili acidi velenosi, immagazzinati nel corpo fin dall'infanzia.

Queste tabelle di Ragnar Berg furono pubblicate in Germania 10 anni dopo che ho iniziato ad insegnare la mia "teoria del muco" nelle malattie e nei cibi, e Berg senza saperlo ha dato la prova scientifica che la mia "teoria del muco" è CORRETTA.

Il mero fatto che determinati alimenti indicati nell'elenco abbiano la proprietà di "legarsi agli acidi" non significa necessariamente che io ne approvi l'uso. QUESTA LISTA VIENE DATA SOLO PER COMPARAZIONE E DOVREBBE ESSERE STUDIATA PER QUELLO CHE VALE. Per favore comprendi che non sto appoggiando le teorie di Berg. Indubbiamente spremendo del succo di limone sul pesce o mangiando una buona porzione di verdure acido-leganti durante lo stesso pasto di cibi acido-formanti -l'effetto nocivo diminuisce parzialmente.

Maggiori proprietà "di legarsi" agli acidi un alimento possiede, maggiore è il suo valore come eliminatore del muco. Il ravanello nero quando di stagione, gli spinaci, il tarassaco e l'aneto sono tutti degli eccellenti "detergenti" interni.

Seguono le tavole di Berg

	NOME DEL CIBO	ACIDO- LEGANTI	ACIDO- FORMANTI
CARNE	Sangue di Animali	5.94	
	Carne (Manzo)		38.61
	Vitello		22.95
	Montone		20.30
	Maiale		12.47
	Prosciutto Affumicato		6.95
	Bacon.		9.90
	Coniglio		22.36
	Pollo		24.32
	Lingua di Bue .		10.60
PESCE	Pesce Bianco		2.75
	Molluschi.		19.52
	Salmone		8.32
	Ostriche.	10.25	
	Aringhe Salate		17.35

	NOME DEL CIBO	ACIDO LEGANTI	ACIDO FORMANTI
	Uova, intere		11.61
	Albume d'uovo		8.27
	Tuorlo d'uovo		51.83
LATTE	Latte Umano	2.25	
	Latte di Pecora	3.27	
	Latte di Capra	0.65	
	Latte di Mucca	1.69	
	Panna	4.89	
	Latticello	1.31	
	Crema	2.66	
	Burro (di mucca)		4.33
	Margarina		7.31
	Lardo		4.33
	Formaggio Svizzero		17.49
CEREALI	Frumento Raffinato	8.32	
	Frumento Integrale	2.66	
	Farina		10.00
	Orzo		10.58
	Avena		10.58
	Segale		11.31
	Riso Integrale		3.18
	Riso Bianco		17.96
	Granoturco		5.37
	Pane di Segale	4.28	
	Pane Nero		8.54
	Pane Bianco		10.99
	Pane di Graham		6.13
	Zweibach		10.41
	Torte (farina bianca)		12.31
	Pasta		5.11
TUBERI E ALTRI ORTAGGI			
	Patate Bianche	5.90	
	Patate Dolci	10.31	

NOME DEL CIBO	ACIDO- LEGANTI	ACIDO- FORMANTI
Sedano Rapa	11.33	
Bietola Rossa	11.37	
Rapa Bianca	10.80	
Barbabietola	9.37	
Rafano Nero, con la buccia	39.40	
Rafano, con la buccia	3.06	
Ravanello giovane	6.05	
Cavolo Cappuccio	4.02	
Cavolo Verde	2.20	
Indivia	14.51	
Lattuga	14.12	
Rabarbaro	8.93	
Spinaci	28.01	
Carciofo	4.31	
Asparagi	1.01	
Cicoria	2.33	
Pomodoro	13.67	
Zucca	0.28	
Cetriolo	13.50	
Anguria	1,83	
Cipolla Rossa	1.09	
Cavolo Rapa	5.99	
Cavolfiore	3.04	
Cavo lini di Bruxelles (fertilizzati)		13.15
Dente di Leone	17.52	
Aneto	18.36	
Porro	11.00	
Crescione	4.98	
Fagiolini (freschi)	8.71	
Piselli Verdi (freschi)	5.15	

	NOME DEL CIBO	ACIDO- LEGANTI	ACIDO- FORMANTI
	Piselli secchi		3.41
	Fagioli secchi		9.70
	Lenticchie		17,80
FRUITA	Mele	1.38	
	Pere	3.26	
	Prugne	5.80	
	Albicocche	4.79	
	Pesche	5.40	
	Ciliege	2.57	
	Ciliege aspre	4.33	
	Ciliege dolci	2.66	
	Datteri Secchi	5.50	
	Fichi	27.81	
	Uva	7.15	
	Uva passa	15.10	
	Lamponi	5.19	
	Arance	9.61	
	Limoni	9.90	
	Melograni	4.15	
	Ananas	3.59	
	Banane	4.38	
	Olive	30.56	
	Prugne	5.80	
	Fragole	1.76	
	Ribes	4.43	
	More	7.14	
	Mandarini	11.77	
FRUITA SECCA	Noci		9.62
	Noci di cocco	4.09	
	Nocciole		2.08
	Arachidi		16.39
	Mandorle		2,19

NOME DEL CIBO	ACIDO LEGANTI	ACIDO FORMANTI
Castagne		9,62
Ghiande	13.64	
Funghi	1.81	
ESTRATTI DI CARNE		
Liebig		44,56
Estratto minerale Dott. Lahmann	90,87	
GRANAGLIE, FAGIOLI		
Fagioli di soia	26.58	
Farina di segale		0.72
Farina d'avena		8.08
Avena dei Quccheri		17.65
Fiocchi d'avena		20.71
Zucchero di canna	14.57	
Zucchero candito	18.21	
CIBO PER NEONATI		
Cibo Nestles	5,99	
BEVANDE		
Cacao		4.79
Cacao Dott. Lahmann	19,65	
Cioccolato		8.10
Tè in foglie	53.50	
Tè del Paraguay	25.49	
Caffè	5.60	
Radici di Cicoria	7.17	
Birra		0.28
Birra scura (Porter)	2.05	
Birra chiara (Ale)	3.37	
Succo d'Uva	5.16	
Vino	0.59	
California Bianco	1.21	
Sherry	0.51	
Malaga	3.04	
Champagne	0.96	

La Dieta di Transizione (Parte I)

LEZIONE XV

Nelle lezioni precedenti ti è stato insegnato quali alimenti sono i migliori, quali sono inadeguati e quali sono i peggiori. Conosci che cosa succede nell'organismo ed esattamente perché succede - con i buoni alimenti e con quelli inadatti. Hai appreso che persino gli alimenti migliori con le più elevate e vigorose proprietà curative possono diventare nocivi, persino pericolosi all'inizio, se non usati con attenzione; che si mischiano con il muco sporco ed i veleni che essi sciolgono nel corpo, e quindi diventano essi stessi avvelenati, ed entrano nella circolazione del sangue in quello stato avvelenato.

Tutto viene svolto perfettamente dalla Natura attraverso progressivi cambiamenti evolutivi, sviluppi e raggiungimenti e non per catastrofi. Niente è più errato dell'idea sbagliata che una malattia cronica che dura da decenni possa essere guarita con un digiuno molto lungo, o con una radicale dieta rigorosa di sola frutta. "Il mulino della Natura macina infallibilmente, ma lentamente".

La mia esperienza ventennale, che copre per la quasi totalità casi estremamente gravi di tutti i tipi di malattie, ha dimostrato che una DIETA DI TRANSIZIONE attentamente selezionata e progressivamente cambiata è il modo migliore e più sicuro di iniziare una cura, in modo particolare per l'onnivoro medio. Fin tanto che vengono usati in parte gli alimenti sbagliati (cibi civilizzati), io la chiamo DIETA POVERA DI MUCO. Transizione significa lento cambiamento da alimenti che promuovono malattie verso alimenti che promuovono salute, cioè la DIETA SENZA MUCO.

La velocità dell'eliminazione dipende dalla quantità e dalla qualità degli alimenti e può quindi essere controllata e regolata a seconda dello stato del paziente. La peggiore e di gran lunga più malsana abitudine è quella della COLAZIONE ABBONDANTE. Non si dovrebbe assumere alcun alimento solido al mattino presto se si vogliono ottenere i migliori risultati. Puoi permetterti di assumere la bevanda a cui sei abituato, ma nient'altro. Se all'inizio questo ti è difficile farlo potrai berla di nuovo in modo da arrivare all'ora di pranzo a stomaco vuoto. Questo è così tanto importante che si possono curare alcune leggere malattie solamente con il cosiddetto "PIANO SENZA COLAZIONE" (questo argomento è descritto più estesamente nelle Lezioni sul Digiuno 17, 18, 19, 20).

È meglio non fare più di due pasti al giorno, anche se la quantità totale di cibo assunta fosse quella di tre o quattro pasti. In seguito, quando lo stomaco è

più pulito, si potrà mangiare se lo si desidera un piccolo piatto di frutta fresca di stagione per colazione. Se possibile, si dovrebbe fare il primo pasto, il pranzo, fra le dieci e le undici del mattino, e la cena non prima delle cinque o sei del pomeriggio. Un'altra regola molto importante, quando si mangia per guarire, è la SEMPLICITÀ; in altre parole non mischiare troppi generi diversi di alimenti durante un pasto. Conta il numero di elementi di un pasto medio di oggi e il totale ti sorprenderà.

NON BERE MAI DURANTE IL PASTO. Se hai l'abitudine del tè o del caffè, aspetta un pechino dopo aver mangiato prima di bere. Le minestre dovrebbero essere evitate durante i pasti, poiché più liquido si assume più la digestione diventa difficile. Se si desidera una bevanda calda, per esempio, come prima colazione durante l'inverno, fai un brodo cuocendo a lungo diversi tipi di verdure come spinaci, cipolle, carote, cavoli, ecc., e **BEVI SOLO IL SUCCO.**

MENÙ PER LE PRIME DUE SETTIMANE

PRANZO: Una Insalata Mista, composta di carote crude grattugiate o cavolo crudo o entrambi, metà e metà, e due o tre cucchiari di verdura stufata o in conserva, come piselli, fagiolini verdi o spinaci. Aggiungere uno dei seguenti ortaggi (uno qualsiasi di stagione): cetrioli, pomodori, cipollotti, lattuga o altri vegetali a foglia verde, sedano, ecc., ma solo in quantità sufficiente per insaporire.

Potrai fare un condimento d'olio di tuo gusto se desideri, usando succo di limone invece di aceto - solo per insaporire. Il resto del pasto dovrebbe consistere di una verdura cotta al forno o stufata quale cavolfiore, barbabietola, pastinaca, rapa, zuccina, ecc. Se ti dovessi sentire ancora affamato potrai mangiare una piccola patata cotta al forno o una fetta di pane di fibra o integrale, tostato. I grassi di ogni genere, compreso il burro ordinario, sono innaturali e quindi non dovrebbero essere consumati. Comunque, se desiderassi intensamente i grassi è meglio usare il burro di arachide o qualche altra crema di noci sul pane. Durante i mesi invernali si potranno utilizzare delle verdure in conserva in mancanza della verdura fresca. Bevetene il succo separatamente al mattino e mischiate i fagiolini verdi o gli spinaci, ecc., con la rimanenza dell'insalata come descritto sopra, il cavolo crudo tagliato o le carote. Lo scopo di questo menù è fornire la "scopa" per la pulizia meccanica del tratto digestivo utilizzando quantità di verdure non amidacee, crude, cotte in forno o al vapore. Questa potrà essere chiamata "Insalata Mista Standard di Ehret", - la "Scopa Intestinale" di cui si parla così di frequente, e così necessaria per eliminare in modo appropriato i veleni accumulati che ora vengono sciolti nel corpo durante le "pulizie di casa".

CENA: Mischia (metà e metà) un frutto stufato, come salsa di mela, albicocche secche stufate, pesche secche stufate, o prugne secche stufate, con "cottage cheese" o con alcune banane molto mature, schiacciate, addolcite con zucchero grezzo o miele a piacere.

Le banane sarebbero per chi ha uno stomaco poco "mucoso" o con minima acidità.

MENÙ PER LE SECONDE DUE SETTIMANE

PRANZO: Per primo una mela cotta in forno, una composta di mele o altra frutta essiccata stufata. Dopo dieci o quindici minuti un'insalata mista come suggerito nel primo menù, e crusca o pane integrale tostato, se si è ancora affamati. Il burro vaccino dovrebbe essere gradualmente evitato e sostituito da burro vegetale o di noci durante la transizione. Lasciare le verdure cotte impregnare l'insalata per 10 o 15 minuti serve ad evitare di condirla.

CENA: Una verdura cotta in forno o stufata, come suggerito nel primo menù, seguita da un'insalata di lattuga e cetrioli o sedano crudo o un po' di cavolo crudo a fette.

MENÙ PER LE TERZE DUE SETTIMANE

PRANZO: Durante l'estate questo dovrebbe essere esclusivamente un pasto di frutta-di un solo tipo. D'inverno, della frutta essiccata dolce - per esempio, prugne, fichi, uva passa o datteri, mangiati con mele o arance, oppure la frutta essiccata può essere masticata con della frutta secca, e poi seguita da frutta fresca. Se, all'inizio, questo non soddisfa - aspettare dieci o quindici minuti e poi mangiare alcune foglie di lattuga o una verdura cotta fredda o cruda, ma solo una Piccola quantità.

CENA: Un'insalata mista come suggerito nel primo menù, seguita da un vegetale cotto in forno.

MENÙ PER LE QUARTE DUE SETTIMANE

PRANZO: Frutta come nei menù precedenti.

CENA: Inizia mangiando della frutta-cotta in forno o stufata, o fresca, seguita un po' dopo da una verdura cotta fredda o meglio ancora da un'insalata di verdure.

Se vedi che stai perdendo peso troppo velocemente, l'eliminazione dovrebbe essere rallentata mangiando del pane o delle patate dopo le verdure. Se, all'inizio, dovessi sentire un intenso desiderio di mangiare carne - un forte

desiderio che ritorna, a cui non puoi resistere, allora quel giorno mangia solo delle verdure ma **NESSUN FRUTTO**.

UN MISTERO DISSOLTO

La ragione per cui i dottori e perfino i naturopati in generale, come pure il profano, non credano nella **DIETA DI FRUTTA** o **DIETA SENZA MUCO**, è semplicemente questa:

Chiunque faccia esperimenti senza esperienza con questa dieta di guarigione, malato o sano che sia, perde la sua fede immediatamente, non appena ha una crisi, credendo di essere "seriamente malato", vale a dire, in un giorno in cui una gran quantità di rifiuti, residui, muco ed altri veleni si riversa nel flusso sanguigno, un giorno di grande eliminazione. Questo produce nello stesso tempo un forte desiderio, quasi irresistibile, per cibi sbagliati e, per quanto strano può sembrare, il paziente sente il più forte desiderio per il cibo sbagliato, che prima era il suo favorito. Questo si spiega con il fatto che la Natura sta eliminando tramite la circolazione gli scarti di questi cibi, ed è quando sono nella circolazione che si produce naturalmente tale desiderio.

Perciò è di estrema importanza che ogni pasto, durante una dieta di guarigione e di pulizia, fuoriesca dal corpo il più presto possibile. Essendosi mischiato con i veleni liberati e dissolti, causa queste condizioni "sconvenienti" - un fatto che prima d'ora non è mai stato perfettamente compreso né spiegato.

Certi cibi si dimostrano più lassativi in alcune condizioni. Quindi, **MANGIA QUEI CIBI CHE HAI SCOPERTO PERSONALMENTE ESSERE I PIÙ LASSATIVI PER IL TUO CORPO**. Se non effettui un regolare movimento intestinale prima di andare a dormire, aiutati con un clistere, un lassativo o entrambi. Alcune prugne secche, prima di mangiare altra frutta fresca, sono un lassativo naturale che troverai molto efficiente.

Un buonissimo aiuto all'eliminazione durante il periodo della dieta di transizione, da usarsi fino a che gli intestini non siano puliti dal vecchio rifiuto appiccicoso, e prima che gli intestini funzionino liberamente grazie alla nuova dieta, è "INNERCLEAN", un innocuo composto erboristico vegetale, perfezionato da me stesso, il più efficiente regolatore intestinale conosciuto.

Dieta di Transizione (Parte II)

LEZIONE XVI

RICETTE SPECIALI DI TRANSIZIONE

Essendo conosciuto come un "esperto di diete" ricevo continue richieste per un "Libro sulla Dieta" - o almeno una raccolta di combinazioni alimentari, menù e ricette.

Numerosi dietisti hanno pubblicato molti libri, ora in commercio, di prezzo variabile da \$1,00 a \$10,00. Le chiamano "diete scientifiche", ma nessuna di loro è in accordo con la Natura, come esiste nel regno animale, che è SEMPLICITÀ senza assolutamente alcun assortimento.

Devo ancora ricordare, per esempio, che i bovini nelle regioni selvagge non mangiano nient'altro che erba per l'intero corso della loro vita. Nessun animale quando mangia combina cibi differenti né beve fra un boccone e l'altro, ad eccezione degli animali addomesticati fatti diventare onnivori dall'uomo civilizzato.

L'ideale ed allo stesso tempo il più naturale metodo di nutrirsi per l'uomo è quello di mangiare un solo tipo di frutta fresca, di stagione; presto si noterà che, dopo aver vissuto per un po' secondo la dieta di transizione, ci si sente più soddisfatti, e di fatto meglio nutriti, con un tipo di frutta, rispetto a tutti i tipi di assortimenti scientifici o cibi preparati e artificiali. Questa condizione non può naturalmente verificarsi fino a quando il corpo non sarà perfettamente pulito.

Durante la dieta di transizione uso combinazioni di alimenti e mescolanze preparate con alimenti cotti, stufati o in forno per ragioni tecniche, per effettuare meglio il processo di guarigione, con intelligenza - sistematicamente e sotto controllo.

VERDURA E FRUTTA

La mia esperienza mi ha insegnato che solo il sedano crudo, la lattuga, le carote e le barbabietole si combinano bene con la frutta. In generale, è meglio non usare mai più di tre tipi di verdure nella stessa combinazione. Usare sempre un solo tipo come "quantità" prevalente o di base.

Per uno stomaco in cattive condizioni, acido o "pieno di muco", usare menù con più verdura e pochissima frutta. Per uno stomaco in condizioni migliori, o per lo stomaco medio, utilizzare più frutta e meno verdure. Ciò che segue è un esempio:

1. PER UNO STOMACO IN CATTIVE CONDIZIONI: Utilizzare come base (due parti) delle carote crude grattugiate o affettate, oppure barbabietole o sedano grattugiati, sebbene le carote siano meglio. Aggiungere delle banane (una parte) molto mature tagliate assai finemente ed un po' di uva passa o fichi secchi affettati. Non aggiungere frutta secca o cereali. **NON MISCHIARE MAI LA FRUITA SECCA CON LA FRUITA FRESCA.**

2. PER UNO STOMACO IN MIGLIORI CONDIZIONI: Prendere come base (due parti) delle mele tagliate a fette o grattugiate e (una parte) delle carote affettate (o sedano o barbabietole). Per rendere questa combinazione più aggressiva ed efficiente, nel dissolvere il muco ed eliminare i veleni, aggiungere un po' di uva passa, fichi secchi affettati, miele o gelatina di frutta.

Gli acidi della frutta dissolvono i rifiuti e formano gas.

Gli zuccheri della frutta fermentano nei rifiuti e li agitano, formando anch'essi dei gas. Entrambi eliminano e per questo motivo può essere pericoloso se funzionano con troppa intensità. È quindi consigliabile usare più frequentemente verdure crude come "scopa". Per questo stesso motivo, usare inizialmente frutta stufata, o almeno metà e metà; per esempio, per metà mele grattugiate crude (con la buccia) e per metà composta di mele, addolcita con miele.

SOSTITUTO PER UN "PRANZO TRADIZIONALE"

Prima, durante o appena dopo una crisi, o per soddisfare un intenso desiderio per alimenti errati, particolarmente quelli ricchi di grassi, puoi provare questo, una volta tanto. Sebbene troppo ricco, è molto meno dannoso di un pasto tradizionale e lo troverai molto gustoso:

Un po' di cocco grattugiato, mescolato o mangiato insieme a composta di mele, prugne stufate o albicocche zuccherate. Le banane molto mature, o se poco mature cotte in forno, daranno soddisfazione quando si è insolitamente "affamati". Altri tipi di noci grattugiate, o crema di noci, potranno essere serviti occasionalmente per questo scopo, ma sono troppo ricchi di proteine e produrranno, se usati continuamente, muco e acido urico.

VERDURE "COTTE" MIGLIORATE

Soltanto un tipo di verdura cotta dovrebbe essere usata in un pasto. Potrà essere mangiata fredda o calda, e mescolata con insalate verdi e altre verdure crude.

I cavoli, le carote, le rape, le barbabietole, i cavolfiori, le cipolle, ecc., stufati lentamente in pochissima acqua o, meglio, cotti attentamente in forno,

diventano più dolci, il che dimostra che i carboidrati sviluppano fruttosio, in maggiore o minore quantità, ed i sali minerali non vengono distrutti o persi. Questo in effetti è un miglioramento e non una perdita.

D'inverno si potranno usare alimenti in conserva come sostituto per quelli freschi. Divergo dai "fanatici" degli alimenti crudi perché il valore nutritivo non è importante in una dieta di guarigione. È più importante che il paziente tragga piacere dal cambiamento di dieta durante la transizione finché il senso del gusto e le sue condizioni siano migliorate.

RICETTE SPECIALI PER "ELIMINARE IL MUCO"

1. Uva passa, fichi o frutta secca, masticati completamente, insieme a cipolle crude giovani **NELLO STESSO TEMPO**. Per assicurare i risultati migliori, non devono essere consumate separatamente.

2. Rafano grattugiato e mescolato con del miele. Dopo la miscelazione lasciarlo riposare un po' per ridurre il sapore pungente. Il miele viene usato solo come palliativo. Due terzi di rafano e un terzo di miele, variando secondo i gusti. Si può utilizzare nello stesso modo anche il ravanello ordinario, meglio ancora il ravanello nero, che si può anche tagliare a fette sottili e mangiare in insalata. A chi è affetto da tisi, senza catarro, si può darne un cucchiaino, ogni tanto. C'è un'incredibile quantità di sali minerali nei ravanelli, soprattutto nel ravanello nero.

RICETTA SPECIALE PER DISSOLVERE MUCO INDURITO E ACIDO URICO

Una volta con la ricetta seguente ho guarito una donna paralizzata da sei anni, che è ritornata perfettamente normale, quando sia il digiuno che la dieta senza muco avevano fallito. Non si può applicare nel caso che lo stomaco sia strapieno di muco. Questa è la ricetta: Prendere il succo e la polpa di quattro limoni. Grattugiare la buccia di un limone e mescolarla alla spremuta. Addolcire con miele, zucchero grezzo o gelatina di frutta, a piacere. L'obiettivo è rendere la bevanda meno acida e amara.

CONDIMENTI

Questa è solo una questione di gusti personali. Un buon olio d'oliva con succo di limone a piacere è un condimento semplice e buono. Un cucchiaino di burro d'arachidi o di burro di noci dissolto in acqua, con una piccola aggiunta di succo di limone, è un'altra semplice ricetta. Se si desidera, aggiungere della

cipolla tagliata fine. La maionese fatta in casa, usando il limone invece che l'aceto, non è particolarmente nociva durante la dieta di transizione e può essere usata se piace. I pomodori cotti in una salsa o un buon pomodoro di conserva in zuppa, mescolato con il condimento, potrà aiutare ad apprezzare la "dieta di transizione".

BEVANDE

Anche se l'uso del sale è stato interrotto, a volte avrai molta sete durante la dieta di transizione, perché il muco, ora in circolazione, e i rifiuti dei cibi innaturali decomposti mangiati in precedenza, sono molto salati. Quando entrano in circolazione fanno soffrire una sete innaturale. Una leggera limonata con un po' di miele o zucchero grezzo allevierà la sete meglio della semplice acqua.

I succhi ottenuti da tipi di frutta acida o semi-acida sono una buona bevanda, ma il migliore è il succo di mela, se non troppo dolce. Il caffè di cereali, o anche del vero caffè leggero, se questa fosse la tua bevanda abituale, può essere usato durante il periodo di transizione.

SUPPLEMENTO ALLE COMBINAZIONI E AI MENÙ DELLA DIETA DI TRANSIZIONE

Il "menù standard" quotidiano nel mio Sanatorio, oltre alle prescrizioni speciali per i pazienti sotto trattamento personale, era il seguente:

Una bevanda al mattino.

PRANZO: Uno o due tipi di frutta.

CENA: Verdure povere di muco o senza.

Questa dieta porta rapidamente l'uomo medio, non ammalato, in migliori condizioni. Potranno manifestarsi leggeri periodi di malessere in un modo o in un altro, ma una "vecchia malattia cronica" o grave, causata più che altro da un corpo avvelenato da farmaci, deve essere trattata in modo sistematico e individuale con menù prescritti quotidianamente, modificati continuamente per "accelerare e rallentare" l'eliminazione, a seconda delle variazioni nella condizione del paziente.

IL SISTEMA DI GUARIGIONE DELLA DIETA SENZA MUCO non è propaganda come il Vegetarianismo o il MOVIMENTO CRUDISTA; è una TERAPIA CLINICA DEL CIBO che deve essere studiata e consigliata in modo intelligente e prescritta individualmente, come per tutti gli altri metodi terapeutici e di guarigione senza farmaci.

Questa dieta guarisce ogni malattia che sia possibile curare, perché tutti i cibi che producono malattie alla fine vengono eliminati dai menù della dieta ed i nuovi cibi sciolgono, mobilitano, rimuovono, eliminano, e puliscono, guariscono e curano il corpo.

Per la prima volta nel corso della vita svilupperai una perfetta e naturale composizione del sangue come definita nella Lezione 17. Questo nuovo sangue rimuove ed infine elimina senza errore ogni sostanza che sia causa di malattia anche se il tuo medico non era riuscito ad individuare l'area esatta dove si trovava. Vedi le Lezioni 3 e 4.

La funzione della Guarigione, "l'operazione senza bisturi", il processo di pulizia e di eliminazione, inizia quasi immediatamente e necessita di guida, controllo e supervisione per settimane e perfino per mesi per assicurare risultati adeguati. La conoscenza contenuta in queste lezioni è sufficiente per permettere correttamente all'allievo di soprintendere il suo proprio caso individuale.

Menù, combinazioni, miscele e ricette sono adattamenti terapeutici per rinforzare l'auto-guarigione del corpo, denominata malattia, e non per sopprimerla o arrestarla come viene fatto con i farmaci.

Il paziente medio si aspetta che la dieta giusta lo aiuti immediatamente, e da qui la forte richiesta di menù e miscele curative. Anche la maggior parte dei medici progressisti immaginano che pochi menù e combinazioni elaborate da un giorno all'altro siano tutta la conoscenza necessaria.

Tuttora non conoscono la verità che hai appreso nelle lezioni precedenti, cioè che la Fisiologia e la Patologia sono fundamentalmente errate, che tutte le idee odierne riguardo cibo e nutrizione sono totalmente sbagliate e diametral-

mente opposte alla verità. Di conseguenza non hanno la benché minima idea di cosa accade e di cosa deve accadere nell'organismo umano, se per la prima volta nella vita del paziente i rifiuti e veleni vecchi di decenni vengono smobilitati e devono essere eliminati tramite la circolazione.

Devi realizzare e percepire che, quando cambi la tua dieta in questo modo, stai dando inizio ad una rivoluzione completamente nuova e perfetta, alla rigenerazione e al ringiovanimento del tuo corpo, e questo non può essere compiuto in pochi giorni semplicemente mangiando, seguendo dei buoni menù e assortimenti.

RICETTE CHE CREANO POCO MUCO

Se si mangiano un po' di alimenti amidacei alla fine del pasto, quella è la DIETA POVERA DI MUCO. Ma questi alimenti amidacei possono essere resi meno nocivi distruggendo o neutralizzando in maggiore o minor misura le

proprietà appiccicose del colloso amido. Più a lungo le patate vengono cotte in forno, meglio è. Una tostatura ben fatta è la migliore.

I cereali crudi dovrebbero essere prima tostati se li si desidera, e si scoprirà che funzionano da buona scopa intestinale, sebbene contengano sostanze stimolanti. Il riso è un grande formatore di muco perché produce la migliore colla, ma lo si può rendere più sano lasciandolo una notte a bagno nell'acqua (noterai che l'acqua diventa molto collosa, limacciosa e maleodorante), per poi gettarla via e mettere il riso a cuocere un po' nel forno o a friggere.

UNA RICETTA PER IL PANE CON POCO MUCO

Mescolare della farina di frumento grezza di crusca o integrale con delle carote crude grattugiate, metà e metà, aggiungere poca farina bianca sufficiente a formare l'impasto, poi aggiungere un pochino di mele grattugiate e una manciata di noci macinate e dell'uvetta, se si desidera. Cuocere molto lentamente e bene in forno. È meglio mangiarlo dopo due o tre giorni oppure ben tostato.

Ricette Vegetariane

LEZIONE XVIa

ALCUNE RICETTE MIGLIORATE DI CONDIMENTI PER INSALATE

I condimenti sono molto meno nocivi dei cibi che formano muco. Il cosiddetto tossico sale da tavola è un solvente del muco molto efficace. L'onnivoro medio non riuscirebbe a sopportare questa dieta senza sale. Naturalmente con la perfetta Dieta Senza Muco il desiderio e il bisogno di sale saranno automaticamente eliminati e con essi la sete innaturale che ne deriva.

MAIONESE: Sbattere per almeno 5 minuti un uovo, al quale si aggiungono **MOLTO LENTAMENTE** alcune gocce per volta di buon olio da insalata, continuando a sbattere mentre si aggiunge l'olio. Aggiungere succo di limone, sale e pepe secondo i gusti. Desiderando insaporire si può aggiungere anche il succo di un pomodoro.

CONDIMENTO ALLA FRANCESE: Mescolare un cucchiaino di succo di limone, quattro cucchiaini d'olio, 1/4 di cucchiaino di miele, 1/4 di cucchiaino di sale, 1/4 di cucchiaino di paprica. Mescolare 1/4 di cucchiaino d'olio con gli ingredienti secchi, agitare bene e aggiungere il succo di limone. Quando la preparazione si addensa, aggiungi il resto dell'olio e un poco di aglio per aromatizzare, se piace.

ALCUNE RICETTE STANDARD SENZA MUCO

Come ho detto prima possiamo chiamare Insalata Standard di Transizione la combinazione di Cavolo e Carote. Ora darò la Combinazione Standard Cotta.

GOULASH DI VERDURE DI SERBIA

Stufare in pochissima acqua o olio di oliva o burro vegetale, un cavolo cappuccio bianco o rosso, alcune cipolle, un po' di peperoni dolci, se di stagione, il tutto grossolanamente affettato e terminare la cottura con alcuni pomodori affettati; un pochino di sale e pepe se si desidera.

Il cavolo rosso o bianco con le cipolle al forno o allo spiedo, con un po' di grasso e salsa di pomodoro invece del sugo di carne, è un piatto appetitoso. Lo stesso piatto può essere fatto con cavolfiori, cavolini di Bruxelles, carote, barbabietole con le foglie, ecc.

L'idea è di cuocere al forno il più possibile a secco e permettersi occasionalmente un gustoso ed inoffensivo sostituto di spezzatini, arrosti, ecc., che sono stati abbandonati.

ALCUNI SPECIALI SUGGERIMENTI RIGUARDO AL MIO "LIBRO DI CUCINA"

Avrai notato che tutti i menù e le ricette sono sorprendentemente corti. Se ricadessi a mangiare i soliti assortimenti dei ghiottoni, o i cibi descritti nei Libri di Cucina Vegetariana e persino nei Libri Crudisti, non sarai mai perfettamente guarito.

Il Menù Ideale per l'Uomo è la "Mono - Dieta", che consiste di un solo genere di frutta di stagione, e devo ricordarti ancora che nessun animale in libertà consuma pasti "onnivori".

Hai appreso che durante la Dieta di Transizione uso in parte cibi cotti e che all'inizio le verdure prevalgono. Lo scopo è di rallentare l'eliminazione, perché è ben noto che alcune persone possono stare bene con la frutta stufata o cotta mentre non ce la farebbero con lo stesso genere di frutta fresca. L'obiettivo da conquistare all'inizio non è il cibo vitale, ma piuttosto la sua proprietà di dissolvere ed eliminare.

Questa efficienza curativa e vitale è la più perfetta in tutti i tipi di frutta fresca e si troverà essere troppo aggressiva per la maggioranza dei pazienti. Questa è senza dubbio la causa delle idee sbagliate ed è il motivo per cui il "Digiuno di Frutta" ha una cattiva fama, ed è per la stessa ragione che all'inizio uso la frutta stufata o al forno per rallentare l'eliminazione.

Ogni volta che non ti senti bene, la causa è che hai troppo muco dissolto e probabilmente vecchi farmaci in circolazione; allora devi rallentare l'eliminazione, non mangiando frutta cruda, e nemmeno quella cotta e per alcuni giorni assumere soltanto verdure cotte o crude. Le verdure lavorano in modo più meccanico e dissolvono di meno.

In seguito, quando le ostruzioni più grossolane sono state eliminate dal corpo, e diventa necessario, come in tutti i casi di gravi malattie croniche, portare l'eliminazione sempre più in profondità nei tessuti organici, la dieta deve essere sempre più ristretta, mentre il processo di guarigione continua.

Nelle lezioni seguenti imparerai come deve essere intrapreso un Digiuno di Frutta, che cos'è il Digiuno Terapeutico Scientifico, e, in ultimo ma non meno importante, come la "Dieta Senza Muco" viene accompagnata correttamente con il Digiuno, se necessario, ed infine i principi ed i particolari del Sistema di Guarigione della Dieta Senza Muco.

I seguenti menù sono forniti come semplici esempi di come combinare e preparare un pasto:

Miscela di "Cottage Cheese" e Composta di Mele-Le mele non vanno cucinate troppo a lungo. Usare con moderazione lo zucchero naturale. Si può aggiungere dell'uva passa e, se desiderato, è possibile, per insaporire, cuocere assieme alle mele anche delle scorze di limone o una fetta d'arancia. Il "Cottage Cheese" [Fiocchi di latte, NdT] deve essere il più possibile fresco. Altrimenti va "ammorbidito" con della crema o del latte fermentati, agitando bene - o usando un frullatore. Mescolare insieme in parti uguali e servire freddo.

Dieci minuti di intervallo forniscono alla famiglia una opportunità per parlare degli accadimenti della giornata - sempre tenendo a mente che ridere aiuta la digestione.

Cavolfiore al Forno - Bollire il Cavolfiore fino a metà cottura-mettere in forno fino a dorarlo. Non usare il burro per la cottura al forno ma, preferibilmente, un adatto grasso vegetale come il Crisco. Servire freddo, e aggiungere il condimento a piacere.

Insalata - Lattuga e pomodoro a fette conditi con burro di arachidi (ottenuto allungando il burro di arachidi con acqua). Aggiungere succo di limone a piacere, mescolare bene. Poi aggiungere lentamente l'olio Wesson, sempre mescolando bene.

Pane di Crusca Tostato.

NON BERE AI PASTI.

Dovrebbero passare almeno trenta minuti prima di bere acqua dopo mangiato.

Uva passa e noci (masticate insieme).

* * * *

Lattuga, pomodori, cetrioli.

Fagiolini verdi bolliti.

Patata al forno.

Uva (se di stagione)

* * * *

Lattuga, crescione.

Ravanello.

* * * *

Croccante di segale svedese.

Mele Uva passa
(Mangiare Sempre Prima la Frutta)

Insalata di Cavolo Fredda - Affettare finemente il cavolo crudo. Per ammorbidirlo, aggiungere il succo di limone e lasciare riposare per almeno un'ora prima di servire. Aggiungere cipolle, sedano affettato e carote fredde bollite o piselli verdi cotti. Aggiungere maionese o un condimento a piacere.

* * * *

Patate Dolci al Forno Pane Integrale
(Servite con la Buccia) (Tostato)

(Non Bere durante i Pasti)

Banane mature schiacciate, fragole. Addolcire con miele se lo si desidera.

* * * *

Insalata combinata con lattuga, sedano, cavolo affettato e fagiolini cotti.

* * * *

Pane integrale di frumento tostato.

"Cottage cheese" e marmellata di albicocca
(parti uguali mischiate e servite fredde).

* * * *

Lattuga, pomodori a fette, olive mature.
Patata al forno.

Composta di mele.

* * * *

Lattuga, carote grattugiate, fagioli verdi cotti.

Pane integrale di frumento tostato.

Mela al forno.

Mele e uva passa.
Cavolfiore al forno condito con burro di arachidi. Sedano.
Pane tostato integrale o con crusca.

Insalata di Mele e Sedano - Tagliare finemente le mele;
tagliare il sedano, mescolare in parti uguali.
Aggiungere il succo di limone per evitare che la mela si colori.
Aggiungere cipolle tagliate e prezzemolo a piacere.
(Per ulteriori particolari vedere la Lezione XVI).

* * * *

Torta di mele con farina integrale di frumento.

Mela al forno.
Cavolo freddo a fette, carote a pezzi,
barbabietole a fette al forno, spinaci cotti.

Arance.

* * * *

Lattuga (l'intera testa tagliata in quarti), pomodori a fette, fagioli di lima cotti
- cipolle verdi giovani. Condire con olio o maionese se si desidera.

Frutta essiccata stufata
(come albicocche e prugne mischiate o pesche e fichi, ecc.).

* * * *

Goulash di Serbia.
Patata al forno.

Carote crude (tagliate a strisce), fagiolini cotti.
Sauerkraut cotto con mele.
Pane integrale di frumento.
Insalata di mela, sedano e ravanello.

* * * *

Carote e fagioli verdi stufati.
Pane di crusca.

Cocco grattugiato e composta di mele.

* * * *

Insalata Standard di Ehret (Carote grattugiate, sedano e fagioli verdi cotti).
Vedere ricette, Lezione XV.

Numerosi altri menù ugualmente gustosi possono essere preparati semplicemente cambiando il tipo di verdura cotta oppure la combinazione di verdure crude.

La dieta ideale dell'uomo è la Mono-dieta e gli assortimenti rischiano di portare alla ghiottoneria, bisogna ricordarsi di questo quando si preparano i pasti.

Il Prof. Ehret riferisce spesso di avere deliberatamente tralasciato le ricette, non ostante le ripetute richieste, fornendo la seguente ragione: «In Natura, così come nel regno animale, non ci sono assolutamente miscugli. Il metodo ideale e più naturale di mangiare è la mono-dieta. Un solo tipo di frutta fresca, di stagione, dovrebbe costituire un pasto, e ci si ritroverebbe nutriti al meglio. Questa condizione, naturalmente, non può verificarsi fino a quando non si sarà ripulito a fondo il corpo dai veleni delle tossine, dal muco, o dalle cosiddette sostanze estranee ». Siamo certi che il Prof. Ehret avrebbe approvato e concesso il permesso di includere qualche ricetta a basso contenuto di muco, in particolare le insalate, in questa quarta edizione del suo Sistema di Guarigione della Dieta Senza Muco, dopo essersi convinto come lo siamo noi oggi che da parte del pubblico c'è l'esigenza di sostituire i cibi preparati con il metodo attualmente noto-per poter poi riuscire ad adottare il metodo Ehret. Con questo pensiero in mente, e con la speranza di convertire molte più persone al Sistema Ehret, presentiamo alcune ricette collaudate e utilizzate con successo nelle nostre Caffetterie della Salute-dove gustose e deliziose combinazioni di cibi cotti si rivelano una piacevole sorpresa anche per gli scettici.

RICETTE DI INSALATE

Insalata Naturale - Riempire una grande insalatiera con della lattuga tagliata molto fine; 4 manciate di ravanelli, tagliati molto fini; 4 manciate di pomodori, a pezzetti; 2 manciate di prezzemolo, tagliato molto fine. Aggiungere olio e succo di limone, mescolare accuratamente, lasciare riposare per 15 minuti. Servire con maionese, se si desidera.

Insalata di Maggio - Riempire una grande insalatiera con del cavolo tagliato a pezzetti; 1 tazza di ravanelli, tagliati fini; 1 tazza e 1/2 di peperoni verdi dolci, a pezzetti; 1 tazza e 1/2 di pomodori a pezzetti; 1 tazza di cipolle verdi, tagliate sottili; 1/2 tazza di prezzemolo, tagliato fine; 1 tazza di cetrioli, a pezzetti - se di stagione. Mescolare bene. Aggiungere 2 cucchiaini di succo di limone e 3 cucchiaini di maionese. Guarnire con olive o ravanelli per decorare.

Insalata di Mele e Sedano - Due tazze di mele a cubetti cui è stato aggiunto del succo di limone, per impedire che anneriscano; 1 tazza di sedano affettato;

1 tazza di prezzemolo, tagliato fine; 1 manciata di uva passa (senza semi); 2 cucchiari di maionese, mescolare bene. Servire su croccanti foglie di lattuga.

Insalata di Cavolo (Delicious) - Due tazze di cavolo tagliato a strisce sottili; 1 tazza di peperoni verdi a pezzettini; 1/2 tazza di mandorle tritate; 1 mela acidula, tagliarla in strisce di circa un pollice di lunghezza [circa 2,54 cm, NdT]. Salare a piacere. Aggiungere 2 cucchiari di limone; fare riposare per 10 minuti. Aggiungere 2 cucchiari di maionese come condimento. Mescolare bene. Servire su croccanti foglie di lattuga. Decorare con pezzetti di peperoni dolci.

Insalata di Carote e Uva Passa - Due tazze di carote triturate grossolanamente. Ammollare 1h tazza di uva passa senza semi per circa 2 ore. 1/2 tazza di sedano tagliato fine. Mescolare bene. Aggiungere 2 cucchiari di maionese.

Insalata di Prugne Ripiene - Riempire l'interno delle prugne cotte con del formaggio cremoso di tipo spalmabile. Inserire una mandorla pelata al centro. Servire su foglie di lattuga con maionese.

Insalata Mista Cotta - Una tazza di carote cotte tagliate a dadini; 1 tazza di piselli cotti; 1 tazza di fagiolini verdi cotti a pezzetti; 1/2 tazza di sedano crudo tagliato fine. Mescolare bene, aggiungere la maionese. Servire su croccanti foglie di lattuga.

Insalata di Cavolo alla Serba - Una tazza di sedano tagliato a pezzi; 1 tazza di cavolo tagliato a fette sottili; 1/2 di tazza di cipolle finemente tagliate; 1/2 di tazza di olive tritate; 1 cucchiaino di peperone dolce a fette. Aggiungere olio e succo di limone.

Insalata di Frutta (Servita in Gusci di Mela) - Scegliere delle mele grandi e belle. Tagliare via la parte alta della mela e svuotarla della sua polpa, tagliarla a pezzi insieme ad ananas, pompelmo e ciliegie in parti uguali. Aggiungere succo di limone. Dolcificare con miele e mettere tutto nei "gusci" delle mele. Cospargere di cocco grattugiato.

Insalata Fredda di Cavolo alla Messicana - Due tazze di cavolo rosso tagliato a fette sottili; 1h tazza di sedano a pezzetti; 1 tazza di fagioli rossi; 1/2 di tazza di cipolle affettate; 1/4 di tazza di peperoni affettati. Aggiungere olio d'oliva e succo di limone.

Insalata di Carote e Mele - Una tazza di carote a pezzetti; 1 tazza di mele a cubetti, imbevute nel succo di limone; 1/2 tazza di sedano a pezzettini; a piacere cipolle tagliate sottili; 1/2 tazza di datteri finemente tritati. Aggiungere olio d'oliva e succo di limone. Lasciare riposare per 15 minuti. Servire su croccanti foglie di lattuga.

Insalata Estiva - Una tazza di crescione d'acqua a pezzetti; 1/4 di tazza di pomodori a pezzetti; 1/4 di tazza di cetrioli a dadini; 1/4 di tazza di sedano a

dadini. Aggiungere olio d'oliva e succo di limone. Mescolare bene e servire su foglie croccanti di lattuga.

Insalata Russa - Due pomodori maturi; 4 carote di medie dimensioni, a dadini; 1/2 cipolla a fette sottili; 2 rametti di crescione affettati; 2 gambi di sedano, tagliati in pezzi lunghi un pollice e divisi a metà. Mescolare con la maionese. Servire su un letto di lattuga. Guarnire con fette di pomodoro.

Insalata di Asparagi - Cuocere gli asparagi e tagliarli in pezzi lunghi circa 3 pollici. Preparare un letto di lattuga tagliata finemente. Mettere gli asparagi sulla lattuga. Se si desidera aggiungere maionese.

Insalata di Cavolfiore e Piselli - Cuocere il cavolfiore e spezzarlo in piccole parti. Per 2 tazze di cavolfiore, aggiungere 1 tazza di piselli e 1 tazza di prezzemolo tagliato fine. Aggiungere maionese e servire su foglie di lattuga.

Insalata di Asparagi e Cavolfiore - Lessare gli asparagi e tagliarne le punte in pezzi lunghi circa tre pollici. Lessare il cavolfiore e spezzarlo in piccole parti. Mescolare insieme in porzioni uguali. Aggiungere maionese. Servire su foglie di lattuga.

Insalata Brasiliana - Una tazza e mezza di fragole mature; 1 tazza e 1/2 di ananas fresco in cubetti; 12 noci brasiliane scottate e affettate finemente, marinate in 4 cucchiaini di succo di limone. Disporre la lattuga su un piatto in forma di rosa. Riempire la forma con quanto precedentemente preparato. Spargere un cucchiaino di maionese. Decorare con le fragole.

Insalata di Datteri e Sedano - Affettare dei datteri e del sedano - in parti uguali - e servire con maionese, sulla lattuga.

Insalata Waldorf - Una tazza e mezza di mele a dadini; 1/2 bicchiere di succo di limone; 1/2 di tazza di sedano a dadini. Mescolare bene le mele, il sedano e il succo di limone insieme. Usare mele croccanti, acidule. Versare sopra il succo di limone. Aggiungere maionese come condimento. Servire su foglie croccanti di lattuga. Decorare con noci grattugiate.

Insalata di Finto Pollo - Due tazze di cavolo finemente affettato; 1 tazza di sedano; 2 cucchiaini di cipolla finemente tritata; 1/2 tazza di peperone verde, finemente tritato; 1 tazza di pane di noci tagliato a cubetti, freddo. Aggiungere 2 cucchiaini di maionese. Mescolare bene. Servire su foglie croccanti di lattuga. Decorare con olive.

Insalata di Carote Grattugiate e Spinaci - Una tazza di carote grattugiate; 1 tazza di spinaci tritati; 1 tazza di cavolo. Aggiungere il succo di limone agli spinaci e al cavolo, e lasciare riposare per 10 minuti. Preparare i piatti per l'insalata con foglie di lattuga fresca-Io strato inferiore con il cavolo, il secondo strato con gli spinaci tritati e lo strato superiore con le carote grattugiate. Aggiungere un cucchiaino di maionese e un'oliva matura nel centro per decorare.

Insalata Depurativa - Due tazze di spinaci tritati; 2 tazze di cavolo; 1 tazza di piselli freschi; 1 tazza di sedano tritato. Mescolare bene. Aggiungere il succo di limone e l'olio. Servire come si desidera.

Insalata di Crescione - Su uno strato di lattuga, disporre il crescione tritato e 2 pomodori a fette.

Insalata Mista - Tagliare le foglie di lattuga (1 grande insalatiera); 2 tazze di pomodori a pezzetti; 1 tazza di sedano tritato; 1 tazza di cipolle tritate; 1/2 tazza di prezzemolo tritato. Mescolare bene. Aggiungere succo di limone e olio.

Insalata di Cipolle - Due tazze di cavolo tagliato fine; 1 tazza di cipolle rosse a fette; 1 tazza di pomodori a pezzetti; 1/2 tazza di prezzemolo tritato grosso. Aggiungere 2 cucchiaini di maionese e mescolare bene. Servire su foglie croccanti di lattuga. Decorare con ravanelli.

RICETTE DI VERDURA COTTA

Pagnotta di Finto Prosciutto - Mezzo chilo di Nuttolene; 250 grammi di Protose; 4 cucchiaini di Savita o Vegex; 1/4 di cucchiaino di sale; 3 cucchiaini di margarina; 1 cucchiaino di succo di cipolla; 1/2 oncia di gelatina Vegex {un'oncia è pari a circa 30 grammi, NdT}; 1 tazza di acqua bollente. Mescolare 250 grammi circa di Nuttolene con 2 cucchiaini di margarina. Mettere da parte per usarlo più tardi. Per preparare la gelatina: Mettere a bagno per 30 minuti in acqua tiepida. Rimuovere dall'acqua e mettere a cuocere in acqua bollente e fare bollire per 8 minuti. Strizzare. Cuocere in acqua bollente. Tritare la Protose e mescolare con tutti gli altri ingredienti. Raffreddare nel ghiaccio. Quando freddo coprire con Nuttolene e burro. Tagliare a fette. Guarnire con il prezzemolo.

Cipolle Ripiene - Selezionare cipolle di buone dimensioni. Rimuovere la fetta superiore di ogni cipolla. Scottare le cipolle fino a quasi intenerirle. Strizzare e rimuovere i cuori e comporre sei tazze. Tritare la cipolla avanzata. Combinare con briciole e Protose morbido, o pepe tritato e polpa di pomodoro. Aggiungere condimento a piacere. Riempire le tazze di cipolla. Mettere in padella e coprire le briciole di cipolla. Aggiungere 1/2 tazza di latte. Cuocere in forno fino a intenerire.

Tocchetti di Protose - Mezzo chilo di pane saporito; 1 tazza di fiocchi di crusca; 2 tazze di latte; 2 uova; 1 cucchiaino di sale. Tagliare un Protose a metà e poi ciascuna parte in 12 fette. Cospargere il fondo di un tegame da forno antiaderente con la metà dei fiocchi di crusca. Sbattere le uova e i tuorli fino a quando sono ben miscelati, aggiungere il latte e il sale. Versare il composto sopra al pane. Cuocere in forno molto lentamente.

Pagnotta di Spinaci - Lavare accuratamente gli spinaci. Cuocerli nel proprio succo finché diventano teneri. Scolare e tritare. Raffreddarli e aggiungere della cipolla finemente tritata e il sedano, tagliato sottile. Inumidire con salsa francese. Modellarla e cuocerla in una teglia in forno. Guarnire con uova sode, se si desidera. Servire caldo o freddo.

Pasticcio di "Protose" - Una tazza e mezza di Protose; 2 tazze di patate fredde cotte al forno o bollite; 4 cucchiaini d'olio; 2 cipolle tritate; sale; 2 cucchiaini di farina. Rosolare la farina integrale e le cipolle in olio; aggiungere due tazze di acqua calda e cuocere bene. Aggiungere il resto degli ingredienti e cuocere in forno fino alla doratura.

Stufato Protose - Un cucchiaino di burro; 1 cucchiaino di prezzemolo macinato; 4 tazze di pomodori strizzati; 4 cipolle; 2 cucchiaini di farina; mezzo chilo di Protose. Mettere il burro nella pentola. Aggiungere la cipolla e il prezzemolo e far cuocere per 10 minuti. Agitare la farina e mescolare bene. Aggiungere i pomodori. Mescolare bene per evitare i grumi. Coprire e cuocere da 20 a 30 minuti. Tagliate il Protose in piccoli pezzi e cuocere in salsa per 10 minuti. Salare e servire.

"Ostriche Vegetali" (Stufate) - Usare la pianta della Mertensia (Borraginacee) tagliata a fette grandi un quarto di pollice, per un volume pari a un litro; 2 tazze di latte; 1 cucchiaino di burro; salare a piacere. Lavare e raschiare la mertensia, affettare e mettere in acqua fredda per evitare lo scolorimento. Cuocere in acqua sufficiente a coprire. Quando è tenera, scolarla, aggiungere il burro e il latte. Lasciate sbollire qualche minuto e servire.

Cena Bollita del New England - Quattro tazze e mezza di patate; 1 tazza di rape; 2 tazze di cipolle; 1 e 3/4 tazze di carote; 2 e 1/2 tazze di cavolo. Tagliare le patate, le carote e le rape in dadi di circa 3/4 di pollice di lato. Affettare le cipolle. Tagliare il cavolo in quadrati di circa un pollice e mezzo di lato. Lessare le patate e le cipolle insieme. Il cavolo può essere cotto separatamente o aggiunto a carote e rape a metà cottura. Alla fine, mescolare e servire con le fette di Protose o altri alimenti simili, brasati in salsa di pomodoro o scura.

Carciofi al Forno - Far bollire i carciofi fino a fine cottura.

Togliere dall'acqua. Aprire alcune foglie esterne e aggiungere spicchi d'aglio. Mettere in un tegame. Versare olio d'oliva e cuocere in forno per circa 25 minuti.

Melanzana al Forno - Melanzane tagliate a dadini, per un volume di circa un litro; 1 tazza di latte; 1 uovo; 2 cucchiaini di burro; 2 tazze di pane grattugiato, tostato; 1/2 cucchiaino di sale; Nucoa. Pelare le melanzane, tagliarle in dadini di 3/4 di pollice di lato. Mettere a bagno in acqua fredda per mezz'ora o più, con 1 cucchiaino di sale per litro. Scolare. Cuocere in acqua salata bollente. Quando è tenera, scolare. Aggiungere lentamente l'uovo

sbattuto, poi il sale e il latte. Versare sopra alle melanzane. Sciogliere il Nucoa e mescolare dentro il pane grattugiato. Aggiungere il pane grattugiato imburrato e infornare a temperatura moderata in una teglia oleata.

Pasticcio di Melanzane - Tagliare la melanzana a metà longitudinalmente. Cuocere in forno fino a che diventa una pasta molle. Togliere e sbucciarla. Schiacciarla. Aggiungere cipolla frita. Condire con burro, sale e pepe.

Barbabietola al Forno-Far bollire le barbabietole e gli spinaci separatamente, ciascuno fino a metà cottura. Scolare e tritare. Brasare le cipolle. Aggiungere il sedano tritato. Mescolare tutto insieme. Infornare in un tegame. Coprire con pane grattugiato e cuocere.

Pollo Vegetale "a la King" - Due gambi di sedano affettati; 2 tazze di peperoni tritati; 1/4 di tazza di peperoncino; 1/2 tazza di piselli; 1/2 tazza di carote, a cubetti. Aggiungere cipolla affettata. Fare una crema di farina integrale. Servire su pane tostato integrale o hamburger vegetale.

Crocchette di Finto Pollo - Preparare una base di cipolle brasate, peperoni e sedano. Aggiungere purè di patate al forno, carote, piselli-o altre verdure cotte, se preferito. Pane grattugiato tostato. Modellare e cuocere in forno fino a doratura.

Spezzatino Vegetale - Stufare le cipolle tritate grossolanamente.

Cuocere in forno in una pentola. Aggiungere sedano tritato, germogli di fagioli, peperoni tritati, castagne, funghi secchi (dopo un ammollo di almeno tre ore), e pomodori per insaporire. Aggiungere Protose a dadini. Cottura il più possibile asciutta.

Finta Salsiccia Casereccia - Riso scuro bollito; pangrattato tostato; sedano; noci tritate; burro di arachidi; cipolle affettate brasate nel Vegex. Insaporire con aglio e salvia. Salare a piacere. Modellare delle palline rotonde. Cuocere in salsa Crisco calda fino a doratura.

Hamburger Vegetali - Stufare le cipolle con peperoni. Aggiungere aglio a piacere. Cuocere insieme. Aggiungere pangrattato tostato, sedano, noci e mais. Modellare e infornare in un tegame oleato. Servire con cipolle.

Peperoni Ripieni Stufati - Quattro grandi peperoni; 1 e 1/2 cucchiaini di margarina; 1 e 1/2 cucchiaini di farina integrale; 1 tazza di latte; 1/2 tazza di noci tritate; 1 tazza di pane grattugiato; 1/2 tazza di dadini di sedano; 4 cucchiaini di cipolla grattugiata. Rimuovere i semi dai peperoni e scottare per 10 minuti. Scolare. Fare una salsa di margarina, farina e latte. Aggiungere le noci tritate, il sedano e la cipolla grattugiata. Condire a piacere con sale e pepe. Riempire i peperoni sgocciolati cotti con la miscela. Spargere altre briciole sui peperoni. Cuocere in forno con la salsa Crisco o la margarina.

Pomodori al Forno - Tagliare le cime dei pomodori e togliere la polpa. Condire la polpa con cipolle grattugiate e prezzemolo. Metterla nei gusci dei

pomodori e chiuderli con le cime, coprire e cuocere in forno per 25 minuti, mantenendo il tutto umido con del buon olio da insalata. Disporre su foglie di crescione o lattuga cotta circondata da fette di barbabietola cotta. Usare il condimento desiderato.

Pagnotta di Noci e Carota - Due tazze di carote tritate grossolanamente; 1/2 tazza di pangrattato; 1 tazza di sedano tritato; 3/4 di tazza di noci tritate, 1 tazza di purè di pomodori, 1/2 tazza di cipolle affettate brasate. Mescolare insieme, aggiungere 2 cucchiaini di margarina. Mettete in una forma per pane e cuocere in forno per mezz'ora.

Salsiccia Vegetale e Crauti - Una tazza di cipolle affettate; 2 tazze di riso naturale grezzo; 1 tazza di arachidi finemente tritate; 1/2 tazza di pangrattato. Stufare le cipolle nella margarina. Mettere a bagno il riso tutta la notte, o almeno 6 ore, e dopo aver versato l'acqua, aggiungere acqua fresca e far bollire fino a che è morbido. Mescolare riso, pangrattato, arachidi e cipolle. Mettere in forma di salsicce, bagnare nelle uova e rotolare in pangrattato fine. Friggere in calda salsa Crisco fino a doratura. Scaldare i crauti e servire.

Zucchine all'Italiana - Tagliate in circa 1/2 pollice di spessore 2 zucchine di buone dimensioni; 1 pomodoro di buone dimensioni; 1h cipolla rossa, affettata; e 1 piccolo spicchio d'aglio, se desiderato. Cuocere zucchine e cipolle per circa 30 minuti, aggiungere i pomodori e cuocere altri 10 minuti.

Patate Novelle e Fagiolini - Cuocere a vapore le patate e sbucciarle. Cuocere i fagiolini con meno acqua possibile. Mettere entrambi in una teglia e aggiungere il prezzemolo tritato. Versare sopra olio d'oliva italiano e scaldare in forno per 15 minuti. Servire.

Sauté di Mais - Due tazze di mais; 1/4 di tazza di peperoni tritati (brasati); 1/4 di tazza di cipolle tritate; 1/2 di tazza di peperoncino tritato. Mescolare gli ingredienti e cuocere 15 minuti in forno a fuoco lento.

Bistecca Vegetariana di Mais - Una tazza di cubetti di carote; 1 tazza di cavolo; grossolanamente spezzettato; 1 tazza di pane di noci Savory, 1h tazza di patate; 1/2 tazza di sedano tritato. Cuocere al vapore le verdure. Riempire una teglia a metà con salsa marrone, aggiungere ingredienti, pennellare leggermente con la margarina e infornare per 10 minuti a 200 gradi centigradi circa.

Finta Sogliola con Salsa Tartara - Due tazze di fagioli di lima; 1/2 tazza di cipolle affettate; 1/2 tazza di peperoni; 1/2 tazza di farina. Lessare i fagioli lima fino al morbido, stufare le cipolle e i peperoni insieme con aromatizzanti Vegex. Mescolare gli ingredienti, intingerli nel pane grattugiato e infornare dopo averli conformati in modo qualsiasi. Servire con salsa tartara senza aceto o sottaceti, e rametti di prezzemolo.

Pagnotta di Noci - Una tazza calda di riso marrone cotto; 1 tazza di noci tritate o pecan; 1 tazza di cracker integrali grattugiati; 1 uovo; 1 tazza di latte; 1 cucchiaio di margarina sciolta. Mescolare riso, noci e pangrattato e poi aggiungere uovo sbattuto, latte e sale. Modellare il composto in forma di pagnotta dentro una padella unta, versare la margarina, coprire e cuocere per un'ora a forno moderato. Servire con salsa di pomodoro.

Bistecca di Noci Libson - Due tazze di riso bollito, freddo; 1 tazza di cipolle affettate e brasate; 1/4 di tazza di noci tritate o pinoli. Mescolare bene. Modellare e intingere o ripassare nell'uovo, immergere in cracker integrali grattugiati finemente. Friggere in salsa Crisco fino a doratura.

Il Digiuno (Parte I)

LEZIONE XVII

È significativo per questi tempi di degenerazione che digiunare, intendendo vivere senza cibi solidi e liquidi, come fattore principale è ancora un problema sia per l'uomo medio, che per il medico ortodosso. Persino la Naturopatia ha avuto bisogno di alcuni decenni di sviluppo per considerarlo l'unico "rimedio" di guarigione universale ed onnipotente della Natura. È ancor più significativo che il digiuno sia ancora considerato un tipo "speciale" di cura e a seguito di alcuni risultati veramente "meravigliosi" ottenuti qui e là, sia diventato abbastanza recentemente una moda in tutto il mondo. Alcuni esperti sostenitori delle cure naturali imbastiscono "prescrizioni" generiche di digiuno e di come interrompere un digiuno senza riguardo per lo stato di salute o la causa per cui si soffre.

D'altra parte, il digiuno è così temuto e travisato che l'uomo medio realmente ti considera un folle se salti alcuni pasti quando sei malato, pensando che morirai di fame, quando in realtà stai guarendo. Non riesce a capire la differenza fra il digiuno e l'inedia. Il dottore in medicina generalmente sostiene, e di fatto insegna, tale credenza insensata riguardo all'unica legge fondamentale della Natura per ogni guarigione e "cura".

Qualunque cosa sia stata designata e formulata per risolvere questioni di malattia e sia stata indicata come "trattamento naturale" che non abbia almeno alcune limitazioni o cambiamenti nella dieta, o un digiuno, è una fondamentale inosservanza della verità che riguarda la causa della malattia.

Hai mai pensato a cosa significa la mancanza di appetito quando si è malati? E che gli animali non hanno medici né farmacie, ospedali o macchinari per guarirsi? La natura dimostra ed insegna con quell'esempio che esiste una sola malattia e che essa è causata dal modo in cui ci si alimenta - e, pertanto, qualsiasi malattia a cui l'uomo possa dare un nome può essere guarita da un "rimedio" soltanto - fare l'opposto esatto della causa - compensando l'errore - e cioè, riducendo la quantità di cibo o digiunando. Il motivo per cui così tanti digiuni, e specialmente quelli lunghi, hanno fallito e continuano a fallire è dovuto all'ignoranza che ancora esiste, riguardo a quello che succede nel corpo durante un digiuno - ignoranza che alla data attuale ancora esiste anche nelle menti dei naturopati e degli esperti di digiuno.

Oserei dire che potrebbe non esistere un altro uomo nella storia che ha studiato, investigato, verificato e sperimentato tanto sul digiuno quanto me. E non c'è attualmente alcun esperto, per quanto io ne sappia, che abbia condotto

così tante cure con il digiuno sui casi più gravi, come ho fatto io. Ho aperto il primo ospedale specializzato al mondo per il digiuno, unito alla Dieta Senza Muco, e il digiuno è una parte essenziale del mio Sistema di Guarigione della Dieta Senza Muco. Inoltre ho fatto quattro verifiche scientifiche pubbliche di digiuno di 21, 24, 32 e 49 giorni, rispettivamente, come dimostrazione scientifica. L'ultima prova è il record mondiale di digiuno condotto sotto rigorosa supervisione scientifica di funzionari del governo.

Puoi quindi credermi quando insegno qualcosa di nuovo ed istruttivo riguardo a cosa realmente succede nel corpo durante un digiuno. Hai imparato nella Lezione 5 che il corpo prima di tutto deve essere considerato una macchina, un meccanismo fatto di materiale simile alla gomma che è stato sovra-espanso nel corso dell'intera vita per via della eccessiva alimentazione. Di conseguenza, il funzionamento dell'organismo è ostacolato continuamente da una sovrappressione innaturale del sangue e sui tessuti. Non appena smetti di mangiare, questa sovrappressione si attenua rapidamente, le vie del sistema circolatorio si contraggono, il sangue si addensa e l'acqua superflua viene eliminata. Questo continua per i primissimi giorni ed è possibile che ci si senta persino bene, ma poi le ostruzioni nella circolazione aumentano perché il diametro di vene e arterie diminuisce e il sangue deve circolare attraverso molte parti del corpo, specialmente nei tessuti, ed intorno e dentro al sintomo, contro muco appiccicoso pressato e dissolto dalle pareti interne; in altre parole, la circolazione sanguigna deve vincere, dissolvere e trasportare con sé il muco ed i veleni per eliminarli attraverso i reni.

Quando digiuni, elimini prima di tutto e subito le ostruzioni primarie prodotte dal cibo sbagliato e assunto in eccesso. Come risultato ti senti relativamente bene, ed è possibile stare persino meglio di quando mangi, ma, come precedentemente spiegato, nella circolazione sanguigna immetti nuove, secondarie ostruzioni provenienti dai tuoi accumuli di tossine e perciò ti senti infelice. Tu, e chiunque altro, darai la colpa alla mancanza di cibo. Il giorno seguente potrai sicuramente notare il muco nell'urina e quando il quantitativo di rifiuti che era presente nella circolazione sarà stato eliminato, ti sentirai indubbiamente bene e ancora più forte che mai. Quindi è un fatto ben noto che una persona che digiuna può sentirsi meglio ed è realmente più forte il ventesimo giorno che il quinto o sesto giorno - certamente una prova formidabile che la vitalità non dipende in primo luogo dal cibo ma piuttosto da una circolazione non ostruita. (Vedere la Lezione 5 del mio Sistema di Guarigione della Dieta Senza Muco). Minore è la quantità di "O" (ostruzione) più grande è la "P" (pressione dell'aria) e quindi più grande sarà la "V" (vitalità).

Con la suddetta illuminante spiegazione puoi comprendere che il digiuno è - Primo, una proposizione negativa per alleviare il corpo dalle ostruzioni provenienti direttamente dai cibi solidi i più innaturali; secondo, un processo meccanico di eliminazione che agisce contraendo i tessuti con conseguente espulsione del muco in essi contenuto, causando attrito e ostruzione nella circolazione.

Quelli che seguono sono esempi della vitalità derivata da "P" (Forza, energia), la pressione dell'aria da sola:

Uno dei miei primi digiunatori, un vegetariano relativamente in buona salute, ha camminato per più di 45 miglia fra le montagne durante il suo ventiquattresimo giorno di digiuno.

Un amico quindici anni più giovane di me ed io stesso abbiamo camminato **CONTINUAMENTE PER 56 ORE** dopo un digiuno di dieci giorni.

Un medico tedesco, un esperto in cure con il digiuno, pubblicò un opuscolo intitolato "Il Digiuno e l'Aumento della Vitalità". Ha imparato le stesse cose che ho imparato io stesso, ma non conosce il perché e il percome, e quindi la vitalità per lui è rimasta un mistero.

Se si beve soltanto acqua durante il digiuno, il macchinario umano si pulisce, allo stesso modo in cui si strizza una spugna zeppa di acqua sporca, ma la sporcizia in questo caso è muco appiccicoso ed in molti casi pus e farmaci, che devono passare attraverso la circolazione fino a venire interamente disciolti per poter passare attraverso la struttura fine dei "filtri fisiologici" ossia i reni.

Il Digiuno (Parte II)

LEZIONE XVIII

Finché i rifiuti sono nella circolazione ti sentirai infelice durante un digiuno; non appena passano attraverso i reni ti sentirai benissimo. Dopo due o tre giorni lo stesso processo si ripete. Ora deve essere chiaro perché le condizioni cambiano così spesso durante il digiuno; deve ora essere chiaro perché sia possibile sentirsi insolitamente meglio e più forti al ventesimo giorno che al quinto, per esempio.

Ma questo intero lavoro di pulizia, tramite il continuo contrarsi dei tessuti (dimagrire) deve essere fatto mediante il sangue, con la composizione originale del vecchio sangue del paziente, e di conseguenza un digiuno lungo, specialmente un digiuno troppo lungo, potrebbe diventare in effetti un crimine se l'organismo ammalato è troppo ostruito dai rifiuti. I digiunatori che muoiono per un digiuno troppo lungo non muoiono per mancanza di cibo, ma letteralmente soffocati dentro i loro propri rifiuti. Ho fatto questa dichiarazione anni fa. Espresso più chiaramente: La causa immediata della morte non è un sangue carente di sostanze vitali, ma deriva da troppa ostruzione. La "O" (ostruzione) diventa grande quanto o persino più grande di "P" (pressione d'aria), ed il meccanismo del corpo è al suo "punto morto". Ho dato della limonata con una traccia di miele o dello zucchero grezzo a tutti i miei digiunatori per sciogliere e assottigliare il muco nella circolazione. Il succo di limone e i frutti acidi di ogni genere neutralizzano la viscosità del muco e del pus (la colla acida è inutilizzabile).

Se un paziente ha sempre preso farmaci per tutta la sua vita - che sono immagazzinati nel corpo come i residui del cibo, la sua condizione potrebbe facilmente diventare grave o persino pericolosa quando questi veleni entrano nella circolazione, quando intraprende il suo primo digiuno. Potrebbero sopraggiungere palpitazioni cardiache, emicranie, nervosismo e specialmente insonnia. Ho visto pazienti eliminare persino farmaci che avevano preso quarant'anni prima. Tutti, e specialmente i dottori, danno la colpa al digiuno per i sintomi come quelli descritti precedentemente.

PER QUANTO TEMPO SI DOVREBBE DIGIUNARE?

Nel regno animale la Natura risponde a questa domanda con una certa crudeltà - « Digiuna fino a quando sei guarito o morto! », Secondo una mia stima, dal 50 al 60% dei cosiddetti uomini di oggi "in buona salute" e dall'80 al

90% dei malati cronici gravi morirebbero a causa delle loro malattie latenti durante un lungo digiuno.

Per quanto tempo uno dovrebbe digiunare non può essere per niente affermato definitivamente in anticipo, persino nei casi in cui lo stato del paziente è noto. Quando e come interrompere il digiuno si determina osservando attentamente come le condizioni cambiano durante il digiuno; - ora capisci che il digiuno dovrebbe essere interrotto non appena si nota che le ostruzioni nella circolazione stanno diventando troppe, e il sangue ha bisogno di nuove sostanze vitali per combattere i veleni e neutralizzarli.

Cambia le tue idee riguardo alla pretestuosa asserzione che "più lungo è il digiuno migliore è la cura". Ora potrai comprendere immediatamente il perché. L'uomo è l'animale più ammalato sulla terra; nessun altro animale ha violato così tanto le leggi dell'alimentazione quanto l'uomo; nessun altro animale mangia scorrettamente quanto l'uomo.

Qui è dove l'intelligenza umana può assisterci in modo correttivo nel processo di auto-guarigione per mezzo dei seguenti aggiustamenti che abbracciano il Sistema di Guarigione della Dieta Senza Muco:

Primo - Prepararsi per un digiuno più confortevole cambiando gradualmente la dieta verso una dieta senza muco, e con l'uso di lassativi naturali a base di erbe e di clisteri.

Secondo - Fare dei brevi digiuni alternandoli per qualche giorno a una dieta disintossicante a base di cibi con poco o senza muco.

Terzo - Fare particolarmente attenzione se il paziente prendeva molti farmaci; soprattutto mercurio o salnitri, e nitrati, ossido di argento (usato per malattie veneree), nel qual caso è consigliabile una lunga dieta preparatoria, da variare lentamente.

Il consiglio "dell'esperto" di digiunare fino a quando la lingua è pulita ha causato molte difficoltà ai digiunatori "fanatici", e so personalmente di uno che è morto. Potrai rimanere sorpreso se dicessi che ho dovuto curare dei pazienti a causa degli effetti negativi di un digiuno troppo lungo. Il motivo sarà chiaro in seguito. Nonostante quanto detto sopra, ogni cura, e specialmente ogni cura basata sulla dieta, dovrebbe iniziare con due o tre giorni di digiuno. Ogni paziente può fare questo senza alcun danno, senza riguardo a quanto gravemente ammalato possa essere. Prendendo prima un lassativo naturale e poi facendo un clistere ogni giorno, il digiuno sarà più confortevole come pure inoffensivo.

COME INTERROMPERE UN DIGIUNO

Il cibo corretto dopo un digiuno è tanto importante e decisivo per avere i giusti risultati quanto il digiuno stesso. Allo stesso tempo, dipende interamente dallo stato del paziente, e moltissimo dalla lunghezza del digiuno. Potrai imparare dai risultati di due casi estremi, entrambi i quali si sono conclusi fatalmente-non a causa del digiuno, ma del primo pasto di cibi errati - ed è per questo che questa CONOSCENZA è così importante.

Un assiduo carnivoro, sofferente di diabete, ha interrotto il suo digiuno che durava da circa una settimana mangiando dei datteri ed è morto per gli effetti prodotti. Un uomo di oltre 60 anni ha digiunato per ventotto giorni (troppi); il suo primo pasto è stato di cibi vegetariani, principalmente patate bollite. Un intervento chirurgico ha mostrato che le patate erano trattenute in maniera così tenace negli intestini contratti dal muco spesso e appiccicoso, che una parte dell'intestino ha dovuto essere asportata e il paziente è morto subito dopo.

Nel primo caso dell'assiduo carnivoro, i terribili veleni disciolti nello stomaco durante il digiuno hanno causato immediatamente, quando si sono mescolati con lo zucchero della frutta concentrato dei datteri, una così grande fermentazione con gas di acido carbonico ed altri veleni che il paziente non ha potuto superare il trauma. Il consiglio corretto avrebbe dovuto essere: Prima di tutto un lassativo, e in seguito vegetali non amidacei crudi e cotti, un pezzo di pane integrale tostato. I crauti in salamoia (Sauerkraut) sono raccomandati in tali casi. Nessun frutto dovrebbe essere assunto per un lungo periodo dopo aver interrotto il digiuno. Il paziente avrebbe dovuto essere stato preparato al digiuno mediante una dieta di transizione più lunga.

Nel secondo caso il paziente ha digiunato troppo a lungo per un uomo della sua età senza una adeguata preparazione. Dei cataplasmi caldi sull'addome, e clisteri profondi avrebbero potuto aiutare l'eliminazione, insieme a un forte lassativo, e a verdure-quasi tutte crude - non amidacee, senza frutta per un tempo considerevole.

Con questi due esempi molto istruttivi si può vedere quanto individualmente differenti devono essere i consigli, e quanto sia errato stilare suggerimenti generici riguardo a come interrompere un digiuno.

Il Digiuno (Parte III)

LEZIONE XIX

IMPORTANTI REGOLE DA STUDIARE ATTENTAMENTE E A MEMORIA

Ciò che si può dire in generale e che insegno sono cose nuove, differiscono da quelle della maggior parte degli esperti di digiuno, e sono come segue:

1 - Il primo pasto ed i menù per alcuni giorni successivi a un digiuno devono essere ad effetto lassativo, e non nutritivo, come quasi tutti gli altri pensano.

2 - Più velocemente transita il primo pasto attraverso il corpo e più efficientemente esso si porta via il muco ed i veleni disciolti dagli intestini e dallo stomaco.

3 - Se non vi è una buona defecazione entro due o tre ore - aiutati con lassativi e clisteri. Ogni volta che ho digiunato ho avuto una buona evacuazione degli intestini come minimo un'ora dopo il primo pasto, e mi sono sentito subito bene. Dopo avere interrotto un lungo digiuno ho sempre passato più tempo in bagno che nel letto la notte successiva - ed è così che dovrebbe essere.

Mentre soggiornavo in Italia molti anni fa, dopo un digiuno ho bevuto quasi due litri di succo di uva fresco. Subito, ho sperimentato una diarrea acquosa e con muco schiumoso. Quasi subito dopo ho sperimentato un senso di una tale insolita forza che ho fatto senza fatica 326 piegamenti su braccia e ginocchia. Questa rimozione così completa delle ostruzioni, avvenuta dopo un digiuno di alcuni giorni, ha aumentato la "P" - vitalità-immediatamente! Dovresti sperimentare una sensazione simile per credermi, e allora sarai d'accordo con la mia formula, "La Vitalità equivale a Forza meno le Ostruzioni", e realizzerai l'assurdità di comporre menù nutrizionistici scientifici per la salute e l'efficienza.

4 - Più lungo è il digiuno, più efficientemente gli intestini svolgeranno le loro funzioni quando sarà terminato.

5 - Gli alimenti lassativi migliori dopo un digiuno sono frutti dolci freschi; i migliori sono le ciliege e l'uva, seguite dalle prugne ammollate o leggermente stufate. La frutta non deve essere usata dopo il primo digiuno di una persona che mangia [prevalentemente} carne, ma soltanto da persone che hanno vissuto per un certo tempo con cibi senza muco o almeno poco mucosi - "la dieta di transizione".

6 - Normalmente è consigliabile interrompere il digiuno con verdure non amidacee crude e cotte; gli spinaci stufati hanno effetti particolarmente buoni.

7 -Se il primo pasto non causa nulla di spiacevole, potete mangiare finché volete. Mangiare soltanto una piccola quantità di cibo per i primi 2 o 3 giorni senza evacuare dagli intestini-a causa della piccola quantità di cibi consumati - (un altro consiglio sbagliato dato dagli "esperti") - è pericoloso.

8-Se si è nella condizione adeguata così da poter iniziare a mangiare con la frutta, e non vi è evacuazione intestinale dopo circa un'ora, allora se ne mangi ancora o si assuma un pasto di verdure come suggerito sopra, mangiando fino a che non si espellono con le feci i rifiuti accumulati durante il digiuno, dopo aver assunto il primo pasto.

REGOLE DURANTE IL DIGIUNO

1- Pulire gli intestini il meglio possibile mediante clisteri, almeno un giorno sì e uno no.

2 - Prima di iniziare un digiuno più lungo, prendere occasionalmente un lassativo, obbligatoriamente il giorno prima dell'inizio del digiuno.

3-Se possibile, rimanere all'aria aperta, sia di giorno che di notte.

4-Camminare, fare esercizi o dell'altro lavoro fisico soltanto quando ci si sente abbastanza forti per farlo; se si è stanchi e deboli, riposare e dormire il più possibile.

5 - N ei giorni in cui ti senti debole, e sperimenterai quei giorni quando i rifiuti saranno nella circolazione, ti renderai conto che il sonno sarà agitato e disturbato e potrai fare brutti sogni. Questo succede quando i veleni passano attraverso il cervello. Dubbi - sfiducia, si presenteranno alla mente; allora apri il libro su questa lezione e leggila e rileggila ripetutamente, come pure gli altri capitoli sul digiuno e particolarmente la Lezione 5. Non dimenticare che sei, fra parentesi, sul tavolo operatorio della Natura, la più meravigliosa di tutte le operazioni che potrebbero essere fatte, e senza l'uso di un bisturi! Se una qualsiasi sensazione strana dovesse presentarsi a causa dei farmaci che sono ora nella circolazione, fai immediatamente un clistere, distenditi e se necessario interrompi il digiuno, ma non con la frutta.

6-Ogni volta che ti alzi dopo esserti disteso, fallo lentamente, altrimenti potresti avere le vertigini. Quest'ultima non è una cosa grave, ma andrebbe evitata nel modo appena descritto. Mi ha causato un timore considerevole all'inizio e so che un certo numero di digiunatori e di persone che seguono una dieta rigorosa, hanno abbandonato tutto quando hanno sperimentato questa sensazione-perdendo la loro fiducia per sempre.

BEVANDE DURANTE IL DIGIUNO

L'entusiasta digiunatore "fanatico" beve soltanto acqua.

Pensa che sia meglio evitare la benché minima traccia di alimento. Considero una limonata leggera con un po' di miele o zucchero grezzo, o un po' di succo di frutta, la cosa migliore. Bere quanto si desidera durante la giornata, ma in generale non più di 2 o 3 litri scarsi. Meno si beve, più aggressivamente lavora il digiuno.

Come alternativa, il succo vegetale, fatto con verdure non amidacee cotte, va molto bene durante i digiuni più lunghi. Il succo di pomodoro crudo, ecc., va pure bene. Ma se il succo di frutta, per esempio, succo di arancia, viene usato durante un digiuno più lungo, occorre fare estrema attenzione perché il succo di frutta potrebbe fare sciogliere i veleni troppo velocemente senza indurre un'evacuazione intestinale. So di un certo numero di tali digiuni con frutta e succo di frutta che hanno fallito nel loro intento completamente, perché quando tutto il muco e tutti i veleni si sciolgono troppo velocemente e contemporaneamente, quando entrano nella circolazione disturbano eccessivamente tutti gli organi e possono essere eliminati soltanto con la circolazione sanguigna senza l'aiuto dei movimenti intestinali.

DIGIUNO DEL MATTINO O PROGRAMMA DELLA NON - COLAZIONE

Al giorno d'oggi la peggiore di tutte le abitudini alimentari è quella di riempire di cibo lo stomaco già al mattino presto. Nei paesi europei, escludendo l'Inghilterra, nessuno fa un pasto normale come prima colazione. Di solito si tratta di una bevanda di qualche tipo con del pane solamente.

L'unica volta che l'uomo non mangia per 10 o 12 ore è durante la notte mentre dorme. Non appena lo stomaco è libero dal cibo, il corpo dà inizio al processo di eliminazione tipico di un digiuno; quindi le persone ostruite non si sentono bene ed al risveglio, al mattino, hanno la lingua ricoperta. Non hanno affatto appetito, tuttavia bramano il cibo, lo mangiano e si sentono meglio - **PERCHÉ!**

UN ALTRO "MISTERO" RIVELATO

Questo è uno dei più grandi problemi da me risolto, che ha lasciato perplessi tutti gli "esperti" che credono che dipenda dal cibo in sé. Non appena si riempie lo stomaco con del cibo, **L'ELIMINAZIONE VIENE INTERROTTA** e ci si sente meglio! Devo dire che questo segreto da me scoperto è indubbiamente la

spiegazione del perché mangiare è diventata un'abitudine e non è più ciò che la Natura ha inteso che debba essere, cioè una soddisfazione, una compensazione del naturale bisogno di cibo.

Questa abitudine di mangiare, che riguarda tutta l'umanità civilizzata ed è ora spiegata fisiologicamente, coinvolge e dimostra il detto che ho coniato tanto tempo fa, "La vita è una tragedia dell'alimentazione". Più rifiuti l'uomo accumula, più deve mangiare per arrestarne l'eliminazione. Ho avuto pazienti che hanno dovuto mangiare parecchie volte durante la notte per potere riprendere sonno. In altre parole, hanno dovuto mettere del cibo nello stomaco per evitare la digestione dei loro accumuli di muco e di veleni.

Il Digiuno (Parte IV)

LEZIONE XX

Hai appena letto nella Lezione 19 di pazienti che hanno dovuto mangiare parecchie volte durante la notte per poter riprendere sonno. Ti è stato insegnato perché ciò accade. Al risveglio forse ti senti bene - ma invece di alzarti rimani ancora a letto e ti riaddormenti - fai un brutto sogno e quando ti risvegli per la seconda volta ti senti veramente infelice. Potete capire la ragione esatta per questo.

Non appena ci si alza, si cammina o si fa qualcosa per cui il corpo è in uno stato interamente differente rispetto al sonno, l'eliminazione viene rallentata, essendo l'energia usata altrove.

Se elimini la prima colazione dal menù quotidiano, probabilmente avvertirai delle innocue sensazioni, come delle emicranie per i primi uno o due giorni, ma dopo ti sentirai molto meglio, lavorerai meglio, e ti godrai meglio che mai il pranzo. Centinaia di casi gravi sono stati guariti con il solo "Digiuno - della - non - colazione", senza importanti cambiamenti nella dieta; dimostrando che l'abitudine di un pasto completo per prima colazione è la peggiore e la più nociva di tutte.

È consigliabile e realmente di gran beneficio permettere che il paziente abbia per prima colazione la stessa bevanda a cui è abituato; se anela il caffè, lasciate che continui a bere il suo caffè, ma assolutamente non deve mangiare nessun cibo SOLIDO! Più in là, sostituirà il caffè con un brodo vegetale caldo ed ancora più in là con una limonata. Questo cambiamento dovrebbe essere fatto gradualmente per la persona onnivora media.

IL DIGIUNO DI 24 ORE, O PROGRAMMA DI UN PASTO AL GIORNO

Come con il digiuno della non - colazione, potete guarire i casi più gravi con il digiuno di 24 ore, o nei casi di ostruzione cronica profonda e di farmaci è un prudente gradino preliminare verso più lunghi e necessari digiuni. Il momento migliore per mangiare è al pomeriggio, per esempio fra le 15 o le 16.

Se il paziente segue la dieta di transizione o quella senza muco, lasciate che mangi prima la frutta - (la frutta dovrebbe essere mangiata sempre per prima) - e dopo 15 o 20 minuti le verdure; ma il tutto dovrebbe essere assunto in un'ora perché si possa dire che è un pasto unico.

IL DIGIUNO USATO INSIEME AL SISTEMA DI GUARIGIONE DELLA DIETA SENZA MUCO

Come ho già dichiarato, non sono più a favore di digiuni lunghi. In effetti potrebbe essere considerata un azione criminale permettere a un paziente di digiunare per 30 o 40 giorni con sola acqua - con conseguente contrazione dei condotti del sistema circolatorio - che si stanno riempiendo sempre più di muco, e di vecchi farmaci pericolosi e veleni, e nello stesso tempo sangue marcio proveniente dalle sue vecchie "scorte" - di fatto soffrendo realmente per mancanza dei necessari elementi vitali del cibo. Nessuno può sopportare un digiuno di quel genere senza danni o senza

nuocere alla propria vitalità.

Se proprio devi digiunare, allora come prima cosa inizia con il programma della non - colazione; quindi prosegui con il digiuno delle 24 ore per un po'; poi aumenta gradualmente con digiuni di 3, 4 o 5 giorni, intercalandoli per 1, 2, 3 o 4 giorni con una dieta senza muco, combinata individualmente a seconda dell'eliminazione, e nello stesso tempo fornendo al corpo continuamente, per ricostruirlo, gli elementi migliori contenuti soltanto in alimenti senza muco.

Con tali digiuni intermittenti il sangue viene gradualmente migliorato, rigenerato, e può tollerare più facilmente i veleni e i rifiuti, ed allo stesso tempo il paziente è in grado di dissolvere ed eliminare "i depositi della malattia" dai tessuti più profondi del corpo; depositi che nessun medico si è mai sognato esistere e che nessun altro metodo di guarigione ha mai scoperto o può rimuovere.

Questo, quindi, è il Sistema di Guarigione della Dieta Senza Muco, di cui il digiuno è una parte essenziale.

DIGIUNARE NEI CASI DI MALATTIA ACUTA

"Cure che Affamano - Cure Meravigliose" era il titolo del primo libro sul digiuno che abbia mai letto. Parlava delle esperienze di un medico di campagna, che diceva: « Nessuna malattia acuta che genera febbre, deve o può concludersi con la morte se il comando istintivo della natura, smettere di mangiare per mancanza di appetito, viene eseguito »,

È una follia dare del cibo ad un paziente di polmonite con febbre alta, per esempio. Essendoci stata una contrazione insolita dei tessuti polmonari "a causa di un raffreddore" il muco che viene spinto fuori entra nella circolazione e produce una insolita febbre alta. Il motore umano, già caldo, al punto di scoppiare, viene riscaldato ulteriormente con l'aggiunta di cibi solidi, brodo di carne, ecc. (i buoni cibi nutrienti). Una stanza ben aerata, clisteri, lassativi,

limonata fredda salverebbero la vita di migliaia di giovani a cui ora si consente di morire ogni giorno, vittime innocenti della polmonite, o di altre malattie acute - a causa dell'ignoranza di medici testardi e delle cosiddette persone altamente civilizzate.

IL DIGIUNO SUPERIORE

Per favore prova e memorizza la lezione sul Metabolismo (Lezione 9) perché è la più importante verità della mia nuova fisiologia; anche la Lezione 5, e capirai chiaramente il digiuno con tutte le sue possibili sensazioni.

Tutti gli esperti, escluso me, credono che durante un digiuno uno viva della propria carne. Ora sai che quello che chiamano metabolismo - "metabolizzi la tua propria carne quando digiuni" - è semplicemente eliminazione di rifiuti.

Il "fachiro" indiano, il più grande digiunatore del mondo d'oggi, non è nient'altro che pelle ed ossa. Ho imparato che più sei pulito, più è facile digiunare, e più a lungo. In altre parole: il corpo umano, libero da tutti i rifiuti e i veleni, e quando nessun alimento solido viene assunto, per la prima volta nella sua vita funziona senza ostruzioni. L'elasticità dell'intero sistema connettivo e degli organi interni, specialmente dei polmoni spugnosi, fa funzionare [il corpo] con vibrazioni e con un'efficienza completamente differenti, come non è mai stato prima, solo con l'aria e senza la minima ostruzione. In altre parole: "V" è uguale a "P" e reintegrando semplicemente l'acqua che il "motore" necessariamente usa, si ascende a una più elevata condizione fisica, mentale e spirituale. A questo ho dato il nome di "Digiuno Superiore".

Se la "scorta" di sangue viene formata mangiando gli alimenti che propongo, il cervello funzionerà in un modo tale che ti sorprenderà. Il tuo passato assumerà le sembianze di un sogno e, per la prima volta nella tua esistenza, la coscienza si sveglierà verso una reale consapevolezza di sé.

La mente, i pensieri, gli ideali, le aspirazioni e la tua filosofia cambieranno radicalmente in un modo tale che sarebbe impossibile descrivere.

L'anima tua griderà per la gioia ed il trionfo su tutte le miserie della vita, lasciandole dietro di sé. Per la prima volta, sentirai una vibrazione di vitalità attraversare il corpo - come una leggera corrente elettrica che ti scuoterà piacevolmente. Imparerai e ti renderai conto che il digiuno ed il digiuno superiore (e non i volumi di psicologia e di filosofia) sono la vera ed unica chiave che apre la porta a una vita superiore; alla rivelazione di un mondo superiore, il mondo spirituale.

"La Dieta Distruttiva della Civilizzazione e la Dieta Senza Muco, il Cibo Naturale dell'Uomo"

LEZIONE XXI

Hai ora imparato che l'astinenza totale dal cibo DIGIUNARE - è il metodo Più efficace di guarigione. In effetti, questo dimostra come conseguenza logica quanto piccola sia la quantità di cibo necessaria per sostenere la vita e giustifica la mia dichiarazione che ripeto spesso, «La meraviglia è che viviamo a dispetto del consumo eccessivo, a dispetto del consumo di alimenti così errati e distruttivi». Alla luce di questa verità sembra quasi ridicolo notare le polemiche senza fine e la confusione su dietetica, proteine, sali minerali, vitamine, ecc. Il valore nutritivo potenziale non è assolutamente la questione più importante.

Non puoi guarire l'alcolismo con l'acqua se non smetti di bere alcool. Non puoi guarire la malattia con nessun genere di accorgimenti, trattamenti o diete, senza interrompere il consumo di alimenti che producono malattie, che costituiscono il 90% della dieta distruttiva dell'odierna civiltà.

I cibi naturali dell'uomo, la frutta e le verdure non amidacee a foglia verde (come sono definiti nella genesi, "Frutti ed erbe"), li ho classificati con il nome di "Dieta Senza Muco", perché il muco è la sostanza principale, importante e significativa, mentre gli altri alimenti errati contengono, producono e ingombrano il corpo umano con sostanze che causano malattia.

Tutte le "stupidaggini" della dietetica scientifica, i valori nutrizionali, le statistiche, ecc., sono inutili e invani finché non si intraprende il primo passo, che è quello di considerare tutti gli alimenti ed il loro valore da un angolo principalmente differente:

1- Fino a che punto e in che quantità i cibi producono e lasciano materiale (muco) che genera malattie nel corpo.

2 - Le loro proprietà dissolventi, eliminative e di guarigione. A questo scopo faccio una critica speciale dei differenti alimenti, specialmente quelli errati, così per vedere immediatamente perché sono "distruttivi" e senza alcun valore nutritivo positivo, ma producono e depositano rifiuti nel corpo. Vedi la Lezione 14 e scoprirai che i risultati delle ricerche di Berg sono gli stessi che ho ottenuto con l'intuizione, sperimentando su me stesso e dalle esperienze con alcune migliaia di pazienti.

CARNI

Sono tutte in un stato di decomposizione e producono veleni cadaverici, acido urico nel corpo e muco; i grassi sono i peggiori, persino il burro è inutilizzabile per il corpo umano. Nessun animale mangia i grassi.

UOVA

Le uova sono persino peggiori delle carni, non soltanto perché hanno una qualità troppo proteica, ma perché contengono una sostanza collosa molto peggiore della carne, e quindi molto costipante-molto di più della carne. Le uova sode sono meno dannose, perché le qualità collose vengono distrutte dalla cottura; l'albume delle uova produce una colla perfetta.

LATTE

Anche con il latte si fa una buona colla per le vernici. Il latte di mucca è troppo ricco per gli adulti e per i bambini, e chiaramente distruttivo. Lo stomaco del bambino non può digerire ciò che può digerire un vitello. Se si deve usare per forza il latte lo si diluisca almeno per metà con acqua. Il latte inacidito ed il latticello sono meno dannosi e possiedono alcune qualità lassative; le proprietà viscosi svaniscono. Il "cottage cheese" con la frutta stufata (vedi la Lezione 15) va bene per la dieta di transizione. Tutti gli altri tipi di formaggio sono altamente acidi e formano muco.

GRASSI

Tutti i grassi producono acido, persino quelli d'origine vegetale, e non sono usati dal corpo. Continueranno a piacerti, e li desidererai solo fino a quando potrai ancora vedere muco nello "specchio magico". Quelle che i medici chiamano calorie è in realtà l'attrito causato dai grassi, ostruzioni nella circolazione; costipano i piccoli vasi sanguigni.

CEREALI

I cereali e tutti i prodotti farinacei formano muco e acido.

Il peggiore di tutti è la farina bianca, perché fa la miglior colla. I tipi di pane di crusca, Graham, frumento integrale, o di segale, sono meno dannosi, perché hanno perso le loro proprietà appiccicose. Quando ben fatti e ben cotti o tostati sono molto meno dannosi. I cereali crudi, se tostati, sono in una certa misura

una "scopa" per il muco, ma contengono stimolanti, erroneamente considerati un "valore nutrizionale", Le torte fatte di pasta non cotta sono, secondo il mio parere, assurde. Se mangiate con dolci e acidi, producono gas e muco come la pasticceria francese.

LEGUMI

Le lenticchie, i fagioli ed i piselli secchi sono troppo ricchi di proteine al pari della carne e delle uova. Anche le arachidi sono dei legumi.

PATATE

Sono un poco migliori dei prodotti a base di farina, perché contengono più sali minerali (vedi le tabelle di Berg), e non fanno una colla molto appiccicosa. Le patate dolci si avvicinano ad essere dei dolci naturali, ma sono troppo ricche. Ben fritte, o croccanti, cotte come le Saratoga "chips", ma senza grassi animali, sono quasi senza muco.

RISO

È uno dei cibi che maggiormente generano muco e forma anche una colla eccellente. Credo fermamente, per via dell'esperienza fatta con casi gravi di malattie (terribili

pustole, ecc.), prevalenti fra persone che mangiano abitualmente riso, che esso sia la causa fondamentale della lebbra, quella terribile pestilenza.

FRUTTA SECCA

Tutta la frutta secca è troppo ricca in proteine e grassi, e si dovrebbe mangiare soltanto d'inverno, e soltanto con parsimonia. Andrebbe masticata insieme ad un po' di frutta dolce essiccata o miele, mai con frutta succosa, perché l'acqua ed i grassi non si amalgamano.

Con la possibile eccezione della frutta secca, tutti gli alimenti finora descritti devono essere preparati in qualche modo per poter essere mangiati; infatti non fanno di niente se non specialmente preparati. Ciò che l'uomo civilizzato definisce buono da mangiare, di gusto delizioso, è assurdo. Se la lingua è libera dal muco, e il naso per la prima volta è libero da sporcizia, entrambi diventano "Specchi Magici", "Organi di Rivelazione", potremmo chiamarli, il ponte verso il sesto senso, e cioè, il senso della verità. Tutto il desiderio per queste spezie stimolanti - specialmente il sale da tavola - va perduto, e nei fatti

non si possono più sopportare. Tutti questi cibi innaturali sono estremamente amari, e infatti per un naso normale essi possiedono un odore offensivo. Gli organi di senso dell'uomo sono in uno stato patologico incorporati in un muco "con pus" e nei rifiuti così come lo è l'intero organismo, ed essendo in una condizione di parziale decomposizione, trovano godibile questo cibo mezzo marcio.

Ma anche così, nessuno potrebbe e nemmeno vorrebbe mangiare grassi o alimenti animali senza la "preparazione" del cuoco, cioè, l'arte di coprire il gusto e l'odore veri mediante spezie e condimenti. Infatti, le vibrazioni dell'olfatto e del gusto sono effettivamente così alterate rispetto alla norma naturale, che il grande carnivoro non gradisce il meraviglioso odore di una banana matura. Preferisce "l'hautgout", una parola francese che significa "l'odore di carne mezza marcia".

Nessuna tabella scientifica dei valori nutrizionali può convincerti della verità, la devi percepire con i tuoi organi puliti, capire quanto sei stato imbrogliato nel credere che ci nutriamo e sviluppiamo salute ed efficienza da questi alimenti che sono in realtà distruttivi, perché stimolano, o più esattamente, arrestano l'eliminazione dei vecchi depositi di tossine, fino a quando arriva la resa dei conti e si diventa "ufficialmente" malati.

Paradossale ma vero, l'uomo civilizzato muore letteralmente di fame mangiando dieci volte in eccesso cibi inadatti e distruttivi; il "sacco" (stomaco) della digestione è ingrandito e abbassato, ha subito un prolasso, e questa condizione disturba ed interferisce con il perfetto funzionamento degli altri organi. Le ghiandole e i pori delle pareti sono completamente costipati e la sua elasticità, così come quella degli intestini, insieme alla relativa funzione vitale, è quasi paralizzata. L'addome è un sacco abnormemente ingrandito di organi grassi, acquosi e dislocati, attraverso il quale la metà o più dei cibi decomposti della civilizzazione scivolano giù fermentando sempre più in feci maleodoranti come nessun animale ha, e questa è chiamata digestione!

"Natural Food of Man" [Il Cibo Naturale dell'Uomo, NdT], è il titolo di un libro di Hereward Carrington.

Ve ne sono altri, di autori europei, che dimostrano ed indicano, da ogni punto di vista, che l'uomo preistorico viveva di alimenti naturali, non cotti con il fuoco, frutta e verdura a foglia verde; tuttavia, un grande filosofo ha detto una volta: «Ciò che deve essere dimostrato è dubbio»,

Chiunque non veda o intuisca la verità immediatamente, non la crederà mai, persino se viene dimostrata migliaia di volte e da ogni possibile angolo. Anche esperti di diete a base di frutta e sostenitori dei cibi crudi hanno dubbi che l'uomo degenerato di oggi possa vivere una vita paradisiaca.

Mi sono occorsi alcuni anni di prove continue ed esperimenti per convincermi completamente, malgrado il fatto che ci credessi fin dall'inizio. Ora tieni presente ciò che insegno nella Lezione 5 e nelle lezioni sulla nuova fisiologia. Tutti gli altri sono su una pista sbagliata, fuorviata dalla mania delle proteine e dall'ignoranza di come le cose funzionino all'interno del corpo, di che cos'è veramente la malattia, ecc., ma specialmente contraria al riconoscimento della verità è l'ignoranza di che cosa succeda nel corpo se si mangia frutta, si digiuna o si vive con una Dieta Senza Muco. Il modo in cui si interpretano tutte le sensazioni, che diventano sempre più strane e nuove man mano che il processo di guarigione continua, si basa sulla Vecchia Fisiologia, ed è di conseguenza errato. Era ed è tuttora "l'ostacolo" che impedisce l'illuminazione riguardo prima di tutto la guarigione senza farmaci, e in particolare le dietetiche più progredite. La Dieta Naturale non è mai stata usata in maniera sistematica, specialmente in combinazione con il digiuno, basandosi sulla verità della mia Nuova, ma corretta, Fisiologia. Questa è assolutamente necessaria per imparare e comprendere. Se credi e conosci senza tentennamenti la verità esposta nella Lezione 5, come pure in tutte le Lezioni che trattano questo soggetto, non avrai mai più alcun dubbio che solo la frutta, persino se di un solo tipo, non solo guarisce, ma nutre perfettamente il corpo umano, eliminando completamente ogni possibilità di malattia.

Tutti gli altri, non conoscendo queste nuove verità e non possedendo la necessaria conoscenza contenuta soltanto nel Sistema di Guarigione della Dieta Senza Muco, non potranno mai assicurare un corpo perfettamente pulito e una completa guarigione, come pure possedere la comprensione di ogni situazione.

Non crederanno mai nella divina perfezione del "Pane dei Cieli", come è detto: «Il Signore li punirà con la cecità », cecità spirituale, intendendo che dubbio, perdita di fiducia e di certezza, continueranno fino a quando i vecchi veleni e le tossine circoleranno nel cervello in attesa di essere eliminati. Spero che tu ti salverai da questo tragico errore.

Le speciali qualità della frutta, delle verdure a foglia verde e la loro perfezione come cibo per l'essere umano sono chiaramente esposte nelle tavole di Berg.

Più diventi libero da ogni tipo di rifiuto e di veleno, più avvertirai, sentirai e crederai alla più grande di tutte le verità: «Che la Dieta Paradisiaca non solo è sufficiente per nutrirti, ma ti porterà a sempre più elevate condizioni fisiche e mentali mai sperimentate prima ».

Il Sesso (Parte I)

LEZIONE XXII

MALATTIE SESSUALI

Con la conoscenza ricevuta nelle lezioni precedenti, ora sai e puoi realizzare più di qualsiasi Naturopata che non esistono differenze fondamentali fra tipi di malattie diverse.

In questo caso particolare, tuttavia, troviamo un'eccezione, ma soltanto riguardo ai sintomi della sifilide. Le malattie veneree possono essere guarite facilmente con la dieta ed il digiuno per la semplice ragione che il paziente di solito è giovane. La cura è più difficile, grave, se sono stati usati farmaci. Purtroppo questo è ovviamente già avvenuto in quasi tutti i casi.

I cosiddetti sintomi caratteristici di qualunque genere di malattia sifilitica sono causati da uno o dai diversi tipi di farmaci usati.

GONORREA

Niente è più facile da guarire di questo "raffreddore" o "catarro" agli organi sessuali, se non è stato trattato con farmaci o iniezioni. I dottori devono ammettere che questa condizione può esistere in assenza di rapporti sessuali e quindi non si può dare la colpa ai germi. La gonorrea è semplicemente un'eliminazione tramite questo organo eliminativo. I carnivori assidui sono molto suscettibili a questa malattia. Se capita a una ragazza, viene chiamata Leucorrea.

Se vengono iniettati dei farmaci in continuazione per un qualsiasi periodo di tempo, il muco ed il pus vengono rimandati indietro nella prostata, nella vescica, ecc. Nel caso della donna l'intero utero si infiamma, producendo tutti i generi di malattie tipicamente femminili.

Ho avuto centinaia di tali casi che la Naturopatia non è riuscita a guarire. Solo il digiuno e la dieta senza muco possono aiutare.

La Roseola, un eczema sifilitico, caratterizzato dalla tonalità grigia che ha il prosciutto, l'alone grigio del bianco dell'occhio, è causata da nitrati o da iniezioni d'ossido d'argento. Questa è la causa quando la gonorrea entra nelle ossa. Tutti e tre sono chiamati sintomi sifilitici. Il mercurio è responsabile della sifilide secondaria e terziaria, e delle pustole.

La cosiddetta "sifilide" non esiste nel regno animale, o fra le popolazioni non civilizzate. I farmaci e la dieta dell'attuale civiltà sono responsabili di queste malattie distruttive. Gli eccessi sessuali sono, naturalmente, anch'essi

responsabili, ma conoscendo che cosa è esattamente la malattia, sarai d'accordo se svelo "il mistero" di questa malattia a colpo sicuro, i. e., i farmaci e la dieta estrema di carne della civiltà sono di gran lunga più responsabili di tutti gli eccessi sessuali messi insieme.

Per un paziente avvelenato specialmente da mercurio è necessaria una dieta di transizione molto attenta e lunga. Una dieta di frutta o un digiuno radicali possono risultare dannosi, non di per sé ma a causa dei farmaci che si dissolvono ed entrano nel flusso sanguigno per l'eliminazione.

Questa condizione esige un così attento controllo dell'eliminazione da richiedere in tutte le circostanze un esperto con effettiva competenza.

Il così comune prolasso uterino, può essere guarito soltanto con questa dieta, unita a lunghi digiuni, preceduti da digiuni brevi e da una lunga dieta preparativa.

Ho salvato dalle torture dei dottori centinaia di pazienti con infiammazione alla prostata, restringimenti dei dotti, malattie della vescica. Anche dove la Naturopatia aveva fallito con i metodi naturali d'eliminazione, ho ottenuto delle guarigioni attraverso una nuova e perfetta composizione del sangue con la dieta senza muco.

PSICOLOGIA SESSUALE

È significativo per la nostra civiltà che l'atto sessuale sia visto come un atto immorale. È ancora un mistero. Un filosofo dice che, da un punto di vista morale naturale, un

uomo impuro non ha diritto di procreare un nuovo essere. Come dice quel grande pensatore di Nietzsche: «Non solo procreerai, ma riprodurrai te stesso»,

Il fatto è che siamo tutti, con molte poche eccezioni, il risultato di stimolanti anziché esclusivamente di vibrazioni di amore. La procreazione è l'atto più santo e più divino ed è gravato dalla più alta responsabilità, particolarmente da parte del padre. Un germe con il minimo difetto porta una generazione non verso l'alto ma verso il basso. Nelle civiltà antiche o classiche il "Sesso" era un culto, una religione, e in ogni mitologia e poesia di tutti i popoli civili, l'amore è il grande, importante e principale soggetto con l'obiettivo, cosciente o inconscio, di riprodurre la propria specie.

È dimostrato dalle statistiche che ogni famiglia, nella popolazione delle città, muore e si estingue con la terza o quarta generazione. Cioè i "peccati" dei padri e delle madri generano bambini malati e i figli dei figli degenerano scomparendo con la terza generazione. Che cosa sono questi "peccati"? «Ama il prossimo tuo », e forse lo fai, ma uccidi il tuo proprio bambino, almeno in parte, prima che nasca. La malattia latente è generale ed universale. Oltre al

fatto statistico che più del cinquanta per cento degli uomini adulti delle grandi città hanno la gonorrea, e le giovani donne la leucorrea, come potrebbe un embrione difettoso svilupparsi perfettamente, fra il colon pieno di muco incistato, e soprattutto costipato, e la vescica sporca di una madre civilizzata? Una delle peggiori tragedie, frutto dell'ignoranza, è la donna in gravidanza che mangia il doppio di "cadaveri" decomposti di animali uccisi anni addietro e congelati nei magazzini di Chicago, perché le si raccomanda di "mangiare per due" -lei stessa e l'embrione che sta crescendo.

IL CONTROLLO NATURALE DEL SESSO

«Niente è al di sopra della verità! - confessa i tuoi peccati al tuo cuore ». È un paradosso blasfemo, una condizione tragica (non c'è una parola forte abbastanza), stimolare continuamente una funzione con l'imposizione, e da lì, ignorantemente, aspettarsi di crescere sani e felici, credendo di poter sopprimere o controllare questa funzione tramite la predica di precetti morali.

La Natura non ci ascolta - ma noi dobbiamo ascoltare la Natura se desideriamo essere felici. Non siamo il risultato di vibrazioni naturali d'amore, ma il prodotto di stimoli che alla fine conducono all'impotenza.

L'unico modo di guarire l'impotenza è il digiuno e questa dieta. Vedi la Lezione 5. Il sesso fa parte della vitalità, ed è anche, per dire, il barometro della rigenerazione, del ringiovanimento, della gioventù, della salute e della felicità.

Ho visto guarire donne sterili, e ho visto "ringiovanire" ogni paziente che ha usato onestamente questo sistema per qualsiasi genere di malattia.

Nessuno nella civiltà occidentale sa che cosa siano le autentiche "vibrazioni di amore" emanate da un corpo con il sangue puro, composto di tali ingredienti che producono flussi di corrente ed elettricità statica, emanati e percepiti "senza fili" -tramite i capelli. Vedi cosa dico sui capelli nel mio libro "Digiuno Razionale. La barba dell'uomo è un organo sessuale secondario. La mancanza di barba e capelli, la calvizie, sono indici di una qualità sessuale di "seconda categoria", sotto tutti gli aspetti. Vedi "Giudici" 16: 13-18.

Se potessi credere quanto sia facile controllare il sesso con questa dieta rinunceresti subito a bistecche e uova. La masturbazione, le emissioni notturne, la prostituzione, ecc., scompaiono dalla vita sessuale di chiunque viva in base ad una dieta di cibi senza muco, dopo che il loro corpo è diventato pulito e potente. La credenza errata che trattenere lo sperma (un'idea degli esperti moderni) nutra il cervello dell'uomo (in quanto sostanza altamente proteica) è assurda. L'amore è il potere più grande ed è, se naturale - il più elevato "cibo invisibile" dall'infinito per l'anima ed il corpo.

Il Sesso (Parte II)

LEZIONE XXIII

MATERNITÀ ED EUGENICA

La maternità con la dieta senza muco, prima, durante e dopo la gravidanza, è lo sviluppo verso una purezza santa, simile a quella di una Madonna, principalmente differente dal pericoloso parto "ordinario" cosiddetto, con il suo onnipresente rischio di morte, conosciuto nella nostra civiltà attuale.

Se il corpo femminile viene perfettamente pulito con questa dieta, il ciclo mestruale scompare. Nelle scritture questa circostanza è denominata dalla significativa parola "purificazione," come è in effetti - non più inquinato dal ciclo mensile del deflusso di sangue impuro e tossine.

Questa è la condizione ideale di una purezza interna capace di "Immacolata Concezione".

Una volta visto alla luce di questa verità, l'intero "Mistero della Madonna" può essere facilmente compreso.

Ognuna delle mie pazienti femminili ha riportato che le sue mestruazioni diminuivano sempre più - con intervalli di due, tre e quattro mesi, ed infine svanivano completamente, e quest'ultima condizione veniva sperimentata da chi aveva fatto un perfetto processo di eliminazione con questa dieta.

Le emicranie, i mal di denti, il vomito e tutti gli altri cosiddetti "disturbi della gravidanza" svaniscono.

I parti indolori, con latte abbondante e molto dolce, e bambini che non piangono mai - bambini che sono "puliti" in modo differente dagli altri, sono fatti meravigliosi che ho appreso da ogni donna che è diventata madre dopo aver vissuto con questa dieta.

NON È CONSIGLIABILE INIZIARE UN CAMBIAMENTO RADICALE DELLA DIETA DURANTE LA GRAVIDANZA, O MENTRE SI ALLATTA - LO SI DOVREBBE FARE ALMENO DUE O TRE MESI PRIMA DEL CONCEPIMENTO.

"Mangiare per due" con una dieta speciale è inutile se il corpo è pulito. I bambini moderni sono sovralimentati fin dal periodo fetale e quindi abbiamo questi parti difficili. L'unico cambiamento sensato consiste nell'aumentare il consumo dei dolci naturali come i fichi, l'uva passa, i datteri, l'uva, ecc.

NUTRIRE IL NEONATO

Se il latte della madre risulta insufficiente o non gradito, non usare il latte di mucca intero; esso dovrebbe essere diluito almeno da un terzo a metà con acqua e addolcito con miele o fruttosio. Appena possibile, tra un pasto e l'altro, inizia a nutrire il neonato con un cucchiaino di buoni succhi freschi di frutta (il succo di barbabietole stufate è altrettanto buono), e miele diluito in acqua. Il bambino reclama il sapore dolce e dimostra che il fruttosio è "l'essenza" di tutta la dietetica.

Quello che è normalmente considerato un bimbo dall'aspetto ben nutrito e in buona salute, di peso medio, in realtà ha chili in eccesso di latte decomposto.

Che il bimbo sia ammalato oppure no, non appena inizi a nutrirlo con succhi di frutta e frutta stufata schiacciata, comprenderai dalla conseguente eliminazione che quello che dico è giusto. Il cambiamento deve quindi essere fatto con molta attenzione. I neonati ed i bambini devono passare attraverso lo stesso processo di pulizia come gli adulti. Credo che un neonato nutrito bene dal buon latte di una madre su questa dieta e senza alimenti proteici "speciali" crescerà meravigliosamente, e che dopo lo svezzamento potrebbe essere allevato con sole mele.

Come affermato prima, se viene fatto un cambiamento di questo genere nella dieta del neonato, per prima cosa deve essere guarito - che sia malato o no - e ripulito dai rifiuti della sua "malattia latente". Questo è il punto che tutti si rifiutano di credere, realizzare o capire.

Gli alimenti dolci naturali sono necessari al bambino che sta crescendo, per costruire uno scheletro forte. Anche il calcio è importante. (Vedi le Tabelle di Berg).

Ho imparato, dai pochi esempi che abbiamo avuto in Europa, che la mente in generale e il carattere del bambino che sta crescendo, sono influenzati notevolmente e favorevolmente da questa dieta, mentre progredisce la purezza del corpo. I "problemi" della crescita dei bambini da cui puoi essere sollevato sono tanti. Mai più malattie infantili!

Migliaia di madri in gravidanza, mangiando inconsciamente in eccesso, in parte uccidono i loro bambini prima che nascano. Questo è l'unico modo corretto di combattere la mortalità infantile. **NON C'È UN PIÙ ALTO DOVERE MORALE DI QUELLO DI GENERARE UN ESSERE PERFETTO.**

EUGENICA DI UNA RAZZA SUPERIORE SENZA MALATTIE Usando una pianta come confronto, si può dire che la "maternità" rappresenta la **QUALITÀ** del terreno; la "paternità" rappresenta la qualità del seme - il germe.

Un seme di buona qualità in un terreno relativamente povero e quasi sterile fa nascere una pianta abbastanza buona; ma un seme difettoso, anche se piantato nel terreno migliore - NIENTE.

Gli allevatori di animali, particolarmente gli allevatori di cavalli, sanno che la qualità di un padre purosangue passa attraverso infinite generazioni, anche con una serie di madri "neutre". Ecco perché l'eredità di buone e cattive qualità (la tubercolosi per esempio) possono saltare un'intera generazione per poi ripresentarsi.

Come per ogni aspetto della vita, questo problema è differente nel caso di un corpo pulito su una dieta naturale. I medici ed anche i naturopati non crederanno assolutamente a questi nuovi principi ed argomenti che ho messo in evidenza e postulato in questo lavoro. Ragionano e concludono con i fatti e le esperienze avute su corpi internamente sporchi, che vivono con la dieta artificiale della civiltà attuale.

Non si può ragionare sui colori con una persona cieca dalla nascita. Non si possono usare i vecchi argomenti e la vecchia fisiologia per contraddire le mie affermazioni. Fino a che non avrai sperimentato personalmente sul tuo proprio corpo la verità dei miei insegnamenti, potrai solo accettare e credere.

Realizza, per favore, che cosa significhi questo - DIGIUNO SUPERIORE - come praticato dai profeti dell'antichità.

Per diversi decenni, e in parte anche oggi, la scienza dell'eugenica ha creduto che fosse assolutamente necessaria, sia per gli animali che per gli esseri umani, la riproduzione fra individui non consanguinei, basandosi sui cattivi risultati evidenziatisi fra gli esseri umani.

Si tratta, niente di meno, della questione del futuro della Nazione Americana - mischiare le razze o no? La razza Ebraica è la risposta, l'unico esempio in esistenza che l'accoppiamento fra consanguinei è naturale e perfetto. Il matrimonio fra soggetti di stretta parentela fallisce semplicemente perché siamo troppo degenerati-in paragone con i diretti discendenti di Abramo. La riproduzione fra non consanguinei è una "stimolazione" con un risultato apparentemente buono - ma che dura solo per una o due generazioni, e poi in generale la famiglia si estingue. Le famiglie reali europee hanno mantenuto il loro albero genealogico integro, assicurando buoni risultati soltanto finché non hanno vissuto nel lusso moderno. Le famiglie di nobili stanno velocemente scomparendo perché non riescono a continuare la generazione di individui maschi. Di questo è responsabile la dieta lussuosa dei nostri giorni, che ha rimpiazzato la semplicità di vecchio stampo dei secoli passati. Le generazioni precedenti vivevano come contadini-una vita più naturale. Oggi sono dei "viveur" tipici della moderna Sodoma. Nessuna meraviglia che il risultato sia una degenerazione che porta all'estinzione!

PREDETERMINAZIONE DEL SESSO

Quello che tenterò di mostrare qui è come generare un genio, e questo contemporaneamente proverà che la predeterminazione del sesso è basata su un principio più elevato del determinare il periodo in cui far avvenire il concepimento. Di nuovo e ancora –l a dieta è tutto - l'uomo è ciò che mangia! Non sono forse tutti i geni, i grandi uomini, gli inventori, i più grandi artisti di ogni genere-nati da famiglie povere? Perché le nascite dei maschi sono aumentate durante la guerra in Europa? Quei bambini diventeranno uomini buoni ed intelligenti. Limitazioni nella dieta e meno rapporti sessuali - questo è tutto! Più il corpo di entrambi i genitori è pulito, meno frequente l'accoppiamento - più piccola la quantità di cibo - più grandi diventano le vibrazioni di amore, e in queste circostanze aumenta la probabilità che nasca un genio, e quello è sempre un maschio. L'esempio ideale di questa verità, e si tramanda come un fatto storico, è il seguente:

Durante la peste nera, secoli fa, un certo numero di giovani presero rifugio in una casa nei pressi di Firenze, in Italia. Per diverse settimane non ebbero niente da mangiare, ed in seguito, naturalmente, solo ogni tanto. Due di essi si sposarono e generarono la famiglia dei Medici, che ha prodotto i più grandi uomini di stato, artisti e scienziati di ogni genere, mai conosciuti nella storia della civiltà occidentale. Sappiamo che la vitalità vibra più perfettamente in un corpo libero da rifiuti piuttosto che in uno ingombrato da cibi indigesti - e questo si ottiene con il digiuno superiore e le sue indescrivibili condizioni. Ancora più difficile è la descrizione delle vibrazioni d'amore-quando l'uomo ascende ad una esistenza divina, come doveva essere quando seguiva la dieta divina. Le emanazioni magnetiche sessuali diventano così meravigliose che l'amore unito all'ingordigia sembra un crimine. Secondo un'abitudine religiosa ebraica, la giovane coppia digiuna nel giorno delle nozze - ma è soltanto un residuo di una legge igienica di quel grande statista che fu Mosè - affinché si creassero geni per mezzo delle superiori vibrazioni d'amore attraverso l'infinito. È il principio per cui la stirpe maschile, quando si nutre di cibi sani, ha la possibilità di generare un essere superiore, senza il seme della malattia.

Chiunque si diriga un po' più verso l'alto, sulla strada che porta alle condizioni paradisiache dell'uomo, presto percepirà questa verità. Una volta l'uomo era un essere più elevato, superiore-non una specie della famiglia delle scimmie! Siamo soltanto l'ombra dell'uomo originale-causata dalla nostra degenerazione-ma puoi ancora sperimentare ciò che non può essere descritto - e cioè che questo tipo di eugenica è la verità fondamentale per una evoluzione verso il "Paradiso sulla Terra"!

Rafforzare l'Eliminazione tramite Esercizi Fisici

LEZIONE XXIV

Come indicato nelle lezioni precedenti, tutti i trattamenti fisici fanno vibrare – agitare - i tessuti, e quindi stimolano la circolazione in un modo o nell'altro, allo scopo e con il risultato di sciogliere ed eliminare le "sostanze estranee", la causa di tutte le malattie. Il corpo umano fa questo da sé - nel modo più perfetto - non appena si digiuna o non appena la composizione del sangue è stata modificata dalla dieta naturale.

I trattamenti fisici e l'esercizio fisico possono quindi essere abbinati a questa dieta ed al digiuno, per spingere ed accelerare l'eliminazione. Tuttavia, devo raccomandare che si presti estrema attenzione a non esagerare, in modo particolare nei giorni "difficili", i giorni di intensa eliminazione. Se si è stanchi e ci si sente male, allora occorre riposare e dormire quanto più sia possibile. Nei giorni in cui ci si sente "in forma" durante un digiuno o mentre si segue una dieta rigorosa, si può anche ricorrere ad alcuni trattamenti fisici, come esercizi, bagni, massaggi, esercizi di respiro profondo, ecc.

Gli esercizi più naturali e di gran lunga migliori, sono camminare, ballare e cantare; l'ultimo essendo un esercizio naturale di respirazione con aggiunto il vantaggio di allentare il muco per mezzo delle vibrazioni del torace. Un "esercizio" eccellente che tutti conoscono sono le escursioni in montagna, perché quando si sale per i pendii, aumentiamo la respirazione nel modo più naturale, meglio e più armoniosamente che con qualsiasi "sistema" di esercizio.

Più puliti si diventa e più facilmente si comprenderà quello che insegno nella Lezione 5 - e cioè che l'aria e gli altri ingredienti della foresta sono "cibo" - cibo invisibile.

Entrambe le mani dovrebbero essere libere quando si cammina, in modo da consentire movimenti naturali.

Il lavoro di giardinaggio è un'altro esercizio naturale. Prendendosi cura adeguata del corpo si genera salute.

I seguenti esercizi sono proposti a chi vuole mantenersi in forma. Devo ricordare ancora una volta che per la vita l'aria è più necessaria del cibo. Una respirazione appropriata è quindi essenziale. **NON FARE ESERCIZI IN UNA STANZA CHIUSA E CON ARIA VIZIATA.** Stai di fronte ad una finestra aperta. Fai dei respiri profondi e completi durante gli esercizi. Inspira dal naso ed espira attraverso la bocca. Osservati in uno specchio mentre ti eserciti ed ammira la fluidità e la grazia con cui si realizza ogni movimento. Innamorati di

te stesso come nessuno farà mai. Mantieni i piedi divaricati a circa 15 pollici [40 cm ca., NdT] con i muscoli in tensione.

ESERCIZIO N. 1

In posizione eretta, mani ai fianchi, stringi fortemente i pugni. Alza lentamente le braccia sopra la testa più in alto possibile, inspirando profondamente. Rilascia la tensione ed espira. Ripeti l'esercizio cinque volte.

ESERCIZIO N. 2

Estendi le braccia all'altezza del torace. Afferra strettamente le mani e tira verso destra, resistendo con la mano sinistra. Rifai lo stesso movimento a sinistra resistendo con la mano destra. Rilascia dopo ogni movimento ed espira. Ripeti l'esercizio 5 volte.

ESERCIZIO N. 3

Prendi la mano sinistra saldamente con la destra, di fronte al corpo. Resistendo con la sinistra, solleva la destra - usa la piena forza alzando le braccia sopra la testa. Fai un respiro profondo durante il movimento ascendente e poi rilascia espirando. Ripeti con la mano destra che resiste contro la sinistra, cinque volte ciascuna.

ESERCIZIO N. 4

Incrociando le dita, metti le mani sopra la testa permettendo loro di riposarsi. Piega il tronco a destra, tirando con forza-poi a sinistra per cinque volte-poi alterna prima a destra e poi a sinistra. Tra ciascun movimento fai un respiro profondo ed espira quando rilasci. Questo esercizio è particolarmente adatto per stimolare il fegato.

ESERCIZIO N. 5

Incrociando le dita metti le mani dietro la nuca, tenendo i muscoli in tensione. Fai 5 torsioni alternate a destra e a sinistra. Stirati sulla destra, poi a sinistra per 5 volte. Poi stirati a sinistra, poi a destra per 5 volte. Tieni le gambe rigide, pur permettendo al tronco di oscillare.

ESERCIZIO N. 6

Afferra le mani dietro la schiena e senza piegare il corpo solleva le braccia il più possibile. Inspira durante il movimento ascendente-rilascia ed espira. Ripeti 5 volte. Questo esercizio serve a sviluppare il torace.

ESERCIZIO N. 7

Metti la mano destra sul fianco destro, stringi con forza il pugno sinistro ed alza il braccio sinistro lentamente, facendo un respiro profondo. Contemporaneamente piega il corpo a destra il più possibile, fino a quando diventa doloroso. Rilascia ed espira. Ripeti l'esercizio con la mano sinistra appoggiata sul fianco. Ripetere 5 volte per lato.

ESERCIZIO N. 8

Afferra saldamente le mani davanti al petto - con tutti i muscoli in tensione e fai una torsione a sinistra. Ora gira a destra il più possibile. Non permettere ai piedi di muoversi. Inspira durante il movimento, ed espira quando rilasci. Ripeti l'esercizio 5 volte per lato.

ESERCIZIO N. 9

Alza le braccia sopra la testa più in alto possibile, e permetti al corpo di piegarsi indietro. Ora piega il corpo in avanti cercando di toccare il pavimento con le dita senza piegare le ginocchia. Espira quando rilasci. Ripeti lentamente questo esercizio 5 volte e gradualmente aumenta fino 20.

Non spossarti facendo gli esercizi. Se all'inizio gli esercizi ti irrigidiscono è un segno sicuro che ne hai bisogno e che ti stanno facendo bene. Il dolore presto se ne andrà se persisti e continui gli esercizi. Puoi aggiungere altri esercizi a questi, ma assicurati che includano il respiro profondo. Fai suonare il grammofono quando ti eserciti. Qualsiasi marcia vivace andrà bene. Le vibrazioni della musica sono meravigliose. È preferibile esercitarsi come prima cosa al mattino - appena alzati. Se si indossano dei vestiti dovrebbero essere larghi. Inizia con pochi esercizi ed aumenta gradualmente, ma soprattutto, non considerarlo un dovere: ma divertiti con essi. Ballare da soli ed accompagnare i movimenti alla musica risulterà assai benefico.

BAGNI DI SOLE

Ogni volta che ne hai l'occasione fai un bagno di sole.

All'inizio per non più di 20 o 30 minuti e mantieni il capo coperto. Durante i giorni "difficili" - giorni di grande eliminazione - rimani all'ombra.

Più pulito diventi, più godrai dei bagni di sole e più a lungo vorrai rimanerci. Inoltre scoprirai che sopporterai temperature molto più elevate. Una breve doccia fresca o una frizione con un asciugamano inumidito in acqua fresca subito dopo il bagno di sole ti farà bene.

Il bagno di sole è un "invisibile" ed eccellente agente di eliminazione delle impurità, e ringiovanisce la pelle, rendendola liscia come seta e dandole un

colore marrone naturale. Gli uomini civilizzati di razza bianca mostrano, con la loro pelle bianca, di essere malati fin dalla nascita. Hanno in eredità i mucosi globuli bianchi-"marchio della morte".

Dato che si dovrebbe essere completamente nudi durante il bagno di sole, si dovrebbe costruire una piccola recinzione in cortile, oppure sul tetto, sufficiente per sdraiarsi, al riparo da occhi indiscreti. I vestiti della civiltà occidentale hanno reso impossibile all'uomo assicurarsi la propria razione adeguata di aria fresca e di sole, e del loro potere rivitalizzante, così essenziale per la salute e la felicità. I raggi diretti del sole sul corpo nudo forniscono l'elettricità, l'energia e la vitalità all'accumulatore umano-rinnovando il suo vigore, la sua forza e la sua virilità.

BAGNI INTERNI

Durante il periodo di transizione, anche se hai evacuazioni regolari, è consigliabile lavare il colon. L'accumulo appiccicoso, il muco viscoso ed i vari veleni che la Natura sta tentando di espellere dovrebbero essere aiutati ad uscire meglio possibile. Si può usare una peretta per infanti dopo ogni evacuazione regolare, ma per una pulizia completa si dovrebbero usare due o tre litri d'acqua. Prova ad evacuare gli intestini naturalmente prima di immettere l'acqua. Il corpo dovrebbe essere disteso sul lato destro. Il recipiente dell'acqua non deve essere posto a più di tre o quattro piedi [da 90 a 120 cm, NdT] sopra il paziente. L'acqua dovrebbe essere calda, ma non bollente, e si può verificare se va bene col gomito. Se ci si sente a disagio, occorre fermare il flusso fino a che il disagio scompare, i due o tre litri dovrebbero essere trattiene insieme. Se i crampi o il disagio diventano insopportabili, permetti all'acqua di uscire e poi ripeti l'operazione. L'acqua dovrebbe rimanere negli intestini per circa 15 o 20 minuti, o comunque fino a quando è possibile senza forti disagi. Mentre sei ancora disteso sul fianco, massaggia delicatamente il colon ascendente con un movimento verso l'alto. Poi distenditi sulla schiena con le ginocchia alzate e massaggia dalla parte destra del corpo verso sinistra; ora girati sul lato sinistro e massaggia il lato sinistro con un movimento verso il basso. Ora dovresti essere pronto per evacuare l'acqua. Il momento migliore per fare un clistere è appena prima di andare a letto.

BAGNI

Le autorità differiscono sul fare il bagno quasi come fanno con le diete. Il Sistema della Dieta Senza Muco produrrà "la pelle che vorreste toccare" attraverso la fornitura di sangue, e senza l'aiuto di cosmetici, lozioni e creme.

N elle circostanze ordinarie non è necessario fare un bagno caldo tutti i giorni con sapone e spazzola.

La "doccia fredda" quotidiana durante il corso dell'intero anno, senza alcuna considerazione delle condizioni atmosferiche, è sconsigliabile. Non è necessario sottoporre deliberatamente il corpo ad un trauma estremo, ed in alcuni casi ne possono risultare più danni che benefici.

Inutile dire che la pelle deve essere mantenuta pulita in modo da potere consentire ai pori di funzionare correttamente e questo può essere fatto nel seguente modo:

Prepara una bacinella d'acqua fredda davanti a te. Immergi le mani nella bacinella e sfrega energicamente la faccia; bagna ancora le mani e sfrega collo e spalle; poi passa al petto e allo stomaco; poi alle braccia e alla schiena e infine ai piedi. Se vuoi, immergi i piedi nella bacinella. Continua ad inumidire le mani quanto necessario, ma non c'è bisogno di bagnare il corpo. Asciugati sfregandoti a mani nude per cinque minuti se possibile, fino a che il corpo non sia lucido, o usa un asciugamano. Questo dovrebbe essere fatto al mattino appena alzati, dopo gli esercizi. Se preferisci fare un bagno nella vasca fai scorrere l'acqua fredda fino al livello di circa tre centimetri. Siediti con le ginocchia alzate e fai le frizioni e il massaggio come appena descritto.

Ricordati che il bagno d'aria è essenziale altrettanto quanto il bagno d'acqua. Pochi minuti ogni giorno passati davanti a una finestra aperta, al risveglio e prima di coricarsi, senza vestiti; massaggiando il corpo - aiuta la pelle a ritenere le sue normali qualità di funzionamento.

Tieni sempre in mente che gli estremi sono sempre dannosi. Questo si applica agli esercizi, al bagno, al dormire, e al cibo. È noto anche che gioia e felicità estreme uccidono quanto rabbia, odio e preoccupazioni estreme. Di conseguenza - **EVITA GLI ESTREMI DI QUALSIASI GENERE.**

Un Messaggio agli Ehretisti

LEZIONE XXV

Cari Amici:

dopo lo studio attento ed intelligente delle lezioni precedenti, ora sapete che la malattia consiste di una massa di materiale sconosciuto, decomposto e fermentato, nel corpo umano, vecchia di decine di anni - specialmente negli intestini e nel colon. Sapete quanto sia ignorante e insensato pensare che il solo conoscere cosa mangiare sia una dieta completa di guarigione.

Nessuna delle autorità riconosciute conosce la tremenda importanza di una completa e profonda pulizia "del pozzo nero" del corpo umano. Tutti, chi più chi meno, vengono "derisi" dalla Natura quando raccomandano di mangiare frutta a chi ha lo stomaco e gli intestini intasati da muco e da alimenti proteici decomposti, di cui ci si è nutriti fin dall'infanzia.

Vi è stato insegnato il risultato: se questi veleni, - cianuro di potassio - vengono sciolti troppo velocemente e si permette che entrino in circolazione, possono causare gravi effetti - persino la morte, - e al cibo naturale dell'uomo, le arance, l'uva, i datteri, ecc., viene data la colpa!

I miei insegnamenti dimostrano chiaramente che questa ignoranza finora inspiegabile sulla dieta di frutta è "l'ostacolo" per tutti gli altri esperti di ricerca alimentare, che si siano cimentati personalmente in verifiche sperimentali. Ho sentito migliaia di volte le stesse lamentele - anche da giovani e da presunte persone sane - «Mi indebolisco!». E tutti gli esperti, eccetto me, dicono: «Sì, hai bisogno di più proteine; almeno mangia della frutta secca».

Durante le mie prove personali, su questo stesso problema, ho cercato di superare questo "ostacolo" centinaia di volte. Dopo essermi curato per due anni in Italia, per il morbo di Bright con tendenza alla tubercolosi, digiunando e vivendo con una rigorosa dieta senza muco - ho mangiato un chilo d'uva dolcissima e bevuto due litri di succo d'uva fresco e dolce, fatto con l'uva migliore e più meravigliosa

che si coltiva in quei luoghi - quasi immediatamente mi sono sentito come se stessi per morire! Sono stato sopraffatto da sensazioni terribili - palpitazioni al cuore - forti vertigini, che mi costringevano a stare sdraiato e in preda a forti dolori allo stomaco e agli intestini. Dopo dieci minuti, avvenne il grande evento - una diarrea e vomito mucosi e schiumosi di succo d'uva con muco dall'odore acido, e poi l'evento più grande di tutti! Mi sono sentito così meravigliosamente bene e forte che immediatamente ho fatto piegamenti sulle ginocchia ed esercizi di stiramento delle braccia per 326 volte consecutive. Tutte le ostruzioni erano state rimosse!

Per la prima volta nella storia ho dimostrato com'era l'uomo quando viveva senza alimenti "cotti con il fuoco" -nel periodo della preistoria (chiamato Paradiso) nutrendosi di frutta, "il pane del cielo".

Per la prima volta nella storia, questo "demone" nella tragedia della vita umana è stato scovato - come può e deve essere eliminato-prima che l'uomo possa ascendere di nuovo ad una condizione di salute Paradisiaca, alla felicità, all'immunità dalle malattie ed essere ad "Immagine di Dio".

Se il Giardino dell'Eden - il paradiso in terra - è mai esistito, doveva essere un "frutteto". Per migliaia di anni - per mezzo di una civilizzazione errata, l'uomo è stato indotto con l'inganno ad un inconsapevole suicidio - ridotto in schiavitù, per produrre cibi sbagliati, "guadagnando il pane con il sudore della fronte". Gli alimenti innaturali causano la malattia e la morte.

"Pace sulla Terra", felicità e rettitudine rimangono ad oggi un sogno senza speranza. Per migliaia di anni, Dio, il Paradiso - il Peccato, il Diavolo, l'Inferno - raramente sono stati interpretati in un modo che una mente razionale, chiara, avrebbe volentieri accettato. La sfortunata persona media pensa a Dio come ad un buon padre che lo perdona e gli permetterà di entrare nel Paradiso, in un altro mondo - impunito per tutte le violazioni delle Sue leggi della

Natura.

Ho dimostrato per la prima volta nella storia, che la dieta del Paradiso non solo è possibile - buona abbastanza per l'umanità degenerata-che siamo noi adesso - ma che è la Necessità Incondizionata, il primo passo verso la vera salvezza e la redenzione dalle sofferenze della vita. È una chiave necessaria per il paradiso perduto dove malattia, preoccupazione, dispiacere - odio, lotta e omicidio erano sconosciuti - e dove non esisteva la morte, per cause innaturali, almeno.

«L'uomo è ciò che mangia» - è la più grande e vera dichiarazione di un filosofo.

Dovete ora capire perché la civiltà, tutte le religioni, tutte le filosofie, con il loro enorme sacrificio di lavoro, tempo, soldi, energia-si fondino su delle congetture. La formula magica del "Cielo in Terra" - il Paradiso - deve essere letta così:

«Mangiate per entrare fisicamente in Paradiso », Ma non potete oltrepassare i cancelli - protetti dall'angelo con la spada di fuoco - fino a che non andate attraverso il purgatorio (fiamme purificatrici) del digiuno e della dieta di guarigione - una ripulitura - una purificazione fisiologica, eseguita dalla "Fiamma della Vita" nel vostro corpo! Per migliaia di anni nessuno è sfuggito alla lotta con la morte causata da una vita innaturale e voi dovrete affrontarla un giorno.

Ma voi, io ed altri che abbiamo imparato questa grande e importante verità di vita - siamo oggi gli unici in esistenza, di fatto e non solo in teoria, fuori dalla via dalle tenebre e del suicidio inconscio, e nella luce di una nuova civiltà -la luce di una rigenerazione fisica - come la Fondazione di un Progresso Mentale e Spirituale, di Rivelazione - verso la luce di un mondo superiore, un mondo spirituale.

Questo fornirà un'idea dell'importante natura del mio lavoro - e della necessità del vostro aiuto nel portarlo a termine - come l'impresa più grande che possiate realizzare, da cui dipende non soltanto il vostro destino futuro, ma quello di una umanità sofferente, infelice - sulla soglia di un collasso fisico e mentale.

ARNOLD EHRET

"Il Sistema di Guarigione della Dieta Senza Muco"

è il libro originale del Prof. Arnold Ehret, introdotto al pubblico italiano per la prima volta nel 2005 dal ricercatore indipendente Luciano Gianazza traduttore ufficiale delle opere di Ehret in lingua italiana e fondatore/animatore dei ,siti Internet www.ArnoldEhretite www.Ehretismo.it).

La presente edizione autorizzata da Juppiter Consulting Publishing Company" propone il testo nella veste grafica originaria risalente alla prima edizione americana del 1924, rispettandone così rigorosamente la forma oltre che i contenuti. Grazie a questo testo, migliaia di persone in Italia hanno potuto intraprendere un viaggio di conoscenza interiore che ha consentito loro di acquisire miglioramenti sostanziali nel loro benessere psicofisico, utilizzando in modo pratico gli elementi di Nutrizione suggeriti dall'Autore insieme, all'e altre regole che questo rivoluzionario "Sistema di 'Guarigione' propone con successo ai lettori di tutto il mondo, da oltre ottant'anni.