





Dr. Arnold Ehret

Nyálkamentes Gyógyító Étrend



A teljes Könyv Angol Nyelven

Arnold Ehret / The Mucusless Diet

[Download File](#)

Mucusless Diet- 2.pdf

[Download File](#)



Könyvek

<http://hasznos-infok.hu/index.php>

Dr. William H. Bates: Tökéletes látás szemüveg
nélkül

Better Eyesight - Jobb látás magazin

Emily C. Lierman: Stories From the Clinic -

Történetek a klinikáról

Nyálkamentes gyógyító étrend



Hasznos információk - Főoldal

Nyálkamentes gyógyító étrend

I. Általános bevezető elvek

II. A lappangó, az akut és a krónikus Betegségek
többé nem misztériumok

III. A diagnózis

IV. A diagnózis (folytatás)

V. Az élet képlete

VI. Az Új Élettan

VII. Az Új Élettan (folytatás)

XI. Zavar a dietetikában

XIV. Ragnar Berg táblázatai

XV. Átmeneti étrend

XVI. Átmeneti étrend (folytatás)

XVI. - II. rész Vegetáriánus receptek

XVII. A böjt (1.rész)

XVIII. A böjt (2.rész)

XIX. A böjt (3.rész)

XX. A böjt (4.rész)

XXI. A civilizáció ártalmas étrendje és a nyálkamentes étrend, az ember természetes tápláléka



Dr. Arnold Ehret

Nyálkamentes Gyógyító Étrend

Tudományos módszer arra, hogy egészségessé együk magunkat *Kortárs meglátásokkal bővítve

"Azt a könyvet, amit egyszer érdemes elolvasni, azt kétszer is érdemes! És még ennél is fontosabb, hogy az irodalom mestermunkáit ezerszer is érdemes elolvasni."

- Ismeretlen

Arnold Ehret professzor "Nyálkamentes Étrend és Gyógyító Rendszer" könyvében megfogalmazott felforgató üzenete valóban mesterműnek minősíthető a maga műfajában! Ez egy teljes tudományos egészség lecke kurzus, ami gazdag az egészséggel kapcsolatos tudásban, és egyáltalán nem úgy kell olvasni mint egy regényt. Azok a diákok, akik Ehret professzortól személyesen tanulhattak, akár 100 dollárt is fizettek ezért a tudásért. Ehret azt tanította, hogy az emberekre

hárul a feladat, hogy növeljék a természetes élet szépségébe, a jóságba, igazságba és a másik emberbe vetett bizalmukba vetett hitüket azért, hogy tudatában legyenek az isteni eredetüknek. A tagadásunkkal csak a nehézségek és betegségek fognak sokasodni. A vibráló vitalitás és bőséges, jó egészség elérése hitet, elhivatottságot és akaraterőt igényel! Mivel ez az út a lélek gyógyszere is, merülj bele az egészség fenntartásához szükséges tennivalókba!

Tágítsd ki az egészséggel kapcsolatos tudásodat! Ez a te saját életed és egészség nélkül nagyon kevésre jutsz. Kövesd tiszta szívvel professor Arnold Ehret egészségről szóló tanításait, aki az egészség nagyrabecsült követője, és bölcsességeit tedd magadévá ebből a könyvből.

Fred S. Hirsch, Publisher



Kortárs meglátások Professor Ehretre vonatkozóan

David Fastiggi: A betegség vége szerzőjétől

Mi a betegség alapvető oka? Miért terjednek ennyire

ebben az orvosi tudományokban előrehaladott időben a degeneratív betegségek? Elfogadtuk a létezésnek egy állapotát, mint normálist, amikor tulajdonképpen sokkal több is elérhető számunkra? Egy megalkuvó életet élünk? Ezek olyan komoly kérdések, amiket meg kell kérdeznünk, ha arra az útra akarunk lépni, ami valóban a betegségek központi okainak és megelőzésüknek a megértéséhez vezet. A jelen időkből a szív és érrendszeri megbetegedések több életet követelnek, mint az összes többi betegség együttvéve. Több, mint 25 millióan betegek ízületi gyulladásokban. Cukorbetegségben 5 millióan szenvednek, ami a harmadik oka a vakságnak az országban. A rák teljesen elterjedt, minden úgynevezett rák elleni harc ellenére. A tudományos orvosi gondolkodás csak erőlködik, hogy megoldja ezeket a problémákat. Az elmúlt tíz évben az orvosi közösség megértette az étkezés és a betegség és annak megelőzése közötti kapcsolat alapjait. Születtek próbálkozások, de a laza fókusz és a gyenge oktatási erőfeszítések is az elhúzódó vita következménye. Miért? Arnold Ehret professzor és mások is 70 éve tanítják az étkezés és betegségek szerepét. Mi tart ennyi ideig a válaszig, amikor milliók

szenvednek? Nézték mostanában a tej és hústermelők reklámjait? Az ipar pánikban van a vegetáriánus diéta növekvő tudatosságának értéke miatt. Miért van még vita? Miért hagyják el az országot ezrével az emberek, hogy alternatív gyógyászati megoldást találjanak a rákra? Negyven év alatt átlagosan 42000-szer fogyasztunk ételt. Nem lehet, hogy van valami hatása ezen étkezéseknek az emberi szervezetre? Az étkezés az alapja a vérképződésnek, és a vér minősége a sejtjeid életének folyója. A test nem közömbös egy válaszra. Egy ember gyengülő egészségének kapcsolatban kell lennie valamivel. Arnold Ehret professzor hetven évvel ezelőtt a józan észre alapozódó érveléssel tanította az étkezés fontosságát a betegségek okaként, megelőzéseként és a betegségek kezeléseként. Ezen felül egy pillantásnyi betekintést nyújtott az igazi egészség lehetséges állapotáról, olyan színvonalról, ami sokkal magasabb, mint amit a tradicionális egészség orvosi tudomány hisz a napjainkban.

Mi az, ami vezérli az embert? A technológiai haladás, ami a kényelmesebb élethez vezet? De a természeti törvények iránymutatásának hiányában mik a

kompromisszumok? Légszennyezés, vízszennyezés, mérgező hulladékok lerakása és mit teszünk a radioaktív hulladékkal? Hol lép be a lelkiismeret a folyamatba? Ehret professzor olyan ember, akinek fontos a moralitás és az élet szentsége. Az ő feladata az volt a Földön, hogy tanítsa az embereknek a természeti törvények, az egészség és minden élő iránti tisztelet közötti kapcsolatot. Ehret professzor azt nyilatkozta, hogy az emberi szervezet belső tisztátlanságát részben a modern civilizáció által előállított, az életerejétől megfosztott, ásványi anyagokban csökkentett, újra finomított, kémiailag feltöltött hamis ételek okozzák. A boncolások egyértelműen bizonyítják a test tisztátlanságának állapotát a látható artériás lerakódások és a belekben felhalmozódott hulladék által. A belek bűzös szaga és a rossz lehelet ennek a tisztátlanságnak a további jelzései. A tudományos háttér nagyon fontos. A biokémia, fiziológia, táplálkozástudomány stb. segít megértenünk a sejtek működésének részleteit, és az emberi szervezet rendszereinek és szerveinek kémiáját. A sejtkémia és a tudományos háttér azonban csak a történet felét adja. Ha egy betegségek nélküli világot akarunk építeni,

szükségünk van a természeti törvények ismeretére. A természeti törvények megértése a minden mögött lévő spirituális, morális és vezérlő erőhöz vezet minket. Enélkül a tudomány iránytű nélküli hajós. Meg kell értenünk, hogy valamilyen módon minden dolog kapcsolatban áll és egységet képez. Az esőerdők kivágásával és a levegő szennyezésével megértjük, hogy saját túlélésünk a tét. A Föld a biológiai életünk forrása. Arnold Ehret professzor megértette ezt, és a föld ételei (a jó fajták) és az egészség közötti direkt kapcsolatot oktatta. A tanításai személyes és számtalan mások általi igazolása kiemelkedő jellemzője ennek az embernek. Annyi tanár nem gyakorolja a saját szavait. Igaz, hogy a szavak és a tettek hozzák létre a szavahihető embert. Az igaz szavak és igaz tettek egy nagyon emlékezetes embert alkottak meg, Arnold Ehret professzort. Amíg a tudomány fejlődik, egyre tisztábban látjuk a természet bölcsességét. Ma a tudomány bár sokkal fejlettebb, mint 70 éve, ennek ellenére nincs okunk Professzor Ehret korának kevésbé részletes magyarázatait, elméleteit és tudományát átugorni. Ez a lényeg: jól kell étkeznünk, tisztán kell tartanunk az életünket és tudnunk kell a természet vezérlő elveit,

amibe az ember is bele tartozik. Arnold Ehret professzor írásai meg fogják mozgatni a lelkedet. Szavai gondolkodásra és csodálatra készítetnek majd az élet egy új módjáról. A természet törvényei nem változnak, emiatt ennek a nagyszerű embernek a meglátásai is időtlenek, és nagy hasznára válik ennek a zaklatott világnak.

David Fastiggi számára írt leveleket kérjük, a kiadónak juttassák el.



A kiadó megjegyzése

1922-ben Arnold Ehret professzor befejezte a mostanra már világhírű Nyálkamentes Étrend és Gyógyító Rendszer kurzusát. Abban az időben az volt a kiadó szándéka, hogy ne nagyon változtassák meg az eredeti szöveget, csak ha feltétlenül szükséges volt a tiszta megértés szempontjából. Ehret professzor véletlen halála óta számos orvosi felfedezés kapott jelentős nyilvánosságot és ért el sikereket, amelyeket Ehret biztosan kommentált volna. Néhány példa ezen

felfedezésekből: az úgynevezett "csoda-drogok", a koncentrált vagy szintetikus vitaminok, koncentrált ásványok, szulfát drogok, antibiotikumok és az antihisztamin. Egy másik példa a nagyon felkapott "fejlődés" a növénytermesztésben a műtrágyák és mérgező kémiai gyomirtó szerek, amik segítségével a farmerek képesek voltak megkétszerezni vagy megháromszorozni a termést. Egyre jobban terjed a köztudatban az ilyen módon előállított ételek emberi testre gyakorolt komoly hatása és az ezen ételek által okozott károsodások. Bár az igaz hogy az ember továbbra is létezik és nem lesz teljesen elpusztítva, de fel kell ismernünk az ember ellenálló képességének határait. A célunk az optimális egészség, hosszú és betegség mentes élet kellene, hogy legyen. A célból, hogy felelevenítsük Ehret professzor nagyszerű munkáját, most egy új és átdolgozott kiadással jelentetjük meg a könyvét. Ezen felfedezések említése során a kiadók úgy érzik, hogy logikusan hozzájárulnak a könyvhöz. Ellenben fontos lenne empatikusan megjegyezni, hogy Ehret professzor nem "vette" volna meg egyik ilyen felfedezést sem, amelyik figyelmen kívül hagyja azt az alapvető filozófiát, hogy csak maga a

természet képes a gyógyításra. Az a tény hogy a legtöbb úgynevezett "gyógyszer" csak átmeneti népszerűséget ért el és ellentmondó reklamációk céltáblájává vált, és az elismert orvosi hatóságok rosszallását is kivívta, mind alátámasztaná Ehret professzor álláspontját. Ehret professzor nagyon alapos oktatást kapott Európában világhírű, elismert egyetemeken és kiváló eredményeket ért el számos tudományos területen a tanulóévei alatt. Bár nagyon sok nyelvből jelentős jártasságot szerzett, beleértve a németet, franciát, olaszt, az angolt magától sajátította el, miután megérkezett az Egyesült Államokba. A nyelv nehézsége ellenére gyorsan megtanulta magát nagyon jól kifejezni, ezt jól bizonyítja a számos angolul írt értekezése. Azon természetes vágytól vezérelve, hogy megőrizték a bemutatóinak az őszinteségét és élet erejét, a kiadók nem akarták szerkeszteni a munkáját és elkerülték a módosításokat, amennyire csak lehetett. Ezen tények ismeretében az olvasók és tanulók kétséget kizárólag nagyon le lesznek nyűgözve a könyv egyszerűségétől és a bemutatott téma tisztaságától.

Fred S. Hirsch kiadó



Bevezetés

Fred S. Hirsch által

Arnold Ehret professzor, a Nyálkamentes Étrend és Gyógyító Rendszer megalkotója és tanára 1866 július 25-én született. 1922. október 9-én még mindig élete teljében élvezve a kiemelkedő egészséget, ami a mai civilizációban csak keveseknek adatik meg, egy szerencsétlen balesetet szenvedett, melyben a koponyatörés szinte azonnal kioltotta az életét. Az átlagosnál vizesebb, ködösebb éjszaka volt, szinte nulla látási viszonyokkal. Az utcák és járdák nagyon csúszóssá váltak, amikor vizet kaptak. A halálos baleset egy nyilvános garázs behajtóján történt. Azonnal bevitték a Los Angeles-i fogadó kórházba és az ügyeletben lévő doktor halottnak nyilvánította a megérkezés pillanatában. A Los Angeles-i halottkém irodája kérelmezte és végezte a boncolást, és a halál okának agyalapi törést állapítottak meg. Ha további részletek kellene, írjanak a Kaliforniában található Los Angeles-i Megyei Levéltárnak. Már korai felnőtt korától

a sors arra a humanitárius misszióra szánta, hogy orvos legyen. Olyan betegségben szenvedett, amit korának orvosai gyógyíthatatlannak tituláltak, a halálos ítélettel szembe nézve ez csak segített felébredni benne a megszelídíthetetlen szellemet, ami később ennek a különleges embernek a kiemelkedő tulajdonságává vált, és a saját megoldása, ami a gyógyulásához vezetett olyan sikeres volt, hogy tulajdonképpen a társ betegek konkrét kényszerítésére segítenie kellett nekik a gyógyulásukban. Azt is mondhatnánk, hogy az örökség jogán is Ehret professzornak orvosnak kellett volna lennie, hiszen az apja is állatorvos volt, és annyira sikeres volt a gyógyításban, hogy még a szomszédok saját bajaik enyhítésére is őt hívták. A nagyapja is orvos volt, a sors elrendelte, hogy Arnold Ehretnek is követnie kell a családi hagyományt.

A következő oldalakon bemutatott egészséggel kapcsolatos hatalmas tudást a svájci szanatóriumának ezernyi szenvedő betegével kapcsolatba kerülve szerezte, a legtöbbször úgynevezett gyógyíthatatlan betegséggel került be. Az önkifejezésének tisztasága, az erőteljes, az ő könnyen felismerhető, meggyőző módján kivitelezett hatásos és logikus cselekedetek

kellő bizonyítékai voltak annak, hogy az elméjét nem fedték el mechanikai zavarok. Mindig a munkája volt az ideálja. A pénzügyi megfontolások nem a prioritásai elején voltak, mert nagyon kevés személyes igényrel rendelkezett. Olyan mester volt, aki azt gyakorolta, amit oktatott, és a nagyon takarékos életvitele nem okozott neki pénzügyi nehézségeket. Félelem nélküli volt a beszédben és írásban, csak a természetben ismerte el végső bíróját, Arnold Ehret bár nyilvánvalóan kiemelkedő volt az emberek java részétől, mégis csak jó szándék és szeretet volt benne embertársai iránt. Aki megismerte őt tisztelte és becsülte, aki közvetlen kapcsolatot épített ki vele, az megszerette. A gyógyító tudományának velejét tartalmazza a "Nyálkamentes Étkezés és Gyógyító Rendszer" és bár jelentősen sűrített anyag, a munka alapos minden szempontból. Az eddigi misztérium fátylait eloszlatja Ehret professzor jellemzően tiszta és tömör módszere. Az egyszerűség az alaphangja minden tanításának, állandóan emlékeztette tanítványait, hogy "ami nem egyszerű, nem könnyű megérteni, nem lehet igazság!" Minden betegség egy forrásból származik, emiatt nem szükséges minden bajt külön elnevezni. Felismerni a

beteg állapotot és tudni a megfelelő módszert az állapot megszüntetésére sokkal fontosabb, mint a tudományos, technikai neve. Ezekben a tanításokban forradalmi, teljesen új tudományos fiziológiát ad át a világnak. Például: "a tüdőnk, és nem a szív (rosszul tanítva) a szervezet pumpája" elv vitathatatlan tényekkel van alátámasztva. Az élet testi, mentális és a spirituális fázisait tisztán és érthetően adja át a diákjainak. Az elménk és a mentális állapotunk kihat a testre, éppúgy ahogyan a test is hatással van az elmére, a tiszta véráram pedig abszolút szükséges előfeltétele a tiszta gondolatoknak.

Betegen nem könnyű hittel imádkozni. Az önsajnálattal a beteg embernél oda vezet, hogy megkérdőjelezi az isteni mindenható igazságosságát, miért őt szemelte ki a bosszúálló isten a sok ezer másik bűnös közül, akik közül jó pár ismertén sokkal nagyobb megsértője "az ember által alkotta törvényeknek" amelyeket az egyház is elismer, mint bűnök, és ők mégis büntetlenül élhetnek. A természet elleni bűnökre nincs kifogás, és a kiegyenlítés törvényeit senki sem kerülheti el. Semmilyen "én nem tudtam" könyörgés nem segít a Természet előtt, a vezeklés egyedüli módja a rossz

szokások megszakítása. Nagyon nehéz koncentrálni, amikor fájdalomban szenved az ember, ezért szükséges, hogy amíg jó egészségnek örvend az ember, még akkor újra oktassa az elméjét és agyát, semmint megvárja, hogy beteg legyen. Meg kell tanulnod, hogyan működtesd konstruktívan a jó egészség törvényét, hogy fel legyél készülve arra, hogy szembe nézhess a váratlan ellenséggel, fel legyél készülve a vészhelyzetekre. Szükségünk van az egészségre és szükségünk van arra, hogy a legtöbbet hozzuk ki az életből itt és most. A Biblia az mondja "És legyen hitetek szerint" de szerencsétlenségére az ember saját egészségének irányítására vonatkozóan nagyon kevés fejlődést ért el az elmúlt 5000 évben. Az ember tudományosan megtanulta, hogyan kell etetni az alacsonyabb rendű állatfajokat, de azt, hogy saját magát hogyan kell etetnie, azt, nem tudja! Ehret filozófiája a legkielégítőbben bebizonyítja a gondolkodó elmének, hogy a pusztán elméleti teóriákon alapuló tudomány süllyedőben van. Öreg, elhasznált dogmák és hitrendszerek gyorsan megdőlnék a bemutatható tények előtt. Előítélet, elfogultság és hibás végkövetkeztetések mindig is a fejlődés útjában álltak, a

világnak leginkább az élet törvényeinek biztonságos, alapos, józan és egyszerűn működő tudására van szüksége. Az elmúlt években elért világi ügyek eredményei tényszerűen megalapozzák, hogy a pusztán hit, megrögzött feltételezések vagy a tudományos világ csúnyán elbukott, hogy megoldja az élet problémáit. A gyógyuláshoz szükséges erő benne van minden beteg emberben, amíg van benne egy szikrányi élet, addig mindig van remény. Az a félelem, vagy kétség hogy nem lehet valaki jól, nem lehet egészséges, boldog és sikeres, az nem természetes, és így akadályozza a célok elérését és elnyomja a vágyakat. Érdeemes megjegyezni, hogy Ehret professzor minden lehetőséget megragadott arra, hogy ösztönözze a tanítványait, hogy saját maguk gondolkodjanak, mert jól látta azt a tényt, hogy a végső elemzés szerint a gyógyulást magunknak kell elérni. Csak azt a tudást lehet átadni, hogy hogyan lehet elérni ezt a nagyon vágyott szuper egészségi állapotot. A mostani civilizáció átlagos egyéneivel az a probléma, hogy visszautasítják a gondolkodást. Inkább a "tömeg gondolkodást" választják. Mivel mindenki így csinálja, helyesnek kell lennie! A valódi tények azonban pont az ellenkezőjét bizonyítják. A gyógyítás alapvető elvei

egyszerűek és kevés van belőlük, tulajdonképpen annyira egyszerű, hogy a tudományos elme hajlamos rá, hogy ne vegye észre a törvény alkalmazásának fontos pontjait.

Fiatalság, erő és boldogság a fiatalok számára nem az éveik száma miatt kell, hogy kiváltság legyen, azon fiatalok is, akikben él a vágy és a kreatív energia, megkaphatják ezeket a nagyon vágyott tulajdonságokat. Soha ne veszítsd el a szemeid előtt azt a tényt, hogy amíg csak egy szikrányi élet is van a testben, azt erős lánggá lehet formálni. Az erő a vágyakból születik. Ehret professzor sok olyan okot felismer, ami betegséget okoz, és mellelleg nyákot képez, persze ez a szó már szerepel a címben is. A nem nyákképző ételeket egyértelműen meghatározza, és a diákot folyamatosan vezeti. Vannak olyan helyzetek, amikor a nyákképző ételek az átállás időszakában megengedettek, a tanításokban meghatározott okokból. Ugyanaz az étel, ami épít és táplál, ha rosszul használják pusztít és degenerációt okoz, és hasonlóképpen az az étel ami normális esetben fenntartja az életet, ha rosszul használják, beteggé teheti és elkorcsosítja a testet, legvégső esetben akár el

is pusztíthatja azt. Amikor az életed boldog egészségtől pulzál, akkor szuper életet élsz, ami minden emberi teremtmény születési joga, az élet boldogsága, amit Ehret Professor olyan hevesen vágyott, minden ember saját tulajdonává válhat.



Életrajzi összefoglaló Ehret professzorról

élelmezéstudományi tanár, böjtölő és előadóról, a "Racionális böjtölés" és a "Nyálkamentes Étrend és Gyógyító Rendszer" könyvek szerzőjéről,

- professzor B.W.CHILD által

Én úgy ismertem meg Ehret professzort, mint író, majd később, mint szanatórium tulajdonos és előadó, most nagyra tartom őt mint barátot és mint az ismert betegségek megelőzésének és gyógyításának a kultuszának az úttörőjét, aki mindezt a legteljesebb, természetes és tudományos rendszerré fejlesztette. Nem habozok kijelenteni, hogy képes volt kifejleszteni azt a tudást, amit most az "utolsó szónak" titulálhatunk

az egészség és hosszú élet tárgykörében. 1866. július 25-én született közel Freiburghoz, Badenban, Németországban majd 56 évet élt. Édesapjától természetes hajlamokat örökölt és kivételes vágyat hogy megvizsgálja a jelenségek és eredmények kiváltó okait és indítékát. Ehret oktatását kollégiumban szerezte, ahol a hosszú séták, valamint a farmon végzett egyéb munkák, a kornak megfelelő általános étkezés következtében számos súlyos hörgőhályog betegség támadását kellett elszenvednie. Ezen hátrány ellenére kitüntetéssel diplomázott. A legjobban a fizika, kémia, rajz és festészet érdekelte, speciális akadémiai kurzust végzett és 21 évesen a főiskolák és kollégiumok rajzprofesszoraként diplomázott. Kollégiumban oktatott egészen addig, amíg besorozták, de 9 hónap múlva elbocsájtották idegi eredetű szívproblémára hivatkozva, ezután folytatta tanári hivatását. 31 évesen eléggé húsos volt és "jól nézett ki", ahogy mások mondták róla, de veseproblémákkal szenvedett, Bright betegséggel, ami tüdőbeteg tendenciával járt. A saját szavaival: "Ötször mentem szabadságra, hogy rendbe jöjjek, de a végén "gyógyíthatatlannak" tituláltak és lemondtam a gyógyulás lehetőségéről. A következő 5 évben sokat

szenvedtem sok (több, mint 24) orvostól, szintén a szenvedés része volt az elköltött összesen 6000 dolláros számlák kifizetése, amikért cserébe azt az eredményt kaptam, hogy "gyógyíthatatlan". Fizikailag, mentálisan tönkre menve öngyilkosságon gondolkodtam, de véletlenszerűen hallottam a természetgyógyászatról és háromszor kezeltek a Kneipp szanatóriumban, ami némi enyhülést hozott állapotomban és visszakaptam az élet utáni vágyat, bár nem gyógyultam meg. Majd ezután öt vagy hat alkalommal kezeltek más természetes módszereket alkalmazó gyógy szanatóriumokban, minden Európában ismert módszert kipróbáltam, melyek további több ezer dolláromba kerültek, melyek eredményeként ugyan nem voltam már beteg, de nem is voltam egészséges. Viszont sokat tanultam ezen tapasztalatokból: a főbb tüneteim a következők volt: nyák és genny és fehérje a vizeletben és vesefájdalom. A doktorok azon feltételezés szerint, hogy a tiszta vizelet egészséget jelent, megpróbálták megállítani ezeket a tisztulásokat gyógyszerekkel és helyettesíteni a fehérjét hús, tojás és tej diétával, de ezek csak növelték a katasztrofális eredményeket. Ezek a módszerek rávilágítottak egy

fontos meglátásra: a jó étrendnek mentesnek kell lennie a nyáktól és a fehérjétől. A természetgyógyászati kezeléseim csökkentették a nyák mennyiségét a fürdők, fizikai gyakorlatok, stb. által, de az emellett folytatott étrenddel a nyák visszakerült a szervezetembe. Szembe kellett néznem a tragédiámmal (amit sok krónikusan beteg ember is megtapasztal, miután az orvosok nem tudnak segíteni rajta), és megpróbáltam magamon segíteni a múltbéli tapasztalatokra alapozva: hogy a rossz étkezés volt az ok, és a jó étkezés lehet a gyógyulás. Ott volt a vegetarizmus, gyümölcs és mag diéták, számos "gyógyító" étel és néhány utalás arra, hogy a böjtölés segíthet. Berlinbe mentem, hogy tanulmányozhassam a vegetarizmust, ahol akkoriban több mint húsz vegetáriánus étterem működött. Az első benyomásaim szerint a vegetáriánusok nem voltak sokkal egészségesebbek a húsevőktől, sokuk betegnek és sápadtnak nézett ki. A keményítő tartalmú ételektől és a tejtől lassan rosszabbodott az állapotom, de elkezdtem egy kurzust a gyógyászati, élettani és kémiai egyetemen. Természetgyógyászati iskolát látogattam, tanultam valamit a mentális gyógyításról, Keresztény tudományról, mágnes gyógyításról stb. mindazért, hogy

megtaláljam valódi és alapvető igazságait a tökéletes egészségnek. Többé kevésbé csalódottan Nice-be mentem Dél-Franciaországba ahol kipróbáltam egy radikális gyümölcs diétát azzal a kivétellel, hogy minden nap elfogyasztottam mellé fél liter tejet, arra gondolva, hogy szükségem van a fehérjére. Nem különösképpen kapcsoltam össze az állapotomhoz a gyümölcsdiéta hatását, mint ahogy mások se tették, és kevés hasznát láttam. Néhány napon jól éreztem magam, más napokon nagyon rosszul, szóval hamarosan hazamentem és visszatértem a "jó hagyományos étkezéshez" és úgy éltem, ahogy a jóakaró barátaim, rokonok és orvosok tanácsolták. Megtanultam valamit a böjtölésről, de minden barátom és rokonom ellenezte, még a korábbi természetgyógyászom is azt mondta a nővéremnek, hogy egy olyan embernek, aki Bright betegségben szenved, pár nap böjt is halálosnak bizonyulhat.

A következő télen Algiersbe, Észak-Afrikába mentem. Az enyhe klíma és a csodálatos gyümölcsök javítottak az állapotomon, több hitet és megértést kaptam a természet gyógyító módszereivel kapcsolatban, sőt bátorságot gyűjtöttem, hogy kipróbáljak rövid böjtöt,

hogy segítsék a klíma és a gyümölcsök tisztító tulajdonságait, ami olyan eredményhez vezetett, hogy egy nap, amikor jól éreztem magam észrevettem, hogy az arcom teljesen új kinézetet kapott: fiatalabb és egészséges ember nézett vissza rám. De a következő nap, amikor nem voltam jól, megint a beteges arc tért vissza a tükörben, bár ez már nem tartott sokáig, ezek az arcaim és állapotaim közötti alternatív változások felismerésként nyugóztak le, hogy a természet módszereit egyre jobban megismertem és jó úton haladok, ez megerősített, hogy folytassam a kutatást és hogy közelebbről is megéljem ezeket a jövőbeli életemben.

A jobb egészség leírhatatlan érzését, melyet addig soha nem ismertem, több életenergiát, jobb hatékonyságot, több állóképességet és erőt tapasztaltam, és ezek nagy örömet és a létezés boldogságát adták. Ezek nem csak fizikailag nyilvánultak meg, de jelentősen megváltozott a mentális képességem is a felfogásban, emlékezésben, nagyobb bátorság és remény töltött el, és mindezek felett bepillantást nyertem a spirituális világokba is, mely olyanná vált, mint a napfény, megvilágítva fénnel minden magasabb és spirituális problémát. Minden

tanulmányom eredménye javult, sokkal felülmúlva a legjobb fiatalkori és akkori legegészségesebben elért eredményeimet. A fizikai eredményességem és kitartásom csodálatosan megnövekedett. 800 km-es bicikli túrán vettem részt, Algiersből Tunéziába, melyen elkísért egy gyakorlott biciklista, aki hagyományos étrenden élt. Soha nem hagyott maga mögött, gyakran én voltam elől, ahogyan az éjszaka közeledett, amikor az állóképesség került próbára. Vegyék azt figyelembe, hogy azelőtt halálra voltam ítéelve az orvosok szerint, de most ujjongtam, hogy túl tudom szárnyalni a leghatékonyabbakat, és eltöltött az abból fakadó jókedv és boldogság folyamatos érzése hogy sikerült kiszabadulnom az "emberiség vágóhídjáról" az úgynevezett Tudományos Orvosi Klinikákról.

Hazaérkezvén bemutattam képességeimet és erőmet a legnehezebb tanyasi munkákban és erőpróbákban múltam felül olyanokat, akik jó edzettséget értek el hagyományos étrenden, de mivel barátok és család vett körül, akik hagyományosan éltek és kapcsolatba kerültek olyan hivatásos emberekkel, akik attól féltek, hogy a felfedezéseim igaz elveken alapulnak, és hogy ezek túlszárnyalhatják az általuk gyakorolt módszereket,

egyre inkább átálltam a régi hagyományos étrendre. A böjtölés akkoriban nagyon népszerűtlen volt és egy családban éltem a nővéremmel, aki megfenyegetett, hogy megakadályoz, ha megpróbálom, emiatt fel kellett adjam azt, amit én biztosan hittem és tényleges saját tapasztalatként bizonyította számomra, hogy a böjtölés (vagy csak kevesebb evés) a természet mindenható módszere, amivel megtisztítja a testet a rossz és túl sok evés hatásaitól. Nem hanyagoltam el a tudományos tanulmányozását annak, hogy a gyümölcsök és a nyákmentes élelmiszerek miért annyira hatékonyak, és rájöttem, hogy ezek az emésztés folyamán glükózt termelnek, melyekről elemzések alapján elnevezték a szénhidrátokat. A tapasztalataim, tesztjeim és próbálkozásaim és gyógyulásaim mind azt mutatták, hogy a gyümölcsökben található természetes cukrok az emberi táplálék alapanyagai, ami a legnagyobb hatékonyságot és állóképességet adja, és ezzel egy időben a káros anyagok legjobb eltávolítója és a leghatékonyabb gyógyító hatóanyag, ami csak létezik az emberi szervezet számára. Ez közvetlenül ellentmondott az orvosok és tudósok nitrogén-fehérje elméleteinek , valamint a modernebb "ásványi sók"

elméletnek. 1909-ben írtam egy cikket, amelyben megvádoltam az anyagcsere elméletet, és 1912-ben tudomásomra jutott, hogy Dr. Thomas Powell Los Angelesből ugyanarra a felfedezésre jutott, és figyelemre méltó gyógyulásokat ért el olyan ételeket használva, amelyek az általa elnevezett "szerves szenet" tartalmzták, melyek ugyanazok az étel összetevők, amik glükózzá alakulnak emésztés hatására. Ezen felfedezések magjaival a fejemben és a saját tapasztalataim által hajtva otthagytam a barátaimat és a rokonaimat, akik jóakaró kedvességükkel megrövidítették volna az életemet, és társulva egy fiatalemberrel, akit meggyőztek a saját tapasztalataim elmentünk Dél-Franciaországba, hogy kipróbáljuk a kísérleti diétát és böjtölést és hogy a társam kigyógyuljon betegségeiből, melyek közül a legfőbb a dadogás volt. Itt, több hónapos kísérletezés közben megújítottam az Afrikában szerzett tapasztalataimat, és erősebb hitet nyertem abban, mint valaha, hogy a gyümölcs diéta és a böjtölés a Természet csalhatatlan eszköze a felsőbbrendű egészség megújításában és megtartásában, amit a legtöbb civilizált ember is élvezhet. Az elért

eredményeinket gyakran csodálatosnak hívták, de csak a ritkaságuk miatt voltak bámulatosak. Az a tudás, amit a Természet csodálatos módszereiről nyertem, amikkel megtisztítja a rossz ételek okozta szennyeződéseket, majd ahogyan regenerálja, kijavítja és felerősíti a szervezetet a jó ételekkel, valóban varázslatos volt, de ezek nem voltak csodák. Különösen fontosak voltak az eredményei a nálamnál 10 évvel fiatalabb társamnak. A tisztító kúránk után kipróbáltunk mindenféle civilizált általános ételt. A mostanra érzékenyebb szerveink fellázadtak, amikor újra találkoztak a nem kívánatos elemekkel, különösen taszították őket a civilizált ételek kombinációi, ami a legmeggyőzőbb bizonyítékát adta, hogy a modern főzés, a maga keverékeivel, kevés tudással a minőségükről, volt az alapvető oka minden betegségnek. Lehetetlen megtudni, hogy mi is az étel és mi a hatása, amíg a testet nem tisztítottuk meg a Természet saját módszerével, a böjttel. Soha nem hallottam hasonló tapasztalati próbákról bárki által is, és az általunk végzett kísérletekből nyert tények most annyira bőségesen bizonyították az elmúlt sok év keresését és nehéz tapasztalatait, ez a tudásomat olyan szintre emelte, ami fölé került minden kétségnek és

vitának, ami mások véleménye volt az étkezésről. Hogy bizonyítsuk hatékonyságunkat fárasztó munkával, elindultunk egy túrára Észak-Olaszországon keresztül, 56 órán át folyamatosan alvás, pihenés és étel nélkül, csak vízzel. Mindezt egy hét napos böjt után, és egyszeri egy kiló cseresznyéből álló étkezés után. A szakmabeli elmék, már amit tudtak róla ezt csodálatos próbának hívták, legalábbis a saját szemszögükből. Miből jött az energia ehhez a hatékonysághoz? Nitrogénből, fehérjéből, természetes sókból, zsírból, vitaminokból vagy miből? 16 óra séta után próbaként guggolásokat és karnyújtásokat végeztem, 360-at pár perc alatt, és később számos erőpróbát tettem atlétikus versenytársak ellen, jobb eredményeket elérve. Mindezt azután, hogy gyógyíthatatlannak nyilvánítottak és az apám és a testvérem belehalt a hagyományos ételek fogyasztásába. Az Olaszországon keresztüli túránk során gyakran tárgyai voltunk érdekes hozzászólásoknak hölgyek által, melyek a pirospszósgás és egészséges bőrünkkel volt kapcsolatos, arról kérdezősködtek, hogy hogyan idéztük ezt elő...stb. Mint teljesen átalakult ember, magasabb tapasztalatokra vágytam, nem csak fizikaiakra, hanem

mentális és spirituális megtapasztalásokra is. Ugyanez volt igaz a fiatal társamra is. Nagyon sok tekintetben csodálatosan javult az állapota, de a dadogása nem múlt. Az volt az ötletem, hogy még ezt is a fizikailag felhalmozott szennyező anyagok okozzák. Capri egy elszigeteltebb részén, ahol hosszabb böjtöt tartottunk és 4-6 órát napoztunk a 48 °C fokos melegben. Ekkorra már annyira tiszta volt a szervezetünk, hogy alig izzadtunk. A 18.napon a barátom eléggé rekedtté vált, nem tudta, hogy ez mitől van és attól való félelmében, hogy elveszíti a hangját, megszakította a böjtjét a javaslatomra másfél kiló függével, aminek az lett a következménye, hogy majd egy órán át nagy mennyiségű nyálkától szabadult meg a torkából és a teste más irányokban is tisztította magát. A hangja hamarosan visszatért, a dadogása eltűnt és soha nem is tért vissza. Elvégeztük azt, amit a gazdag apja hiába próbált elérni azáltal, hogy minden ismert kezelést elvégeztetett a fián, a legkevesebb javulást sem érve el ezekkel.

A böjtöt, Természet Legfelsőbb Gyógyszerét annyira durván alkalmazzák, és általában annyira félreértik, hogy nagyon fontos, hogy kellő mélységben és jól

magyarázzuk el. A saját tapasztalatomra alapozva, mely során böjttel és nyálkamentes diétával meggyógyítottam magam, valamint a Svájci szanatóriumomban 10 év alatt végzett sok száz levezett böjtre alapozva biztonsággal állíthatom csodálatos gyógyítási képességét és hatékonyságát, ha jól van kivitelezve. Az első tapasztalataim olyan jótékony eredményeket hoztak, hogy vágytam arra, hogy tökéletesítsem és igazoljam az alkalmazott módszereket, ezért folytattam a megfigyeléseimet és nyomozásomat az életem minden szakaszában. Sok és nagyon kiterjedt kísérleteket végeztem, majd a teljesen megújult fiatal barátom és én elindultunk egy hosszú útra. Először Dél-Olaszországon átgyalogoltunk csak szőlő diétán élve, majd hajóval Egyiptomba, Palesztinába, Törökországba, Romániába és Ausztriába, onnan haza. Ezen a túrán nagyon sokat tanultunk más emberek, különösen a keleti világ étrendjéről, szokásairól, mentalitásukról és egészségükről. Ezen tapasztalatok olyan eredménnyel zárultak, melyek során az Európai civilizáció felsőbbrendűségébe vetett hitem mélységesen megrendült, és megerősödött bennem az a hit, hogy jó

nyomon járok a kiemelkedő egészség, szellemi fejlődés és aktívabb és hosszabb élet felé.

Egyiptomban láttunk rendkívüli erejű és kitartású embereket, akik többnyire gyér vegetáriánus étrenden éltek, de két állítólag rossz szokással - cigarettát szívtak és erős kávékat ittak - bár nem láttunk egy idegesség vagy mérgezés tüneteit mutató személyt sem. Látni, hogy milyen kevés fajta és kis mennyiségű ételt ettek, melyek, mint megtudtuk ugyanazok az ételek voltak, amiket az őseik is fogyasztottak, okot adott arra, hogy elismerjük a régi egyiptomi civilizáció felsőbbrendű minőségét. Több hónapig maradtunk Palesztinában tanulmányozva a helyi szokásokat, feljegyzéseket és múltbéli feltételeket, melyek eredménye során az Új Testamentum evangéliumai számomra teljesen új értelmezést nyertek. Megtudtam, hogy Krisztus élete és tanításai nagyon szoros harmóniában állt a most már ismert természeti törvényekkel, ami kiemelkedő intelligenciát és egészséget kölcsönzött számára, de amit 150 évvel későbbi szóbeszédéből megírtak, az ki lett színezve keleti kifejezésekkel és metaforákkal, és a természeti jelenségek töredékes ismeretével. Ami akkor bámulatos volt, azt csodának hitték. A "hírnökei", a

böjtölései, az Ő és a tanítványai életmódja mind azt a természetes életet tárja fel, ami kiemelkedő egészséggel ajándékozta meg, melyhez nem volt szüksége semmilyen isteni támogatásra. Azon állítása is ezt igazolta, miszerint a jövőbeli generációk "nagyobb dolgokat tesznek, mint én" és hogy jobb tudást kapnak a természet Isten "megváltoztathatatlan" törvényeiről és módszereiről.

A következő könyvem ki fogja fejteni és meggyőző bizonyítékokkal fogja alátámasztani, hogy Krisztus származása, az úgynevezett gyógyító csodatettei, a természeti törvények látszólagos megváltoztatása, a feltámadása és mennybemenetele mind összhangban volt a természeti törvényekkel, melyet akkor nem értettek meg teljesen. Azon törvényekkel kapcsolatos tudatlanság, melyek normális egészség alapjául szolgálnak most, ebben a században van jelen, az elmúlt évszázadok legnagyobbikában, és mi sem bizonyítja ezt jobban, mint az úgynevezett civilizált emberek az egészség téren tapasztalható romlása, a sok más tekintetben elért jelentős fejlettség ellenére is. Amit megtanultam a kutatásaim és tapasztalataim, és az emberiség kiemelkedő egészségének

visszaállításának lehetőségével, az a modern idők fejlődésével a "Hét pecsétetes titkok" könyvének a kinyitásával egyenértékű. Krisztus életét megmutatni a valóban természetes és tudományos törvények fényében, mely örök és valóban isteni, ami egyezik a saját természetünkkel, egy olyan inspiráció és törekvés, amit már ma is sokan élveznek és senkinek sem kellene kihagynia. A meglátogatott más országok természetes egészségi alapelveket és szakaszokat fedtek fel, melyekből több önbizalmat és lelkesedést nyertem, mint valaha, hogy tökéletesítsem a saját egészségemet böjt tapasztalatok és javított étrend által. Ösztönszerűen éreztem, és hamarosan bizonyítottam, hogy bizonyos és megfelelően elkészített természetes ételeknek, melyeket, ha jól használnak és ez párosul minden más ételtől való intelligens tartózkodással, akkor azoknak különleges energia generáló és különleges tisztító hatásuk van, megelőznek és gyógyítanak mindenféle betegséget.

Ha ezeket az egyén betegségének (a felhalmozódott hulladékok és nem baktériumok által) köszönhető leterheltségének, a korának, foglalkozásának, az adott klíma, évszak figyelembe vételével használják, akkor az

úgynevezett gyógyíthatatlan betegségek gyógyulását is egy rendezett és egységes módon lehet segíteni, ha csak nincs az illető túlságosan megterhelve a szokásai és az évei száma miatt. A jó fajta és kevesebb mennyiségű étellekkel előkészített, a beteg állapotának megfelelő hosszabb vagy rövidebb böjtök pihenést vagy "vakációt" nyújtanak a túlterhelt emésztő szerveknek, amit ha a jó fajta (ez nagyon fontos) étellekkel újraindított étkezés követ, akkor csodálatosan meglepő és jótékony hatás lesz az eredmény. Huszonnégy napon át böjtöltem olyan kellemes és csodálatos eredményekkel, amely nem csak a fizikai állapotomra, de a mentális és spirituális törekvésimre is hatott, hogy a megnövekedett lelkesedésemben elmondtam a barátaimnak és másoknak is a tapasztalataimat, felfedezéseimet és záró eredményeimet. Nem tudtam leírni az érzéseimet, azt mondtam nekik, hogy ezt saját maguknak kell megtapasztalniuk, amit néhányan el is kezdték. A tanítási munkámat nyilvános böjtökkel és előadásokkal kezdtem, kétszer böjtöltem nagy németországi városokban és kétszer Svájcban. Állami közjegyzők zártak be egy szobába és orvosok tartottak ezalatt

nagyon szigorú ellenőrzés és megfigyelés alatt, minden külső beavatkozás és kommunikáció kizárásával. Volt egy 21 napos, 24 napos, egy 32 és egy 49 napos böjtöm Cologne-ban, mind egy 14 hónapos időszakon belül. Ezen böjtök között és után előadásokat adtam, a fizikai és mentális állapotomat tesztelő próbákat végeztem, megosztottam a tapasztalataimat arról, amit megtanultam és tapasztaltam, melyek arra kényszerítettek, hogy másokat tanítsak és okítsak, cikkeket írjak, szanatóriumot alapítsak Svájcban, és tanácsokat adjak levélben.

Az első írott cikkem a Cologne-i 49 napos böjtöm után született, egy Vegetáriánus magazinban publikálták, melyben új meglátásokat és tapasztalatokat állítottam a böjtről, az étrendről és a betegségek gyógyításáról, tulajdonképpen az életről magáról, annak élvezetéről és annak meghosszabbításáról. Szenzációs és forradalmi hatása volt. A világ minden tájáról, különösen Európából leveleket kaptam miatta és az egészségkeresők, reformerek, orvosok hamarosan két táborra szakadtak, ellenzőkre és lelkes követőkre. Ezek az írások tudományos vitát vagy harcot indítottak el azokról az új elvekről, amiket a napfényre hoztam, Európában a két

szembenálló tábort úgy ismerték, mint "Ehretisták" és "Nem-Ehretisták".

Az Ehretisták igazságát egy prominens szerkesztő és reformer a jól megfogalmazta a következőkben: "Nem Ő (Ehret) találta fel a böjtölést, illetve nem tőle származik sem a gyümölcs vagy javított diéta használata, ezeket jól ismerték és már régóta használták mint a természetgyógyászat jó alkotóelemeit, azt tette, hogy létrehozott egy teljesen új rendszert kombinálva ezeket egy rendszerezett Gyógyító módszerré, mely a tökéletes táplálékon és böjtölésen alapult. "

"A nyálka teóriám – később, mint bizonyított tény - mint az alapvető oka minden betegségnek, egyre jobban elismert lett, és következésképpen a gyógyító rendszerem is. Az elméletem kiállta a próbát és ahogyan egy író fogalmazott, "óriási sikert" hozott, és mára létrehozott egy olyan alapelvet, ami szerint a Természetes Kezelés és Étrend a Legtökéletesebb és Legsikeresebb ismert gyógyító rendszer. Automatikusan elnevezte magát "Táplálkozásterápiának" és megszületett a Táplálkozástudomány "kultusza". Tíz éven át cikkeket írtam egészségügyi folyóiratoknak,

előadásokat adtam Európa nagy városaiban, egyeztettem a rendszer érdemeit szakértőkkel és orvosokkal, és ezeket kezeltem a "Gyümölcs és Bőjt Szanatóriumomban" vagy levélben, anélkül hogy változtattam volna az alapvető elveken, inkább megerősítve azokat a részleteik jobb megismerése és legjobb eredménnyel való alkalmazásuk által. Mindezekből fejlődött ki az a név, amit mostanára ebben az országban már jól ismernek: a "Nyálkamentes Étrend." Éppen az első világháború előtt érkeztem Amerikába, hogy meglátogassam a Panama Kiállítást és megvizsgáljam a helyi és Kaliforniában termesztett gyümölcsöket, majd a háború miatti kényszerű ott tartózkodásom alatt szerencsésen megtaláltam azokat, akik hasonló felfedezéseket, tapasztalatokat tettek, és most velük együtt osztjuk meg a nyilvánossággal ugyanazokat az elveket, melyek olyan sikeresek voltak Európában, csökkentve az emberiség szenvedését, elősegítve egy olyan fejlett emberi faj kialakulását, ami nem ismeri a beteg állapotokat, egy jobb, civilizált társadalmat teremtve."

Ehret professzor életművének elemeit szerkesztve örömmre szolgál hozzáadni ehhez az anyaghoz azon

felfedezéseket, amiket Dr. Thomas Powell tett, melyeket én is segítettem kifejleszteni, és melyekre maga Ehret professzor is ráértett a maga intuitív módján (melyeket ezután az eredményei bizonyítottak, később pedig hitelesítést nyert a Hensel féle kémiai tudományos élelmiszeripari vizsgálat által is) miszerint a gyümölcsök és zöldségek olyan elemeket tartalmaznak, melyek jobbak az életerő létrehozásában mind mennyiségében és minőségében bármilyen más ételekben található anyagokhoz képest. Ezek az elemek, vagy összetevők pedig nem mások, mint a "szerves szén" és a "szőlőcukor". Ezek megfelelő mennyiségben cáfolják a mostani ötletet, miszerint a szerves, ásványi vagy szöveti sók az energiatermelő elemek. Ezek az elemek elenyészően kis mennyiségben vannak jelen minden ételben, és néhány közülük drog. A kalóriák ("fűtő egység" a kalóriaméter tesztek szerint) mennyisége sem megfelelő módszer a megfelelő étkezés kialakításában. A negyven éves megfigyelésem, tapasztalatom és kutatásaim meggyőzően bizonyították, hogy a gyümölcsök és zöldségek rendelkeznek minden, a test számára szükséges szöveti sóval, valamint a bennük lévő, most is jól ismert összetevők elégséges

mennyiségben való jelenléte az energia és élet fenntartó összetevői, melyek minden más ételtől jobbakká teszik őket, amikor a "nyálka gazdag" ételekből származó hulladékot (nyálkát) eltávolítjuk. Ezután a "Nyálkamentes Étrend" teljes jótékony hatását élvezni lehet.

Arnold Ehret Professzor kétség kívül a modern idők legnagyobb gyógyítója - Filozófus, Tanár és Egészség oktatója - aki azért jött ebbe az országba, hogy további ismeretekre tegyen szert, valamint az a vágy fűtötte, hogy megossza figyelemre méltó felfedezéseit azokkal, akik hajlandóak elfogadni azokat. Ez az elsőprő vágy, hogy segítsen az embertársainak megtanulni az igazságot, társulva egy olyan nyitottsággal, hogy elismerje, amit egyáltalán nem tud, volt az ő fő motiváló ereje. Felismerte az egyesített erőfeszítések szükségességét és reménykedett elkerülni a kicsinyes féltékenységből adódó kellemetlenségeket. Az értékes gondolatok, tettek és a bölcs szavai az örökség, amit ránk hagyott, amikor elment a nagy ismeretlenbe. A gyógyító művészet nagysága és sokoldalúsága, amit Ehret Professzor az élete kutatási céljának választott, minden Természetes és Gyógyszermentes gyógyítótól

származó együttműködést üdvözölt.

Mindennél jobban szeretne volna megosztani a világgal a mára már bizonyított egészséggel kapcsolatos felfedezéseit, a **JOB B EGÉSZSÉGET**, amit maga is elért, és ezreknek tanított a svájci szanatóriumában, nyilvános bemutatókon és egészséggel foglalkozó újságokban. Folyamatos személyes beteljesülés érzését hozta számára az, hogy tudta, hogy az egészséggel kapcsolatos tanításai egyre jobb elfogadásra találtak mind a laikus és a szakmai közönségben is, akik habozás nélkül elfogadták, hogy a friss gyümölcsök és zöld leveles zöldségek az emberiség valódi ételei. Még a személyesen alkotott leíró szavai, mint a "Nyálka-többlet" is fokozatosan elterjedtebbek lettek. Arnold Ehret hatalmas értékű örökséget hagy az emberiségre, valószínűleg a legfontosabb üzenetet, amit az emberiség több ezer év óta kapott! Ehret tanításai elérhetővé teszi minden követője számára azt az **EGÉSZSÉGET**, ami sokkal értékesebb, mint a világi gazdagság, valamint az ezzel járó élet örömeinek boldogságát és teljes spirituális felébredést. Ezen alázatos szavaim reményeim szerint tovább növelik a hírnevét a sokáig emlékezetben maradó "Egészség

Apostolának", Arnold Ehret professzornak.



I. Általános bevezető elvek

Minden betegség, attól függetlenül milyen nevet is ad neki az orvostudomány, csak

SZORULÁS

Az emberi test teljes csőrendszerének bedugulása. Bármilyen speciális tünet ebből adódóan csak egy különleges helyi dugulás, az adott területen összegyűlt szennyeződésből fakad. Ilyen speciális gyűjtőpontok lehetnek a nyelv, a has és az egész emésztőrendszer. A szorulás igazi és mélyebb oka a bélrendszer eltömődése. Az átlagos embernek akár 5 kg el nem távolított széklet van a beleiben folyamatosan, mérgezve a véráramot és az egész rendszert. Csak gondoljanak bele! Minden beteg embernek többé-kevésbé nyálkával tömített szervezete van, ez a nyálka emésztetlen és ki nem ürített, nem természetes étel anyagokból származik, melyeket már gyerekkora óta

tárol a szervezet. Ennek a ténynek a részleteit megtudhatják, ha elolvassák a "Racionális Böjtölés és Regeneráló Diéta"* könyvemet. Az én "Nyálka elméletem" és a "Nyálkamentes Étrend és Gyógyító Rendszer" állításai rendületlenül és szilárdan állnak, az általam kialakított rendszer bebizonyította, hogy olyan megoldást kínál, ami meggyógyít minden betegséget.

*"Racionális Böjtölés" - Arnold Ehret, Ehret Irodalom és Kiadó, Inc. Ardsley, N.Y.10502-2613

A rendszeres alkalmazásával több ezer gyógyíthatatlannak titulált beteget lehetne megmenteni. A nyálkamentes étrend mindenféle nyers és főtt gyümölcsöket, keményítő mentes zöldségeket, főtt vagy nyers, többnyire zöld leveles zöldségeket tartalmaz. A Nyálkamentes Gyógyító Étrend és Rendszer egy egyénileg javasolt rövidebb és hosszabb böjtök kombinációja, fokozatosan változó, nem nyálkaképző ételekből álló menüvel. Már csak ez az étrend is képes meggyógyítani minden betegséget böjt nélkül is, de az ilyen gyógyulás ebben az esetben tovább tart. A teljes rendszert a következő fejezetekben részletezem.

Azonban ahhoz, hogy megtanulják, hogyan kell használni a rendszert, és hogy megértsék hogyan és miért működik, szükséges, hogy megszabadítsák az elméjüket az Orvosi hibáktól, melyeket részlegesen a természetes gyógymódoktól vettek át. Más szóval új, orvosi hibáktól mentes fiziológiát, új diagnosztikát, az anyagcsere alapvető hibáinak korrekcióját, a magas fehérjeszintet, vérkeringést, vérképzést és nem utolsósorban a valódi Vitalitást is meg kell tanítanom Önöknek.

A Vitalitás az orvosi tudomány számra még mindig misztérium, különösen a beteg szervezet esetében. Minden orvosok által felfedezett betegség újabb misztérium a számukra. Nem is lehet szavakkal pontosan kifejezni, hogy mennyire messze vannak az igazságtól. A természetes gyógymódok is folyamatosan használják a vitalitás szót, de se az orvostudomány, se a természetes gyógymódokkal foglalkozók nem tudják megmondani, mi is a vitalitás. Nem csak az szükséges, hogy kitöröljük ezeket a hibákat az Ön elméjéből, de az igazságot is meg kell mutatnunk egy olyan új és egyszerű fényben, hogy azt azonnal megérthesse. Az egyszerűségben és tiszta gondolatokban rejlő előny a

sikereimnek az alapvető oka. Ráadásul a tanításaim az igazságról szólnak. Mellesleg bármi, amit józan ésszel azonnal meg nem értünk, az csalás, hangozzék bármilyen tudományosan is.

Megtanulja, mennyire rossz és tudatlan azt hinni, hogy minden speciális betegséget meg lehet gyógyítani a jó étellel, "speciális menüvel" vagy hosszú böjtökkel, ha ezeket tapasztalat, rendszer és minden egyedi esethez szükséges tanácsadás nélkül végezzük. A "Böjtölés" mint a Természet tévedhetetlen törvénye már évszázadok óta ismert "kompenzáció" minden betegséggel szemben, ugyanez érvényes a Nyálkamentes étrendre is: mint azt a Bibliában is állítják (Gyümölcsök és gyógynövények, azaz zöld levelek legyenek eledletek). De miért nem kerültek ezek az elvek általános használatba, átfogó sikert eredményezve? Mert soha sem rendszeresen, a beteg állapotához igazodva használták ezeket. Az átlagembernek fogalma sincs arról, mi a szükséges tisztulási folyamat, hogy ez mennyi időt vesz igénybe, hogyan és milyen gyakran kell étrendet változtatnia, mit jelent megtisztítani a szervezetét az egész életében

felhalmozott borzasztó mennyiségű hulladéktól.

A betegség egy olyan erőfeszítés a szervezet részéről, amivel megpróbálja eltávolítani a szennyeződések, nyálkát, mérgező anyagokat, és ez a rendszer a Természetet segíti a legtökéletesebb és természetesebb módon. Nem a betegséget, hanem a testet kell meggyógyítani, meg kell tisztítani a hulladéktól és az idegen anyagoktól, a nyálkától, és a gyerekkor óta felhalmozott méreganyagoktól. Az én rendszerem nem gyógyszer vagy orvosság, ez egy regeneráció, a teljes ház kitakarítása, egy olyan tiszta és tökéletes egészség megszerzése, amit azelőtt soha sem ismert. Emlékezzen: Az egész szervezetében lévő egészségügyi teher a forrása minden betegségnek, a legnagyobb és legkárosabb forrása a csökkent vitalitásnak, a tökéletlen egészségnek, az erő és kitartás hiányának és minden tökéletlen állapot okának. Ezek összes forrása a beleiben található, melyet születése óta soha sem ürített ki tökéletesen. Ma a földön senkinek sincs ideálisan tiszta teste és emiatt tökéletesen tiszta vére sem. Amit az orvostudomány normális egészségnek hív, az valójában egy patológiás állapot. Összefoglalva: Az emberi szervezet egy

rugalmas csőrendszer. A civilizációs étrendet a szervezet soha nem tudja teljesen megemészteni és a kialakuló hulladékot kiüríteni. Az egész csőrendszer lassan beszorul, különösen a tünetek helyén és az emésztő rendszerben. Ez minden betegség alapvető oka. A hulladék feloldását és intelligens és teljes mértékű eltávolítását, a tisztulás irányítását tökéletesen csak a „Nyálkamentes trend és Gyógyító Rendszer” segítségével lehet megtenni.



II. A lappangó, az akut és a krónikus betegségek többé nem misztériumok

Az első fejezet betekintést adott abba, hogy mi is tulajdonképpen a betegség. A szervezetben lévő nyálkán és annak mérgező anyagain kívül más idegen anyagok is vannak, mint például húgysav, mérgek, stb. és különösen gyógyszer maradványok, ha a beteg ilyeneket használt. Több év gyakorlati tapasztalatával tanultam meg, hogy a gyógyszereket a szervezet soha

nem tisztítja ki az ételekből kialakuló hulladékkal együtt, hanem évtizedekre elraktározza. Sok száz esetben tapasztaltam, hogy a 10, 20, 30 vagy akár 40 évvel azelőtt szedett gyógyszereket nyálkával együtt lökte ki magából a szervezet, ezen tökéletes tisztító rendszer által. Ez egy alapvető fontosságú tény, különösen egy gyakorló orvos számára. Amikor ezek a kémiai vegyszerek kioldásra kerülnek és visszakerülnek a szervezetbe, hogy kitisztuljanak a veséken keresztül, az idegek és a szív kerül nyomás alá, extrém idegességet, szédülést és túlzó szívverést okozva, sok más furcsa érzettel együtt. Ilyen esetben az átlagember misztériummal szembesül, és valószínűleg hívja a családi orvost, aki úgy diagnosztizálja az esetet, mint "szív-betegség" és az "étel hiányát" fogja okolni, az általa 10 évvel ezelőtt felírt gyógyszerek helyett.

Az átlagos "normális" ember, akit egészségesnek gondolunk, krónikusan meg van telve ételszármazékok mérgeivel és gyógyszerekkel.

Ez a lappangó betegsége

Amikor ezeket a lappangó betegség anyagokat alkalomadtán felpiszkálják, például megfázás esetén,

akkor a beteg nagy mennyiségű nyálkát ürít ki magából, és nagyon boldogtalannak érzi magát, ahelyett hogy örülne a Természet tisztító folyamatának. Ha a felszabadult nyálka mennyisége annyira nagy, hogy többé-kevésbé sokkolja a szervezetet, de még nem veszélyes, akkor sok esetben Influenzának diagnosztizálják. Ha a Természet tisztulási folyamata mélyebbre ás a szervezetben, különösen a fontos szervekbe, mint a tüdő, és akkor egyszerre sok nyálka és mérgek kerül a keringésbe, ami komolyabb súrlódásnak lesz kitéve, hasonlóan egy koszos géphez, vagy egy autóhoz, ami behúzott fékekkel fut. A súrlódás a megszokottnál több hőt termel, melyet láznak hívnak, és az orvosok Tüdőgyulladásnak titulálják, ami valójában a Természet részéről egy "láz" megoldása annak, hogy megszabadítsa a legfontosabb szervet a hulladéktól. Ha a veséket is bevonja a szervezet a felszabadult nyálka kitisztításába, és ez a szerv kerül túlterhelés alá, akkor vesegyulladásnak hívják az orvosok..stb. Más szavakkal bármikor, amikor a természet megpróbálja megmenteni az ember életét a "láz" erőfeszítéseivel a nyálkától és mérgeitől, azt akut betegségnek hívják.

Akut betegség

Az orvosi szakma több mint 4000 nevet ismer a különféle betegségekre. A betegség egyedi vagy speciális nevének a definiálása az adott helyi tisztulási pontjából, vagy abból a túlterhelt pontból származik, ahol a véráram már nehezen halad át és fájdalmat okoz, például az ízületekben a reuma esetében.

Már nagyon régóta a Természet ezen jóakaró, öngyógyító munkáját félreértik és elnyomják gyógyszerek segítségével, és folyamatos evéssel a veszély figyelmeztető jeleinek, a megjelenő étvágytalanságnak és fájdalomnak ellenére. Az orvosok "segítsége" tulajdonképpen gyakran káros és veszélyezteti a páciensük életét, vitalitását és különösen csökkenti a szervezet tisztító képességeit, emiatt a Természet lassan halad. Ezen hátrány súlya alatt a Természet nem tud olyan hatékony lenni, több időre van szüksége, és ebben az esetben "krónikusnak" hívják az esetet. A "krónikus" szó a görög "Cronos" szóból származik, ami időt jelent. A hetedik fejezetben többet fognak tanulni erről a misztériumról.



III. A diagnózis

Miért kell a diagnózis?

A laikusok és néhány táplálkozástudománnyal foglalkozó szakértő (az én kivételemmel) azt hiszi, hogy nincs szükség a diagnózisra. Megkérdezhetik, ha csak egy betegség létezik, akkor mi szükség a diagnózisra? Ha minden betegség a ki nem tisztított és meg nem emésztett ételek, nyálka, húgysav, méreganyagok, gyógyszerek, stb. által okozott tisztátalanság következménye, akkor miért diagnosztizáljunk? Most megtanuljuk, hogy miért hozott kétes eredményeket a gyümölcs alapú étrend és böjt, a helytelen használatuk és azon félreértés miatt, hogy ezen gyógyulás általános szabályai mindenki és minden eset számára megfelelőek. Semmi sem állhat távolabb az igazságtól! Egyik másik gyógy mód sem igényel annyi egyéni specializációt és folyamatos változtatást, hogy igazodjon a páciens reakcióihoz, mint ez a módszer. Ezért azok az emberek, akik megkísérlik ezt a gyógyítási módszert szakértői ismeretek és tanácsok nélkül,

gyakran nagyon súlyos eredményeket produkálnak.

A felelőtlen böjtölés

McFadden és sokan mások is azt tanácsolják, hogy a böjtölés minden esetben használható. Én több ezer esetből tanultam meg a saját tapasztalatomból, hogy semmi sem igényel több egyénre szabott, különböző alkalmazást, mint a böjtölés és a nyálkamentes diéta. Két páciensből az egyik egy két vagy három hetes böjtből betegségéből teljesen felépül, míg a másik ugyanettől a kezeléstől meghal! Ezért ennyire szükséges az egyén általános helyzetének és egészségügyi terheltségének a diagnózisa.

Az egészségügyi leterheltség megállapítása

A diagnózisom a következő pontokat határozza meg:

1. A beteg szervezetében található relatív mennyiségű terheltség,
2. A legtöbb esetben az a kérdés, hogy ez több nyálka vagy több mérge,
3. Ha genny van jelen a szervezetben, az eddig használt gyógyszerek típusa és mennyisége,

4. Belső szövetek vagy szervek kerültek-e a bomlás állapotába,

5. Mennyire csökkent a vitalitás.

Ezen pontok mentén meg fogják tanulni tapasztalat és megfigyelés által, hogy a beteg általános megjelenése, különösen az arca többé-kevésbé jelzi a belső körülményeit. * *További információért lásd a 42. oldalt a "Varázstükröt".

Az orvosi diagnózis nem fed fel túl sokat a problémáról, habár az orvosok szerint ez sokszor fontosabb, mint maga a gyógyulás. Az orvosi diagnózis különféle jelentések és tünetek sorozata, és olyan tapasztalatok rendszerét tartalmazza, ami alapján a sok ezer betegséget elnevezték. Az értelmetlen orvosi diagnózisok általános jellemzője volt, amit a betegeim is gyakran állítottak, hogy "az orvosok nem találták meg mi bajom". A betegség neve nem érdekel minket. Egy ember köszvéennyel, a másik emésztési zavarokkal, vagy egy harmadik Bright betegséggel (krónikus vesegyulladás) rendelkezik, mindegyikük kezelése akár ugyanazzal a tanáccsal kezdődhet. Az, hogy bőjtöljön és például milyen hosszú ideig, nem a betegségének a

nevétől függ, hanem attól, hogy milyen a beteg általános állapota, és milyen mértékű a vitalitásának a csökkenése.

Természetgyógyászati elméletek

A természetgyógyászat fejlettebb az orvostudománynál azt tanítva, hogy minden betegség szervi eredetű. A természetgyógyászat nem magyarázza meg kellően a forrását, természetét és az összetételét az "idegen anyagoknak" mint a betegségek egységes és alapvető okát. Dr. Lahmann szerint: "Minden betegséget szénsav és szénsavas gáz okoz". De nem találta meg ennek a forrását a bomló, el nem távolított étel anyagokban - a folyamatos erjedés állapotában lévő nyálkában. Dr. Jaeger szerint: "A betegség bűz". A Természet a rossz szagokkal ad diagnózist, ami jelzi, hogy mennyire előrehaladott a belső lebomlás állapotának a folyamata. Dr. Haigh Angliából az "Anti-húgysav diéta" megalapítója arra a feltételezésre alapozza az általános diagnózist, hogy a legtöbb betegséget a húgysav okozza, ami mindenképpen egy fontos része a betegség anyagoknak a nyálkán kívül.

A természettudomány nagy nyomás alá helyezi és

fontosnak tartja a tüneti diagnózist, holott elismeri, hogy csak egy betegség létezik.

Húgysav diagnózis

Az orvosok és sokan mások ezt tartják az egyik legfontosabb fajta diagnózisnak, de alapvetően félreértik. Az emésztőcsatornán kívül a húgycsatorna is a szervezet fő tisztulási útvonala. Bármikor, ha valaki csökkenti az étkezését, elkezd böjtölni, vagy átáll természetes étrendre, megjelenik a hulladék, nyálka, mérgek, húgysav, foszfátok, stb. a vizeletében, és ekkor egy vizeletvizsgálat eredménye riasztó. Hasonlóképpen történik ez az esetek többségében, amikor bárki beteg lesz. Mindenki megriad a test erőfeszítésétől, amivel a test próbálja kitisztítani a szennyeződések, ami pedig valójában egy igazi gyógyító, tisztító folyamat. Ha cukrot és fehérjét is találnak a vizeletben, az esetet "nagyon súlyosnak" nevezik, és "cukorbetegségnek" vagy "Bright betegségnek (krónikus vesegyulladás)" titulálják. Az első esetben a beteg orvosi kezelés alatt meghal cukor éhezés által, amit a cukor és cukorrá alakuló alkotórészek hiánya okoz az étrendjében. Az utóbbi esetben a páciens meghal az erőltetett "fehérje utánpótlásban" ami a fehérjében gazdag ételek túl

etése miatt következik be. Bármit is lök ki a szervezet magából, az szennyeződés, romlott, halott és azt mutatja, hogy páciens a belső tisztatlanság előrehaladott állapotában van, amit a szervezetbe bevitt ételek a már bomlás állapotában lévő belső szervek által előidézett gyors rothadása okoz. Az ilyen eseteket, mint például a tuberkulózist, nagyon óvatosan és **NAGYON LASSAN** kell kezelni.

Hogyan néz ki az emberi végbél belülről

A lehető legfontosabb, hogy a diagnózisunk által minél többet megtanuljunk az emberi test belsejének az általános állapotáról. A diagnózisunk emiatt abból is áll, hogy megpróbáljuk felmérni a páciens egyéni hulladékának a mennyiségét. A bonc szakemberek állítják, hogy a megvizsgált testek végbelének 60 - 70 százaléka tartalmazott idegen anyagokat, mint férgeket, és évtizednyi öreg széklet-köveket. A belek belső falain megkeményedett, öreg széklet réteg rakódott ki, ami egy belülről koszos kályhacsőre hasonlít. Voltak olyan kövér betegek, akik akár 25-30 kiló hulladékot ürítettek ki a szervezetükből, ebből 5-7 kilót csak a végbélből, többnyire nagyon öreg idegen anyag, megkeményedett ürülék formájában. Az átlagos, úgynevezett

"egészséges" mai ember folyamatosan, gyerekkora óta hordoz magában több kilónyi soha ki nem ürített székletet. Egy jó "ürítés" naponta nem jelent semmit. A kövér és beteg ember tulajdonképpen egy élő pöcegödör. Jókora meglepetés volt nekem, hogy sokan a betegeim közül, akik már ilyen állapotban voltak, már kipróbáltak úgynevezett "természetes gyógymódokat".



IV. A diagnózis (folytatás)

Kövér és vékony típusok

A kövér ember testi szerkezete nagy átlagban jóval eltömődöttebb, mert az ilyen ember általában túl sokat eszik keményítő tartalmú ételekből. A vékony típusoknál több fiziológiai és kémiai interferencia van jelen a szervezetben, általában az ilyen típus egyoldalú húsevő, ami különösen sok savat, húgysavat és más mérgeket és gennyet termel.

Betegség történet

Mint általános szabály, megkérdezem a leendő

betegeimtől a következő kérdéseket, mert nagyon fontos tudnivalókat kapunk általuk:

1. Mióta beteg?
2. Minek nevezte az orvos a betegségét?
3. Mi volt a kezelés természetete?
4. Milyen sok és milyen típusú kezelést kapott eddig?
5. Volt már operálva?
6. Milyen más típusú kezeléseket kapott ez előtt?

(A kora, a beteg neme, örökölt-e a betegsége vagy nem stb. szintén nagyon fontos pontok)

A legfontosabb dolog azonban a beteg jelenkori étrendje, a most jelenlévő speciális vágyódásai bizonyos ételekre, a rossz szokásai, van-e szorulása és milyen régóta. Milyen diétákat követett eddig. A páciens étrendjének a megváltoztatását a jelen étrendjére alapozva tudjuk megtenni, és csak ENYHE VÁLTOZÁS javallott a javított étrend irányába.

A tapasztalati diagnózis

A LEGPONTOSABB, TÉVEDHETETLEN DIAGNÓZIST A

RÖVID BÖJT MUTATJA MEG. Minél gyorsabban érzi magát "rosszul" a beteg egy rövid böjt alatt, annál nagyobb és annál több méreggel telített a terheltsége. Ha szédül, heves fejfájás gyötri, stb. akkor nagyon el van dugulva nyálkával és méreganyagokkal. Ha a szívverése heves, ez azt jelzi, hogy genny van valahol a szervezetben, vagy olyan gyógyszerek melyeket éveken keresztül szedett, most megjelentek a keringésében a tisztulás miatt. Bármilyen belső "eldugult" területet kisebb fájdalom segítségével lehet lokalizálni. A gyakorlott szakértő jobban meg tudja állapítani a Természet felfedező erejével, mint a röntgengép, hogy egy rövid böjt után mi az állapota az emberi test belsejének és jobban ismeri a valódi diagnózist, mint amit az orvosok meg tudnak állapítani a drága tudományos eszközeikkel és berendezéseikkel. Ha ezt a rövid-böjt diagnózist kipróbálják az átlagos emberen, akit normálisnak és egészségesnek hívnak, de a valóságban el van dugulva nyálkával – lappangó betegség -, a Természet ugyanazt tárja fel, csak mérsékletesebben, és ha egy "gyenge" pont kezd el kialakulni, melyet ez az ember nem sejt, a Természet tévedhetetlenül jelezni fogja hogy hol és miként fog

megbetegedni, ha a rossz életmódot folytatja, bár ez csak évek múlva következne be. Ebben az esetben a **BETEGSÉG ELŐREJELZÉSÉRŐL** beszélünk.

Néhány speciális diagnózis

Hogy bemutassam azt, hogy minden különböző névvel ellátott betegségnek, még a legsúlyosabbnak is az alapja és az oka ugyanaz az általános és szervezeti megterheltség, ezért bemutatok az igazság fényében néhány jellemző esetet. Ezen szemléltető példák által bebizonyítom, hogy nincs egy olyan betegség, zavar, vagy érzet, nem egészséges megjelenés vagy tünet, amit ne lehetne megmagyarázni és látni a tiszta valóságos természetében, mint helyi vagy általános szervezeti szorulást, amit a nyálka okoz és a mérgező anyagok; melyek mennyiségének java részét folyamatosan szállítja a "krónikus hulladékgyűjtő készlet" a gyomorból, belekből, és különösen a végbélből. Az emberi templom alapja (végbél) az a tároló, amiből minden betegség tünete és vele járó gyengeség ered, minden megnyilvánulásával.

A MEGFÁZÁS

egy jótékony erőfeszítés, hogy megtisztítsa a fej üregeit,

a torkot és a hörgőket a szennyeződésektől.

TÜDŐGYULLADÁS

A megfázás mélyebbre megy, és eltávolítja és kitisztítja a nyálkát a legrizivacsosabb és létfontosságú szervből, a tüdőből. A vérzés azért fordul elő, hogy még radikálisabb legyen a tisztítás. A teljes szervezet felfokozott állapotba kerül, megemelkedik a hőmérséklet a keringésbe került hulladék súrlódásától. Ez ijesztő lehet, amit az orvosok elnyomnak gyógyszerekkel és étellel, tulajdonképpen blokkolva a Természet gyógyítását és tisztítását. Ha a beteg nem hal meg, a tisztulás krónikussá válik, és elnevezik

TÜDŐVÉSZNEK

A tüdővésztes beteg folyamatosan nyálkát tisztít és lök ki a szervezetéből a helytelenül megnövelt, nyálkageneráló ételek miatt, többnyire a tüdőn keresztül, ahelyett hogy más természetes módokon tenné ezt. Ez a szerv emiatt egyre jobban bomlasztja magát, bacilusokat termelve, és ekkor elnevezik tuberkulózisnak. Az életfontosságú szerv (a tüdő) pumpáló munkája elégtelenné válik és csökken a

keringés, a teljes sejtszisztéma egyre jobban bomlásnak indul, és feloszlik, mielőtt a beteg meghal.

FOGFÁJÁS

A megjelenő fájdalom egy figyelmeztetés a Természettől: "Hagyd abba az evést; ki kell javítanom magam; szennyező anyagok és genny van jelen; túl sok kalcium-szegény ételt, húst ettél".

REUMA ÉS KÖSZVÉNY

Nyálka és húgysav gyűlt össze különösen az ízületekben, mert ezek olyan szövetek, melyek kevésbé függenek a vérkeringéstől, itt nagyon sok szennyeződés és húgysav van felhalmozva az egyoldalú húsevő ember testében.

GYOMOR PROBLÉMÁK

A gyomor a betegségek anyagának központi szállító szerve. Ennek a szervnek azon képességének is megvannak a korlátai, hogy emésszen és kiürítse magát minden étkezés után. Minden étel (még a legjobb fajták is) összekeverednek ezzel a savas nyálkával, folyamatosan az átlagember gyomrában maradva. Az a csoda, hogy az ember milyen sokáig képes elviselni az

ilyen feltételeket.

GOLYVA

Egy olyan józan lerakat a természet által, amiben borzasztó mennyiségű szennyeződés van elraktározva, hogy megakadályozza azt, hogy ez a keringésbe jusson.

A KELÉS

Tulajdonképpen ugyanezt az elvet képviseli, de a hulladékot itt a szervezet külsőleg tárolja.

DADOGÁS

Egy speciális, torokban összegyűlt nyálka okozza, ami zavart eredményez a hangszálak működésében, számos esetet gyógyítottam.

MÁJ ÉS VESE BETEGSÉGEK

Ezek a szervek nagyon szivacs-szerű felépítéssel rendelkeznek, és funkciójukat tekintve egy élettani szitaként működnek. Emiatt könnyen eltömődnek a ragacsos nyálkával.

SZEX BETEGSÉGEK (NEMI BETEGSÉGEK)

Ezeknek az eredete semmi más, mint nyálka

kiválasztása ezen szerveken keresztül, ezen betegségek könnyen gyógyíthatóak. A gyógyszerek használata magában kialakítja a szifilisz tüneteit. Minél több gyógyszert használtak, különösen higanyt, annál óvatosabban kell levezetni a kezelést.

SZEM ÉS FÜL BETEGSÉGEK

Még a rövid és távollátás is szennyeződések feltorlódása a szemben, a hallásproblémák pedig ennek a szervnek az eldugulásából származik. Néhány fajta vakságot és süketséget ugyanazon elvek alapján gyógyítottam meg.

MENTÁLIS BETEGSÉGEK

Az eltömődött szervezeten túl azt fedeztem fel a mentális betegségben szenvedőknél, hogy további szorulások vannak az agyukban. Egy embert, aki az őrület határán volt, négy hetes böjt meggyógyított. Nincs könnyebb, mint az őrültséget gyógyítani a böjt segítségével, mert az ilyen emberek elvesztették az ítélő képességüket, és a természetes ösztönük is azt mondja nekik, hogy ne egyenek. Megtanultam, hogy ha mindenféle betegséget a Nyálkamentes étrend és

gyógyító rendszer segítségével gyógyítottam meg, a betegek java része kisebb és nagyobb mentális problémáktól is megszabadult. Egy böjt után tiszta az elme. Az egység (gondolatai töltik meg a különbözőség elképzelésének helyét. Az ötletek különbözőségének az oka többnyire az étrend miatt van. Ha valakivel valami baj van, először nézd meg a gyomrát. A mentálisan beteg ember az agyában kialakult gáz nyomás miatt szenved.



A Varázstükör

Kiegészítés a Diagnózishoz, III. és IV. fejezethez

Amióta az ember visszafejlődött a civilizáció miatt, már nem tudja, mit tegyen, amikor beteggé válik. A betegség ugyanolyan misztérium maradt a modern tudomány számára, mint amilyen az az ezredévekkel korábban élt "Orvosságos ember" számára volt, azzal a különbséggel, hogy a "baktérium" elmélet váltotta fel a "démonokat", de az a misztikus külső erő még mindig megmaradt, hogy kárt okozzon az emberekben és

elpusztítsa az életet.

A betegség egy misztérium az emberek és minden orvos számára, aki még nem nézett bele a "mágikus tükörbe" amit most fogok megmagyarázni. A természettudománynak jár minden elismerés, amiért bebizonyította, hogy a betegség az az emberekben lévő idegen anyag, melynek súlya és tömege van, amit ki kell tisztítani. Ha a saját orvosoddá akarsz válni, vagy ha gyógyszer nélküli gyógyító vagy és több sikerre vágysz, akkor meg kell tanulnod mi is a betegség. Nem tudod meggyógyítani magad, vagy másokat pontos diagnózis nélkül, ami a szervezet valódi állapotáról ad tiszta képet. Ezt a tévedhetetlen igazságot csak a Természet könyvéből lehet megtanulni, vagyis a testen (a mágikus tükrön - ahogy én hívom) keresztüli próba által. Bármilyen betegségben szenvedő, vagy egészséges ember, ha végigmegy a böjtölés és nyálkamentes étrend folyamatán, nyálkát fog felszabadítani és kitisztítani a testéből, ezáltal is bizonyítva az összes lappangó betegség okát, a, ami a felhasználatlan az emésztetlen étel anyagok által eldugult szövet rendszer. A "mágikus tükör" olyan igaz és hibátlan diagnózist

adja az ember betegségének, mint semmi más.

"A mágikus tükör"

1. Nem más, mint bizonyítéka annak, hogy minden személyes tüneted, fájdalom, kellemetlen érzés, attól függően, hogy minek is nevezik a betegségedet, nem más mint egy különleges helyi összetorlódása a szennyeződéseknek.

2. A lepedékes nyelv bizonyíték a szervezetben a teljes rendszer általános megterheltségére, ami akadályozza és eltömi a keringést a feloldott nyálkával, ami még a vizeletben is megjelenik.

3. Az el nem távolított széklet, ami a belekben található zsebekben ragadós nyálkával együtt ül meg, folyamatosan mérgezi a szervezetet, zavarva a megfelelő emésztést és vérképzést. Hogy sokkal jobban belenézz a testedbe és mélyebbre és tisztábban láss, mint amire az orvosok képesek a drága röntgen készülékeikkel, és hogy meglátsd az okát a betegségednek, vagy, hogy felfedezz eddig nem ismert fizikai tökéletlenséget vagy mentális kondíciót, a következőt kell kipróbálnod:

Böjtölj egy vagy két napot, vagy csak gyümölcsöket egyél (mint narancs, alma, vagy az évszaknak megfelelő bármilyen lédús gyümölcs) kettő vagy három napig, és meglátod, hogy a nyelved erősen belepedékesedik. Ez történik minden akut beteggel, erre az orvosok konklúziója mindig "emésztési zavar". A nyelv nem csak a gyomor, de az egész szervezet membrán rendszerének is a tükre. Az a tény, hogy ez a vastag lepedék visszatér, még akkor is, ha naponta akár kétszer is eltávolítják nyelvkaparóval, nagyon pontosan jelzi a teljes szervezet szöveteiben lévő szennyeződés, mérreg, nyálka mennyiségét, amit most a test elkezdett kitisztítani a gyomor belső felületén, a beleken és a szervezet minden pórusán keresztül.

Még jobban meg leszel győzve a betegséged diagnózisának ezen tényéről egy másik meglepetés által, ami rád vár: ha a próba előtt és után is kiüríted a beleidet. A böjt alatt a Természet operáló asztalán fekszel, de itt nem használnak szikét! A tisztító, szennyeződést eltávolító folyamat azonnal elkezdődik, és az erről szóló fejezetek minden szükséges információt megadnak, hogy biztosítsák a kívánt eredményeket. Miután böjtöltél, ajánlott csökkenteni a

megszokott étel mennyiségeket és csak természetes, tisztító, nyálkamentes ételt (gyümölcsök és keményítő mentes zöldségek) egyél, hogy megadd a testednek a lehetőséget a nyálka feloldására és kitisztítására, ami tulajdonképpen maga a GYÓGYÍTÓ FOLYAMAT. A nyelv felületén található "tükör" feltárja a szemlélőnek a gyerekkora óta rossz étkezéssel a szervezetében felgyülemlett anyagok mennyiségét, ami bedugítja a test rendszereit. Ezen próba után, ha megfigyelik a vizeletet, úgy hogy állni hagyják néhány óráig, jól láthatóvá válik benne a kiválasztott és eltávolított nyálka. A tényleges szenny és hulladék mennyisége, ami a "bajodnak" a "misztikus" oka, szinte hihetetlen mértékű lehet.

A betegség - illetve minden betegség - először is a keringés, szövetek, csőrendszer helyi dugulása. A megjelenő tünetekről: ha fájdalmas és gyulladt, akkor az túlnyomás miatt kialakult hó vagy gyulladás amit a súrlódás vagy torlódás okoz. Másodszor, minden betegség a szervezet általános eltömődéséből származik. A teljes emberi csőrendszer, különösképpen a mikroszkópikus kicsiny kapillárisok vannak "krónikusan" eltömődve a rossz fajta civilizált ételek

miatt.

A fehérvérsejtek hulladékok, és nincs ember a nyugati társadalomban, akinek nyálkamentes lenne a vére és a vér edényei. Olyan ez ,mint a lerakódott kosz egy csőrendszerben amit soha nem takarítottak ki, sőt még rosszabb, mert ez a hulladék a fehérjéktől és keményítő tartalmú ételektől még RAGAD is.

A szöveti felépítés jellemzője különösen a legfontosabb szerveknél, mint a tüdő, vesék, minden mirigy stb. az, hogy nagyon hasonlít egy szivacsra. Képzeljünk el egy szivacsot, ami át van itatva pasztával vagy ragasztóval! A Természettudománynak egyre jobban meg kell tisztítania a saját tudományát az orvosi babonáktól, melyeket hibásan "tudományos diagnózisnak" hívnak. A Természet az egyedüli tanára az igazság hiteles tudományának. Ő egy dolog segítségével - a böjttel minden betegséget meggyógyít, amit csak gyógyítani lehetséges. Ez önmagában bizonyítja, hogy a Természet csak egy betegséget ismer, és hogy minden testben a legnagyobb tényezője a betegségeknek a szennyező, idegen anyagok és a nyálka (a húgysav és más mérgezőanyagok mellett, és nagyon gyakran genny is, ha

már a szövetek is oszlásnak indultak). Ahhoz, hogy felismerjük mennyire borzasztóan eldugult az emberi test, valakinek több ezer böjtölőt kell látnia, ahogy én tettem. Az szinte felfoghatatlan tény, hogyan tud a test ekkora mennyiségű hulladékot tárolni? Valaha is megálltál e elcsodálkozni azon, hogy mekkora mennyiségű váladékot ürítesz ki megfázás során? És ahogy ez megtörténik a fejedben, ugyanez található a tüdő hörgőkben, tüdőben, gyomorban, vesékben, hólyagban, stb...Minden szerveid ugyanabban az állapotban van. A szivacsos szerv, amit nyelvnek nevezünk, tökéletesen tükrözi a felszínén minden testrészed állapotát. Az orvostudomány a laboratóriumi tesztek, vizeletvizsgálatok, vértesztek "speciális tudományát" is kifejlesztette. Több, mint ötven évvel ezelőtt a Természettudomány legprominensebb úttörői kijelentették: "Minden betegség idegen anyagból álló hulladék". Én húsz éve mondom és ismétlem újra és újra, hogy a legtöbb ezen hulladékokból a rossz ételekből származó paszta, ami, amikor feloszlik és elhagyja a testet, azt nyálka formájában teszi. A hús gennyé bomlik le.

Az igazság azután virradt meg nekem, miután böjtöltem,

a természetgyógyászom akarata ellenére, akitől a Bright betegségemre (krónikus vesegyulladás) kaptam kezeléseket. Amikor a teszt cső megtelt fehérjével, olvasni tudtam a gondolatait az arckifejezéséből. De nekem ez azt bizonyította, hogy bármit is távolít el a Természet, az hulladék; legyen ez fehérje, cukor, ásványi sók vagy húgysav. Ez már majd huszonnégy éve történt, de ez a Természetgyógyász (korábbi diplomás orvos) még mindig hisz a fehérjében gazdag ételekkel történő fehérjepótlásban.

A Bright betegség orvosi diagnózisa során, amikor a vizelet kémiai vegyszertesztje nagyon magas fehérjetartalmat mutat, az ugyanannyira félrevezető, mint minden más hasonló teszt. A felszabaduló és tisztuló fehérje megjelenése azt bizonyítja, hogy a testnek nincs rá szüksége, hogy a test túl van etetve ebből az anyagból, túlterhelt a magas fehérje tartalmú dolgokkal. Ahelyett, hogy csökkentenék ezeket a mérget előállító ételeket, teljesen helytelenül ezek mennyiségét megemelik, azzal a célzattal, hogy pótolják az "elvesztett" mennyiséget, addig, amíg a beteg meg nem hal. Milyen tragikus a hulladék pótlása, amikor a Természet azáltal próbálja megmenteni a beteget, hogy

eltávolítja azt!

A következő fontos laboratóriumi teszt a vizeletben található cukor, a diabétesz teszt. Az orvostudományos szótár a cukorbetegséget "misztikusnak" nevezi. Ahelyett, hogy természetes cukrokat enne, amit ha a beteg elfogyaszt, bekerülve a véráramába azonnal fel tudna használni, a beteget tojással, hússal, sonkával stb. etetik, és tulajdonképpen halálra éheztetik a természetes cukrot tartalmazó ételek, vagy természetes cukrokat előállító ételek visszatartása miatt.

Már régen bebizonyították, hogy az összes ilyen vérteszt, különösen a Wassermann féle teszt tévedés.

Mi, Természetgyógyászok, nem tudjuk figyelmen kívül hagyni a Természet tanításait, még akkor sem, ha nehezünkre esik, hogy elvessük a gyerekkorunk óta belénk vert hibákat. Az egyik legfélrevezetőbb hiba a betegségek egyedi elnevezése. Bármely betegség neve nem fontos, és nincs semmi haszna, amikor természetes gyógyulásba kezdünk, különösen böjt vagy étrendváltás segítségével. Ha minden betegséget idegen anyag okoz (ez pedig biztosan így is van), akkor csak azt fontos és szükséges megtudni, hogy mekkora

és milyen mértékű a páciens megterheltsége a jelen pillanatban, és hogy mennyire és milyen mértékben van a szervezete eldugulva az idegen anyagok által, és hogy mennyire csökkent a vitalitása (lásd 5. fejezet), illetve tuberkulózis vagy rák esetében, hogy a szövetek maguk már elkezdtek-e feloszlani (Genny és bacilusok jelenléte).

Sok száz esetben mondták nekem, hogy minden orvos, akit hívtak, más diagnózist, és ennek megfelelően más nevet adott a betegségüknek. Mindig megleptem őket, amikor azt mondtam nekik: "Én pontosan tudom mi a bajuk arc diagnózis által, és hogy saját maguk is meg fogják látni a "mágikus tükörben" néhány napon belül. "

A kísérleti diagnózis

Ahogy már állítottam a fejezet elején is, két vagy három napig kell böjtölnöd. A kövérebb embertípusnak folyadékokat kell fogyasztania a böjt során. A nyelv felszíne egyértelműen jelezni fogja a test belső megjelenését, és a beteg lehelete bizonyítani fogja a bomlás mennyiségét és fokát. Ezekből még azt is meg lehet állapítani, mi volt a legkedveltebb ételük! Ha a böjt elején bárhol fájdalom jelentkezik, biztos lehetsz benne,

hogy ez a szervezet gyenge pontja, bár még a tünet nem fejlődött ki eléggé, hogy az orvosok is felfedjék azt a vizsgálataikkal. Meg fog jelenni a hulladék a vizeletben nyálka felhők formájában, nyálka fog távozni az orron át, a torkon és tüdőn és a székleten keresztül. Minél gyengébb és szerencsétlenebbül érzi magát a beteg a böjt alatt, annál nagyobb a leterheltsége, gyöngébb a vitalitása.

A kísérleti diagnózis pontosan megmondja mi a baj, azt hogyan kell kijavítani egy mérsékelt átmeneti étrenddel, vagy egy radikálissal, és hogy folytassuk-e vagy abba hagyjuk-e a böjtöt. Ez a kísérlet az alapja a Természet gyógyító, fizikai, kémiai tudományának a fejlődésének. Ez az a kérdés, amit ha felteszünk a Természetnek, Ő mindig és mindenkor tévedhetetlenül ugyanazt fogja válaszolni.

Ha a beteg ideges lesz, vagy szívproblémák jelennek meg, szinte biztos lehetsz benne, hogy orvosságokat tárol a szervezetében. A tüdővésztes beteg olyan borzasztó erős tisztulással szembesül már egy rövid böjt során is, hogy mindenki számára egyértelműnek kell lennie, hogy mennyire felelőtlen és lehetetlen lenne

meggyógyítani őt a "jó" tápláló ételekkel, mint a tojás és a tej. A fenti magyarázat tartalmazza a kísérleti diagnózist, és ez az egyetlen igazi tudományos módszer. Nem lehet jobb belső képet kapni, mint ezen egyszerű módszer által. Nincs olyan drága eszköz, ami pontosabban megmutatná a test belsejében lévő állapotokat. Minden más diagnózis során, beleértve az írisz diagnosztikát, gerinc diagnosztikát, stb., soha sem pontos, és emiatt nem is megbízható.

A Természet tükrei, a megnyilatkozásai, a jelenségek és azok általi bemutatói addig "mágikusak" amíg meg nem tanuljuk helyesen értelmezni őket. A Természet megmutat és egyértelműen felfed mindent, sokkal pontosabban és jobban, mint az összes "tudományos diagnózis" együttléve.

A betegség előrejelzése

És most elérkeztünk a betegség előre jelzéséhez. Hallottunk már a "látens" betegségről. Mindenkinek, attól függetlenül, hogy "jó egészségnek" örvend, van látens betegsége, és a Természet csak egy alkalomra vár, hogy kitisztítsa a gyerekkor óta tárolt hulladékot.

Mindenki tudja, de nem képes megérteni, hogy egy

olyan komoly "sokk", mint egy megfázás, vagy "influenza", ami érinti az egész testet, egy tisztulási folyamatot indít el, de szerencsétlenségére a Természetet hátráltatja a ház kitakarításában az az orvosi tanács, hogy tovább együnk, használjunk gyógyszereket, melyek akadályozzák a tisztulást, ami akut és krónikus betegségekhez vezet.

Bárki, aki nem beteg és különösen, ha a kritikus harminc és negyven év közé esik, ha böjtöl pár napot, az a "mágikus tükör" segítségével képes megismeri a látens betegségének a mértékét, hogy hol helyezkedik el, mi a neve, és hol fog megjelenni. Ez a betegség előrejelzése, és ha a biztosító társaságok hinnének benne, biztos és igaz módszerként használhatnák a "kockázatok" megállapításában.

Addig böjtölni, amíg a nyelv tisztává nem válik, az veszélyes. Ki tudja megmagyarázni miért válik a nyelv tisztává miután megtörtük a böjtöt egy "kiadós" étkezéssel, és miért mutat a "mágikus tükör" több szennyeződést ha gyümölcsön vagy nyálkamentes étrenden élünk a böjt után is? A "mágikus tükör" ezen misztériumát eddig még nem magyarázták meg. Az

egyszerű magyarázat az, hogy a szervezet tisztulása megállt egy időre, a rossz fajta étel fogyasztása miatt, ennek eredményeképpen jobban érzed magad a rossz ételekkel egy ideig, mint a gyümölcsökkel. Ebben az időszakban még a "mágikus tükör" is úgy tűnik, hogy félrevezet téged, és azt mutatja, hogy a test tiszta. A természetes ételekhez való visszatérés gyorsan bebizonyítja az ellenkezőjét.

Az átlagos embernek egytől három évig rendszeresen folytatott böjtökre és természetes, tisztító étrendre van szüksége, mielőtt a test teljesen megtisztul az idegen anyagoktól. Ekkor láthatóvá válik, hogy a test folyamatosan tisztítja a hulladékot, a test teljes külső felületén, a bőr minden pórusán keresztül, a vizeletcsatornán, végbélen keresztül, a szemeken és füleken, orron és torkon keresztül. Látható lesz a nedves és a száraz nyálka (korpa például) tisztulása és eltávolítása. Minden betegség emiatt az óriási mennyiségű hulladék miatt van, ami "krónikusan" fel van halmozva, ezen "krónikus betegség" mesterséges tisztulása által egyet fogsz velem érteni és megérted, hogy egyáltalán nem túlzok, amikor azt állítom:

A te betegséged és minden emberi mentális és testi betegség diagnózisa a civilizáció kezdete óta azt bizonyítja, hogy ugyanaz az oka mindnek, attól függetlenül, hogy mik a tünetek. Ez pedig, kivétel nélkül egy és ugyanaz az általános és univerzális állapot, ami minden betegséggel egységes, ami nem más, mint hulladék, idegen anyag, nyálka és a mérgei. A "belső tisztátlanság" túl enyhe kifejezés a krónikus székrekedésre, hulladék - mocskok - nyálka - bűz (émelyítő szag) vagy "láthatatlan hulladék" lehetne az igazi megnevezés.



V. Az élet képlete

A vitalitás titka

"V" = "P" - "O" ("V" egyenlő "P" mínusz "O") az élet képlete, amit ugyanakkor a halál képletének is lehet nevezni. "V" azt jelenti VITALITÁS. A "P", vagy hívjuk "X"-nek, az ismeretlen mennyiség ebben az esetben, az nem más mint az az ERŐ, ami hajtja az emberi gépezetet, ami életben tart, erőt és hatékonyságot és

kitartást ad étel nélkül eddig ismeretlen időn keresztül!
"O" jelzi az AKADÁLYT, leterheltséget, idegen anyagokat, mérgeket, nyálkát; röviden minden belső tisztátlanságot, ami akadályozza a keringést, különösen a belső szerveket, illetve az emberi gépezetet a teljes működési rendszerében. Gyorsan átláthatóvá válik az egyenlet, hogy amikor az "O" nagyobb lesz mint "P", ekkor az emberi gépezetnek meg kell állnia. Egy mérnök könnyen belátja, hogy $E = P - F$ azaz az energia vagy hatékonyság, amit "E"-t kap egy motorból, nem egyenlő az erővel "P" -vel anélkül, hogy először levonnánk az "F"-et, a súrlódást.

Az ideális motor építésének zseniális ötletét úgy lehet működőképesé tenni, ha a motor a legkevesebb súrlódással jár. Ha ezt az alapvető és fő ötletet átfordítjuk az emberi motorra, látjuk, hogy ez magában foglalja az orvosi fiziológia borzasztó tudatlanságát, és hogy a természetgyógyászat megtalálta az igazi gyógyulás módját az ellenállások, azaz a megterhelő idegen anyagok, a nyálka és mérge anyagainak eltávolításával. De hogy mi is valójában a vitalitás, hogy milyen hatalmassá válhat, milyen a magasabb szintű, kiemelkedő, abszolút egészség, azt a mai napig nem

mutatta és bizonyította senki. A következő fejezetekben alapvetően új fiziológiát fogok tanítani, ami a kijavított orvosi hibáktól mentes vérkeringésen, vér-összetételen, vérképzésen és anyagcserén alapul. Ezen célból szükséges, hogy megtanítsam neked mi is a vitalitás, és mi is valójában az automatikus életfunkció. Általánosan elismert, hogy a vitalitás titkát, az automatikus életfunkció titkát nem tudta megfejteni a tudomány. Meg fogsz lepődni, amikor az igazság egyszerű, természetes módon kerül bemutatásra, és kénytelen leszel azonnal beismerni, hogy ez az IGAZSÁG. Mindig emlékezz a tényre: "Bármi, amit nem lehet egyből átlátni, megérteni egyszerű érvelés által, az zagyvaság, nem tudomány!" Az emberi motort minden más élettani megfontolás előtt először is úgy kell tekintenünk, mint levegő-gázüzemű motort, mely a csontok kivételével gumiszerű , nagyon rugalmas, szivacszerű anyagból, húsból és szövetekből épül fel.

A következő tény, hogy ennek a motornak az a r e n d e l t e t é s e , h o g y l é g n y o m á s a l a p ú pumparendszerként működjön, a belső folyadékok és életnedvek áramoltatásával, valamint a TÜDŐ A PUMPA ÉS A SZÍV A SZELEP, és nem fordítva, amint azt a hibás

orvosi élettan tanítja 400 éve!!! További tény, amit teljesen figyelmen kívül hagytak, az az automatikus atmoszferikus külső ellen nyomás, ami 1 kp/cm^2 . Minden egyes kilégzés során a tüdő üregeiben azonnal vákuum keletkezik. Más szavakkal az emberi test automatikusan működő szervezet, ami a maga teljességében önállóan működik légnyomást belélegezve, és kémiaailag megváltozott levegő és külső atmoszferikus ellen nyomást kilélegezve a szervezet által létrehozott vákuum által. Ez a vitalitás, maga az automatikus életfunkció az első megértés és fontosság szerint. Ez az "P" (erő) ami éleiben (életben) tart - levegő nélkül nem élhetsz öt percnél tovább!

De a láthatatlan tény, mondjuk úgy, hogy titok, az az, hogy ez az emberi motor a jelenlévő ellennyomás által automatikusan és egyszerűen működik, ami csak azért lehetséges, mert a "motor" rugalmas, szivacszerű anyagból épül fel, mely létfontosságú nyúlási erővel és rezgési, kiterjedési és összehúzóási képességgel rendelkezik. Ezek a tények voltak az ismeretlen titkai a "P"-nek, mint a vitalitás jelenség automatikus szerepének. A kémikus Hensel bizonyította élettani formulákon keresztül, hogy a szöveteknek a speciális,

életfontosságú rugalmassága a méz és cukor kombinációjából ered.

A Görög szó "spira" első jelentése levegő, majd ezt követi a lélek: "Isten lélegzete" valójában jó, friss levegő! Mondják, hogy a lélegzet az élet, és valóban igaz, hogy a vitalitást, egészséget a fizikai és légző gyakorlatok által lehet fejleszteni. Az is igaz, hogy ilyen módon el tudod távolítani az "O"-t (akadályokat) nagyobb nyomású levegővel és ellennyomással . Az is igaz, hogy eltávolíthatsz és kitisztíthatsz idegen anyagokból álló akadályokat helyi és teljes szervezetre ható rezgésekkel, melyek mindenféle fizikai kezelésekből állnak. Az is igaz, hogy megszabadulhatsz betegséget okozó anyagoktól, akadályoktól és ezáltal könnyíthetsz minden fajta betegségen a keringés mesterséges felgyorsítása, több "levegő-gáz" bevitele és a szövetekben keltett rezgések által. Mesterségesen megnöveled a "P"-t (erőt) egy bizonyos ideig, de csökkented az ellen-nyomás funkciójának életfontosságú képességét, a szövetek gumyszerű rugalmasságának a csökkentésével. Más szóval megnöveled a "P"-t, de nem a "V"-t, sőt ezt csak a "V" kárára lehet megtenni. Tudhatod tapasztalatból, hogy

mi történik egy gumiszalaggal amit folyamatosan túlnyújtva és megfeszítve tartunk. Elveszíti a rugalmasságát.

Ezek a módszerek segítenek ugyan a betegség gyógyulásában, de lassan csökkentik a vitalitását, éppen azon különösen rugalmas és szivacszerű, fontos szerveknek, mint a tüdő, máj, vesék, stb. Enyhítéd ugyan a betegségeket, de azok nem gyógyulnak meg tökéletesen, csökkented a vitalitást de csak addig amíg a testben lévő akadályokat csak mesterséges módon fellazítod, eltávolítod és kitisztítod, de ezt is csak addig amíg nem hagyod abba a hulladéknak, akadálynak, a rossz nyálkát képző, betegséget elidéző, természetellenes ételeknek a bevitelét, ezzel ugyanis tovább csökkented a vitalitást. Megpróbálna valaki megtisztítani egy motort folyamatosan magasabb sebességen tartás és rázás közben? Nem! Először ki kell mosni egy oldószeres folyadékkal, majd kicserélni az üzemanyagot. Ha éppen gőzgépről beszélünk akkor a hulladékok miatt létrejött akadályok a szén részleges égése miatt keletkeztek volna. Ez elvezet a táplálkozástudomány problémájához, ami saját történelme során felvetett

kérdések megoldásaként csúcsosodott ki: MIK A LEGJOBB ÉTELEK? Azaz, melyik étel adja a legtöbb energiát, állóképességet, egészséget és megnövekedett vitalitást, és mely ételek felelősek a beteg állapotokért és az öregedésért? Mi az élet, a vitalitás esszenciája, a légző gyakorlatok, mozgás, tökéletes elme vagy a jó étel? Az én képletem, ami a fejezet elején szerepel, felvilágosító választ ad és megoldja a problémáját az összes misztériumnak.

Csökkentsd az "O"-t (akadályokat) először is mindenféle étel mennyiségének csökkentésével, vagy az ételek bevitelének teljes megszüntetésével (böjttel), ha a jelentkező tünetek ezt kívánják, másodszor állj le, vagy csökkentsd minden lehetséges módon az akadály és nyálkaképző ételek fogyasztását, és növeld a feloldó, tisztító, akadályokat eltávolító ételek mennyiségét, ezzel növeled a "P"-t (Erő), azaz a sokkal kevésbé akadályozott légnyomás funkcióját, a kifogyhatatlan erőforrást. Más szavakkal, a vitalitás és az automatikus élet funkciók mind az akadálymentes, a légnyomás általi tökéletes keringésből és a megfelelő ételek által biztosított szövetek létfontosságú rugalmasságából állnak, ami az életműködéshez szükséges megfelelő

ellennyomáshoz szükséges. A "P" (Erő) végtelen, korlátlan, gyakorlatilag mindenhol és mindenkinek ugyanolyan, de az aktivitásának csökken a tempója (sebessége) ahogyan a túl - vagy rossz evéssel akadályokat halmozunk fel, csökkentve a szövetek automatikus ellennyomását. Ezek után láthatod, hogy a vitalitás nem függ azonnal, közvetlenül és elsődlegesen az ételtől, vagy a jó étrendtől - ha túl sokat eszel a legjobb ételekből, különösen egy már hulladékokkal és mérgekkel teli test esetében, akkor lehetetlen ezen jó ételek összetevői számára hogy egy tiszta állapotban lépjenek be a véráramba, és "hatékonyságot adó" létfontosságú anyagokká váljanak. Összekeverednek a mérgekkel és a nyálkával és inkább csökkentik a vitalitást, mert az "O"-t növelik a "P" helyett. Most már láthatod és nagyon alaposan megértheted, hogy értelmetlen az ételek értékét számolgatni azzal a szándékkal hogy növeljük a "V"-t, amíg a test tele van "O"-val. Ezt a problémát megoldja a saját rendszerem, ami időszakonként rövidebb böjtökből, (ha szükséges tisztításokkal kiegészítve), illetve nem tápláló, nyálkamentes és nyálka szegény étrendből áll. Nem pedig rosszul kivitelezve, azon ötlet szerint hogy a "V"-t

közvetlenül lehet növelni egy betegben a tiszta ételekkel etetve. Távolítsd el az "O"-t intelligens, személyre szabott étrenddel. A "P" automatikusan növekedni fog egy böjt által az akadálymentesítő funkciója miatt. Ezután megérthetitek, mennyire rossz és elégtelen azt gondolni az embereknek, hogy a "Nyálkamentes étrend" ismerete egyenlő a jó ételek ismeretével!

Itt és ez az oka miért lesz sikertelen oly sok "böjt", "gyümölcs diéta" vagy "gyógy mód". A TAPASZTALATLAN LAIKUS MINDIG ELÉRKEZIK A HALÁL PONTHOZ. Más szavakkal, túl gyorsan és túl sokat távolít el az "O"-ból, egy darabig "jól" van, majd a feloldó folyamatok mélyebbre mennek, az "O" megnövekszik és borzasztó gyengének érzi magát, visszaesik a régi étrendjére, ezáltal a további akadályok eltávolítása megáll, megint jobban érzi magát, a jó ételeket okolja a gyengeségéért, és a rossz ételekben látja meg a vitális eredmények javulását. Elveszti a hitét, és teljesen őszintén állítja, " Én megpróbáltam, de nem működik". A rendszert okolja, teljesen tudatlanul arról, hogy egyedül ő a hibás. Ebbe az hibába még az étkezési szakértők és Természetgyógyászok, akik táplálkozástudománnyal próbálkoznak is belefutnak. A

7. fejezet nyilvánosságra fogja hozni ezt a titkot. Néhányan ettől tapasztaltabbak, de nagyon kevesen gondolják úgy, mint én, hogy a Vitalitás, Energia, Erő nem az ételből származik! Ők úgy hiszik, ezt az alvás által, stb. kapja meg a szervezet. Amit megtanultam és amit tudok a több évnyi diétázásból, böjtölésből és kísérletezésből, és amit ténylegesen bemutattam, az megtalálható a könyvemben a "Józan Böjtölés"-ben, de röviden összegezve ez a következő:

Először is a Vitalitás nem elsődlegesen és közvetlenül az ételektől függ, hanem sokkal inkább azon a tényen, hogy milyen mértékben és milyen mélységben van az emberi motor akadályozva, eltömítve a nyálkából és mérgeiből álló akadályokkal.

Másodszor az "O" eltávolításával amit mesterséges stimulánsok segítségével érnek el, mesterségesen növelik a "P"-t, rázva és vibrációnak kitéve a szöveteket fizikai kezelések által, azt mindig csak a "V" kárára lehet megtenni.

Harmadszor, a Vitális energia, a fizikai és mentális hatékonyság, kitartás, kivételes egészség amit csak a "P"-ből, levegőből és vízből nyerünk, az óriási,

elképzelésen felüli, amint a "P" beindul és akadály mentesen "O" nélkül és súrlódás mentesen tud működni egy tökéletesen tiszta testben.

Negyedszer, annak a határa, hogy ilyen ideális helyzetben mikor lesz a testnek szüksége szilárd ételre, még ismeretlen.

Ötödik, "P" összetétele a levegőn, oxigéne és némi mennyiségű vízpárán túl növekszik, de csak egy tiszta testben, a következő más végtelenből származó hatóanyagok által: ELEKTROMOSSÁG, ÓZON, FÉNY (különösen a napfény), ILLATOK (gyümölcsök és virágok jó illata). Továbbá nem lehetetlen, hogy ilyen tiszta, természetes állapotban a szervezet képes a levegőben lévő nitrogén asszimilálására is. A következő fejezetben megtanítom a test új és igaz élettanát, ami szükséges ahhoz, hogy megérthessék miért és hogyan működik a maga tökéletességében a NYÁLKAMENTES ÉTREND ÉS GYÓGYÍTÓ RENDSZER, és ehhez szükség volt, hogy felemeljük a fátylat a VITALITÁS MISZTÉRIUMÁRÓL.



VI. Az Új Élettan

Most, hogy már tudod, mi a Vitalitás, illetve milyen egyszerűen működnek a testi életfunkciók a levegő nyomása és ellennyomása által (a halaknál, stb. ugyanúgy működik az elv, csak a levegő helyett víz van), beláthatod azt is, hogy az orvosi élettan, a test működésének tudománya alapvetően hibás, mert a következő hibákra épül, melyeket ki kell javítanunk az Új Élettanban:

1. A vérkeringés elmélete;
2. Anyagcsere vagy az anyagok átalakítása;
3. Magas fehérje tartalmú ételek;
4. Vérösszetétel
5. Vérképzés.

Az orvosi élettan vérkeringési elvének hibája

Az orvosi élettan, illetve a betegségkutatás a betegségeket és a betegségek okát mikroszkóppal akarja megtalálni. A baktérium elmélet "divattá vált". A

tudósok soha sem fogják megtalálni az igazságot és nem fogják megérteni, mi is a betegség addig, amíg alapvetően rossz az elképzelésük a vérkeringésről. Ahogyan már elmagyaráztam, azt a tényt hagyják figyelmen kívül, hogy a tüdő a keringés motorikus szerve, és a keringésben lévő vér vezérli a szívet, csakúgy, ahogyan a szabályozó szelepek működnek egy motorban. Az, hogy a véráram hajtja a szívet, és nem fordítva, a következő két tény is alátámasztja:

1. Amint növeled a légnyomást fokozottabb légzéssel, növeled a keringést és ezáltal a szívverések számát.
2. Amint bekerül a keringésbe valamilyen stimuláló mérreg (például alkohol) azonnal megnő a szív sebessége.

Amint idegmérget vagy izomszövet bénító mérget veszel be (pl. Digitalis), úgy csökkented a szív működés sebességét. Az orvosi szakma ismeri ezt a pontos tudást, de a tudás ellenére arra a rossz következtetésre jutnak, hogy egy misztikus erő hat a szívizomra, ami hajtja a vérkeringést. A betegek között lévő elismert mérnökök is egyetértettek az elméletemmel, miután megosztottam velük az új élettan ismereteit, szerintük a

szív ideális minta szelepként működne bármilyen típusú motor működése esetén. Hogy lehet logikusan bebizonyítani, hogy a szív irányítja a keringést, ha valójában a vérkeringésen keresztül lehet irányítani a szívet? A fizikai gyakorlatok, hegymászás, futás által megnövekedett légnyomás emeli a szív aktivitását, egy motorban is a szelep sebessége a nyomástól függ. Harminc évvel ezelőtt egy svájci élettani szakértő, bár laikus, bemutatta állatkísérletekkel, hogy az a keringés, amit az orvosi élettan tanít, és ami a londoni Wm. Harvey professzortól származik 400 évvel ezelőtről, nem is létezik. Ezen bemutatói az orvosi társadalom részéről nem is kaptak figyelmet. Hogyan is hibázhatna a tudomány...

Anyagcsere

Az anyagcsere, avagy az "anyag átalakításának tudománya" az emberre erőltetett legképtelenebb és legveszélyesebb tanítás. Ez a szülő apja a rossz sejt elméletnek, és a leghibásabb fehérje elméletnek, amelyekből az utóbbi elmélet el fogja törölni a teljes nyugati civilizációt, ha a követését nem állítják meg. Téged is meg fog ölni egy napon, ha nem vagy képes elfogadni az igazságot, hogy a folyamatos fehérje

utánpótlás felesleges, és hogy nem nyersz vitalitást, hatékonyságot és egészséget a fehérjétől, amíg az emberi gépezetnek akadályokkal szemben kell dolgoznia, ami tulajdonképpen a Nyugati civilizáció minden emberének a halálának az oka. Azt a hibás gondolatot, hogy a test sejtjeinek alapvető fehérje alapanyaga az élet folyamán folyamatosan elhasználódik, melyet magas fehérje tartalmú ételekkel kell pótolni, cáfolni lehet, ahogyan az én több száz böjtölőn végzett vizsgálataim, kutatásaim és megfigyeléseim ezt nyilvánvalóvá is teszik. A tények a következők, és ismét látni fogják, hogy pont úgy van, ahogyan tanítom és ahogyan tapasztaltam.

Amit az orvosok anyagcserének látnak és hívnak, az a szervezet által a hulladék kiválasztása a gyomor kiürülése után. Az orvostudomány azt hiszi, hogy a saját húsd anyagából élsz, amikor böjtölsz. Még Dr. Kellogg is úgy gondolja, hogy a vegetáriánus is húsevővé válik amikor böjtöl, és többé-kevésbé elveiben a természetgyógyászat is átvette ezeket az orvosi hibákat. Az emberek azt hiszik, hogy az emberi motor egy percet sem tud szilárd étel, fehérje és zsír nélkül működni, és arra a hibás következtetésre jutnak, hogy

az ember meghal és éhen kell halnia, amint minden zsírja és fehérjéje felhasználódott a böjt során. Én a következőket tapasztaltam és állíthatom:

A vékony emberek könnyebben és hosszabban tudnak böjtölni, mint a kövérek. A Hindu fakír, aki csont és bőr, a létező legvékonyabb típus, a legtovább képes böjtölni, ráadásul szenvedés nélkül. Hol van ilyenkor a "test felélése"? Továbbá azt találtam, hogy minél tisztább a test a hulladékoktól (nyálkától), annál könnyebben és hosszabb ideig lehet böjtölni. Ezért egy böjtre tisztító és hashajtó étrenddel kell előkészülni. Az én 49 napos felügyelt világrekordomat is meg lehetne ismételni, de csak azon feltétellel, miután valaki hosszú időn át szigorúan nyálkamentes étrenden él. Más szavakkal, én kibírtam ezt a hosszú böjtöt, és te is annál könnyebben és hosszabban kibírsz egy böjtöt, minél inkább mentes a test a zsírtól, ami részlegesen feloszlott, vizes hús, valamint minél tisztább a test a nyálkától és a mérgektől. Az emberi test nem távolít el, nem éget el, vagy használ fel egyetlen élethez szükséges sejtet sem! Minél tisztább, minél mentesebb a test az akadályoktól, hulladékoktól, annál könnyebben és hosszabban tudsz böjtölni kizárólag vízen és levegőn. Az a szint, ahol a

valódi éhezés elindul, még ismeretlen! A keresztény egyház szent emberek próbáiról tesz tanúbizonyságot, akik évtizedekig böjtöltek. De az orvosi hiba tovább nő az anyagcsere tovább tanítása miatt, ami szerint pótolni kell a sejteket (amik nem használódnak el, ahogy láthatod) holttestekből előállított magas fehérje tartalmú ételekkel, ami részlegesen lebomlott húsból áll, ami átesett a főzés legpusztítóbb hőkezelési folyamatán. A tény az, hogy a szervezetedben több-kevesebb hulladékot gyűjtesz össze nyálka és a mérgei formájában, ami a betegséged és a halálad végső okának alapja. Az emberi képzelet nyilvánvalóan nem elégséges ahhoz, hogy felfogja ezen tanok örültségét és következményeit, nem törődik azzal, hogy ezen tanításokról azt állítják, hogy megöli az egyéneket és a végén kiirtja az egész emberiséget! Az orvostudomány és az átlag ember természetesen szintén abban hisz, hogy húst növeszt és egészséget javít, ha az ember naponta növeli a testsúlyát a "jó evés" által. Ha az úgynevezett "egészséges" kövér ember végbele kitisztul a felgyülemlett széklettől, még akkor is, ha "rendszeres" széklete van, azonnal 2,5 - 4,5 kg súlyú "egészségtől" szabadítaná meg. Széklettől, aminek a súlyát az

orvosok egészségnek tartanak! El tudsz képzelni hibásabbat, rosszabbat, őrültebbet, ami ugyanakkor veszélyesebb is az egészségedre és az életedre? Ez az orvosi "Tudományos" anyagcsere.



VII. Az Új Élettan (folytatás)

Magas fehérje tartalmú ételek

Amikor a Természetgyógyászati mozgalmak és a húsnélküli diéták megjelentek a múlt században, az orvosi tudomány embere arra törekedett, hogy matematikai számításokkal bizonyítsa, hogy az átlagember számára a testi és szellemi hatékonyságot egy bizonyos mennyiségű fehérje napi szintű pótlása biztosítja. Más szóval divattá, mániává vált azt javasolni az embereknek, hogy olyat tegyenek, ami a Természet törvényeivel teljesen ellentétes, ha valaki gyengének, gyorsan fáradtnak, kimerültnek vagy bármi módon betegnek érezte magát. Az V. fejezetből már tudhatod a Vitalitás és Hatékonyság forrását, és már tudod, hogy

mindenféle étel nélkül, különösen fehérje nélkül a beteg test erejét növelni lehet. A magas protein tartalmú ételek egy ideig, mint stimuláns működnek, mert amint lebomlanak, méreggá válnak az emberi testben. Köztudomású, hogy minden fajta állati eredetű anyag nagyon mérgezővé válik, amint a levegővel oxidációba lép, különösen magasabb hőmérsékleten, ami az emberi testben is létezik. A tanult emberek addig jutottak, hogy bebizonyították, hogy az ember biológiailag a húsevő állatok osztályába tartozik, bár az ember származástörténetének elméletei azt bizonyítják, hogy az ember a majomfélék családjába tartozik, akik kifejezetten csak gyümölcsöt esznek. Láthatod, hogy a "Tudomány" mennyire nevetségesen ellentmondó. Az alapvető tény és igazság arról, hogy a felnőtt embernek miért nem kell annyi fehérje mint amit a régi élettan javasol, az anyatej összetételében is látható, ami nem tartalmaz több fehérjét, mint 2,5-3%, és a természet ebből építi fel egy új test alapjait. A hibás gondolkodás tovább megy annál a törekvésnél, hogy pótolják azt, ami nem semmisült meg, nem használódott el, nem lett "elfogyasztva" - ahogyan az előző fejezetekben láthattuk az orvosi anyagcsere hibáinak ismertetése

során. A régi élettannak alapvetően rossz elképzelése van az anyag átalakításáról, mert ezek a "szakértők" az alapítói egy olyan tudománynak, melyből teljesen hiányzik a kémiai, különösen a szerves kémia ismerete. Az élet az anyag átalakításán alapul, kémiai élettani átalakítás értelmében, de soha sem azon az abszurd ötleten alapulva, hogy fehérjét kell enned a fehérje építéséhez, hogy fehérje alapú izmokat vagy szöveteket növessz. Tehát semmiképpen nem szükséges például a tehénnek tejet innia, hogy tejet állítson elő! Az élettan kémijának elismert szakértője, Dr. von Bunge, a svájci Baseli egyetem Élettani kémia professzora, akinek a könyvei nem helyeslik az átlagos, hagyományos orvosi tanításokat, azt állítja, hogy az élet, a vitalitás az alapanyagok (ételek) átalakításán alapul, ami által a szervezet erőt, hőt, elektromosságot szabadít fel, ami hatékonyságként jelenik meg a testben. A vérképzésről szóló fejezetben meg fogják tanulni, hogy az emberi szervezetben bizonyos anyagok változása megtörténik, és hogyan készül a fehérje más étel anyagok átalakításából. Az anyagok ezen átalakítása nem a régi sejtek újra cseréjével következik be, az ásványi anyagok az építőanyagai az emberi és növényi életnek, valamint

a sejtek cseréje sokkal kisebb mértékű, mint amit most tanítanak. Azt az okot, hogy az "egyoldalú" húsevő általánosságban némileg tovább élhet, mint a vegetáriánus "keményítő-evő", könnyű lesz megérteni miután megtanulták az 5. fejezetet. Az első kevesebb szilárd akadályt képez az étkezésével a kisebb mennyiségű hús ételeivel, mint a keményítő "túl-evő" második, de a későbbi betegségei veszélyesebbek, mert több mérget, gennyet és húgysavat halmoz fel. Ha ismered az igazságot az emberi táplálkozásról - ezt meg fogod később tanulni - mókás lesz felfedezni az élettani kutatók sötétben tapogatózását, ahogyan egy átlagos ember számára szükséges standard fehérjemennyiségeket akarnak meghatározni, amely mennyiség mellesleg lassan egyre kevesebb. Ők, és még a fejlett "diéta szakértők" is úgy becsülnék, hogy nem ismerik a nagy ismeretlent, azaz az emberi testben lévő hulladékot. Sok ezer évvel ezelőtt az ember egészségesebben élt a tápérték formulák nélkül, és nagyon kétlem, hogy akár egy is ezek közül az élettan kutatók közül javaslatokat tesz a szakácsának a tápértékekről.

Az egész elképzelés egy színjáték, úgynevezett

tudománynak maszkírozva. Nagyon kevesen, mint például Chittenden professzor, azt találta kísérletezés által, hogy az energia és állóképesség növekedett a kevesebb étel, különösen kevesebb fehérje által. Professzor Hindede bebizonyította, hogy a fehérje szükségletet alig kell figyelembe venni, Fletcher pedig mindenkin túltett. Ő csak egy szendvicsen élt naponta, mellyel meggyógyította a "gyógyíthatatlan" betegségét, és ami által óriási állóképességre tett szert. Miután én is leküzdöttem minden félelmemet, hogy milyen fatális következményekkel kell szembe nézmem, ha nem tartom be pontosan a "tudományos fehérje" szükségleteket, megtaláltam, tapasztaltam és bemutattam az eddig ismeretlent, a hihetetlen tényt, hogy a tiszta, nyálka és méreg mentes szervezetben azok az ételek, melyekben legkevesebb a fehérje - a gyümölcsök - fejlesztik a legtöbb energiát és kitartást. Ha a nitrogén, ami a fehérje alapvető része, fontos tényezője az emberi motor működtetésének, ha a vitalitás egyáltalán függ a nitrogéntől, akkor úgy tűnik nekem, hogy ezen ideális körülmények között a szervezet a nitrogént a levegőből nyeli el. Étél a Végtelenből! "P" (erő) mint a táplálkozás forrása!

Micsoda óriási lehetőségek! Azt javaslom, olvasd el az 5. fejezetet újból, és felismered ezt a két tényt:

1. Az igazság az emberi táplálékról még mindig egy "hétpecsétes titok" a teljes emberiség számára, beleértve minden úgynevezett étrend és tudományos szakértőt is.

2. Azon hibás elmélet, miszerint az egészséghez szükségesek a magas fehérje tartalmú ételek, melyet az orvosi dogmák javasolnak és tanítanak az emberiségnek az következményeiben és hatásában az ellenkezőjét érte el, mint amit kellene, és az összes betegség fő és általános okává vált; ez a nyugati társadalom leépülésének legtragikusabb jelensége. Egyidejűleg megteremtette a falánkság legveszélyesebb, legpusztítóbb szokását; az emberiség nyakába varrta a legnagyobb örültséget, azt a hiedelmet, hogy egy betegség meggyógyítása érdekében többet kell enni, különösen magas fehérje tartalmú ételeket. Túlmegy minden lehetőségen, hogy szavakban kifejezzük, mit jelent a magas fehérje tartalmú ételek hibája. Hadd emlékeztesselek az Orvostudomány szerint az Orvoslás atyjának tartott

nagy dietetikus, Hippokratész szavaira: "Minél többet eteted a beteg embert, annál többet ártasz neki"; valamint: "Az ételek lesz a gyógyszerek, és a gyógyszerek lesz az ételek". Amikor hagyjuk, hogy a test eltömődjön nyálkával és más idegen akadályokkal, mint a kalcium, foszfátok és hasonló hulladék anyagok, akkor magas vérnyomást várhatunk, ami túlterheli a szívet, ahogyan ezen nehézségek ellenére megpróbálja megfelelően keringetni a véráramot.



XI. Zavar a dietetikában

Ebben a nagyon fontos fejezetben meg kell, hogy győzzetek egyszer és mindenkorra a következő tényekről:

Először – hogy az ételekben (diétában) rejlik minden betegség és mindenféle egészségügyi probléma/nem tökéletes egészség okának 99,99%-a.

Második – hogy következésképpen minden gyógyítás, minden gyógykezelés eredménytelen lesz addig,

ameddig a legnagyobb hangsúlyt nem a diétára helyezi.

Harmadik – hogy amit én „nyálkamentes diétának” és „nyálkaképző ételeknek” nevezek, az határozottan különválaszt minden emberi ételt ártalmatlan, természetes, gyógyító, valódi tápláló ételekre és ártalmas, betegséget okozó ételekre.

Negyedik – hogy minden más dietetika többnyire rossz, mert a hangsúlyt teljes mértékben az ételek tápértékére fektetik, vagy „rossz” vagy nem, ahelyett, hogy a gyógyító, tisztító, eltávolító értékére és hatékonyságára fektetnék, mielőtt a gyógyító folyamat egyáltalán elkezdődik, folytatódik vagy befejeződik. (Lásd az V. fejezetet)

A dietetika problémája, hogy „Mit egyen az ember, hogy egészséges legyen vagy meggyógyuljon a betegségből”, ez valójában az élet problémája, és csak kevésbé veszik figyelembe, még ha köztudott is, hogy ez a legfontosabb kérdés. Régebben alkottam egy kifejezést/mondást: „Az élet a táplálkozás tragédiája.” A zavar és a tudatlanság arra vonatkozóan, hogy mit eszünk, az valójában olyan nagy, hogy ezt kell feltétlen az emberi értelem „hiányzó láncszemének” nevezni.

Az, ami az orvostudománynak és még az úgynevezett „természetes” gyógyászatnak is, mint a diétetika, általában a gyógyítás másodlagos kérdése, az egy alapvető dolog. Még egy gép teljesítménye is az üzemanyagának minőségétől és mennyiségétől függ. Ahhoz kétség sem fér, hogy egy növénynél az, hogy magas minőségű gyümölcsöt teremjen, ez inkább a talaj minőségétől függ, mint az éghajlattól. A földművelők megértették, hogy minden attól függ, hogy mivel táplálják növényeiket. Az állati és az emberi test egészsége és betegsége 99,99%-ban az ételtől függ. Ezt rendkívül nyilvánvalóvá teszi a Természet azon egyszerű ténye, miszerint minden állat elutasítja az ételt, amikor beteg. Az állati ösztön minden betegségre vagy akár balesetre böjttel reagál, ez a Természet bizonyítéka arra, hogy az egészség és a betegség főként és teljesen az evéstől vagy a nem evéstől, valamint az ételek fajtájától függ.

Az átlagember és még a haladóbb orvosok is, mindent hibáztatnak a Földön, kivéve az ételt, mivel betegségük oka annak a tragikus ténynek tudható be, hogy a betegség még mindig egy rejtély az elmében. Ők nem tudják (és nem beszélve az orvosokról, ők nem akarják

megtanulni), hogy milyen szörnyen tisztátalan a test belseje, annak az egész életen át tartó szokásnak köszönhetően, miszerint 10-szer annyit eszünk, mint amennyit szükséges volna, és sok esetben főként vagy akár kizárólag káros élelmiszereket.

Ha egy átlagos étrenden lévő ember, még ha úgynevezett „tökéletesen egészséges” is, böjtöl 3 vagy 4 napig, akkor a lehelete és az egész teste, valamint a kibocsátásainak kellemetlen szaga van, ami azt jelenti, bizonyítja és jelzi, hogy az ő szervezete fel van töltve elbomlott, nem eltávolított anyagokkal, ami az ételekkel került be a szervezetébe. Ez a felgyülemlett és folyamatosan növekvő hulladék a lappangó, ismeretlen „betegség” és amikor a Természet el akarja távolítani akármilyen „sokk” által, közismert nevén betegség, ő először megpróbál mindent, hogy meggyógyítsa magát, kivéve a böjtöt, hogy abbahagyja a betegség okának, a belső hulladéknak a növelését.

Most már megtanultad, hogy milyen rossz az orvosi gyakorlat, ami megpróbálja leállítani a Természet gyógyítását, megszüntetni a folyamatot, az úgynevezett betegséget és ezáltal növeli a belső hulladékot a

gyógyszereken és oltásokon keresztül. De a különféle tisztítás „természetes” gyógymódjai soha nem fognak tökéletesen meggyógyítani addig, amíg nem sikerül abbahagyni az étkezés és a „rossz” étkezés által okozott belső hulladék utánpótlást. Tisztíthatod és folytathatod a tisztítást korlátlanul, de soha nem teljes eredménnyel egy tökéletes tisztaságig, amíg a rossz vagy akár túl sok jó étel fogyasztását nem hagyod abba.

Ha ez tény, hogy elsősorban egyedül az étel a hibás minden betegségért – ahogy a Természet ezt olyan világosan bebizonyítja – akkor logikus és magától értetődő, hogy csupán az étrend által tudsz meggyógyulni; és a böjtölés – a Természet egyedüli „orvossága” az állatvilágban.

Ezért, ha bármilyen étrend meggyógyít, akkor annak nem tápérték, tápláló és újjáépítő tulajdonságok szerint kell olyan ételt tartalmaznia, hanem a gyógyító, tisztító és eltávolító tulajdonságok szerint.

Itt van a legfőbb ok, amiért valamint ahol, minden más diétetika kudarcot vall. Az én gyógyító étrendem, a „Nyálkamentes Étrend”, ahogy azt fentebb említettem,

minden ételt szigorúan 2 csoportba sorol; az egyik, amelyek gyógyítanak és a másik, amelyek betegséget idéznek elő.

Nem elegendő tudni, ahogy a laikus elképzei, hogy melyik ételek nyálkamentesek és melyek nyálkaképzők, hanem:

1. MILYEN GYORSAN LEHET SIKERES A VÁLTOZÁS.
2. HOGYAN KELL ELRENDEZNI A KÜLÖNBÖZŐ ÉTELKOMBINÁCIÓKAT.
3. HA SZÜKSÉGES, MILYEN HOSSZAN ÉS MILYEN GYAKRAN KELL BÖJTÖT TARTANI ÉS KOMBINÁLNI A GYÓGYÍTÓ ÉTRENDDEL.

Ez jelenti a Nyálkamentes Étrend és böjt „RENDSZERÉT” és azt, amit a gyakorlónak tanulmányoznia kell és meg kell tanulnia, és amit a laikus nem tud és következőképpen amiért neki elkerülhetetlenül kudarcot kell vallania, amikor megpróbálja meggyógyítani magát a „jó ételekkel”.

A fenti magyarázat után azonnal látod majd a legjobb ismert táplálkozástudományok következő kritikájában, hogy miért nem tökéletesek és miért olyan nagy a zavar.

A későbbi fejezetekben megtanulod majd mindenfajta ételről, hogy miért jó és miért rossz. Abban az esetben, ha még nem tudod az ételekről, hogy melyek nyálkamentesek és melyek nyálkaképzők, ezek a következők:

Minden gyümölcs, nyers vagy főtt; olajos magvak és zöld leveles zöldségek nyálkamentesek.

Minden más civilizációs étel, kivétel nélkül, nyálka és savképző és ezért káros.



XIV. Ragnar Berg táblázatai

Most már megértheted, hogy az étrendi kérdés nem oldódik meg úgy, ahogy az átlagember elképzei, azáltal hogy tudjuk, hogy mely ételek a legjobbak és milyenfajta ételeket tartalmaz a nyálkamentes étrend. Az előző fejezetben megtanultad, hogy mi történik és minek kell történnie az emberi szervezetben, ha a beteg ember csak a „legjobb ételeket” eszi vagy hosszú ideig böjtöl.

Később megtanulod majd, hogy a nyálka „jó ételekkel” és böjttel való felkeverését és eltávolítását ellenőrizni kell magadnak, a kezelő orvosnak vagy a dietetikusnak.

Most láthatod, hogy milyen kis érték és milyen károssá válhat egy átlagos egészségkeresőnek, hogy megtöltse a gyomrát minden nap „jó ételek” szörnyű keverékével, „nyers ételkombinációkkal” (abban a hitben, hogy a nyers étel önmagában helyre fogja állítani az egészséget), bármilyen terv és rendszer nélkül – tekintet nélkül a betegségre és a mentális vagy fizikai állapotára.

Annak ellenére, hogy idegenkedem a „hóbortosoktól/fanatikusoktól”, bemutatok egy olyan táblázatot, amit az élettani kémia leghaladóbb szakértőinek egyike, Ragnar Berg készített, az élelmiszerkutató laboratóriumában, Dr. Lahmann szanatóriumában Németországban.

Berg következtetései a következők:

Olyan sok ásványi só tartalmú, nem savképző, alkáli só tartalmú ételt kell enned, amennyi szükséges ahhoz, hogy megkösse, semlegesítse, kompenzálja a káros savakat, amik a savképző ételekben vannak, amik az átlagember mindennapi étrendjét alkotják. Másszóval, ha akarsz enni húst, tojást, olajos magokat, tejet és keményítős ételeket, akkor enned kell gyümölcsöket és

keményítőmentes zöldségeket is, hogy egészséges legyél. Meglepő, hogy a legtöbb ételt „savképző”-nek nevezi és ezek azok, amelyeket én „nyálkaképzőnek” nevezek és amit „savmegkötőnek” hív, azok a nem savas ételek, amelyek majdnem pontosan ugyanazok, amelyeket én „nyálkamentesnek” nevezek.

Táblázatai kétségtelenül a létező legjobbak és az értékek tartalmazzák számunkra minden étel jó és rossz tulajdonságát százalékban. Ő pozitív és negatív tulajdonságoknak nevezi ezeket. Továbbá talán az is meglepő lehet, hogy tudományos vizsgálatokkal alátámasztja és bizonyítja, hogy az én osztályozásom, miszerint vannak káros ételek, nyálkaképző és nyálkát nem képző vagy nyálkamentes étrend, ez helyes és tudományosan tökéletes! Tudományosan bizonyítja, amire már régebben rájöttem, hogy minden étel, ami nyálkát tartalmaz és termel lebomlása után a szervezetben, az ugyanakkor savat is termel. Nagyon figyelemreméltó és fontos számunkra tudni azt, amit talált a trágyázást illetően és az ételek átlagos főzésének az eredményét illetően.

Az állati és emberi trágyával vagy akár túl sok ásványi anyaggal (ammónium-szulfát és szuperfoszfát és túlöntözés által) történő általános trágyázás által

megváltoznak a pozitív jó tulajdonságok negatív „rosszakká” vagy legalábbis csökkennek a jó tulajdonságok. A termelő előnyt szerez azzal, hogy a terményeinek vonzó a megjelenése és megfelelő a méretük és a súlyuk és következésképpen így jó piaci árat hoznak, többbe kerülnek a vásárlónak és valójában károsak.

Ugyanez történik a túl sok vízben történő főzéskor – a jó tulajdonságok a vízbe kerülnek és az értékes ásványi sókat eldobja a mai szakács.

Mivel sokkal több trágyázás történik Európában, mint ebben az országban, így könnyen megértheted, miért különösen trágyázottak a gyorsan növő zöldségek, mint spárga, káposzta, karfiol, stb., ezek kisebb értéket mutatnak, mintha itt növekednének ugyanezek a zöldségek.

A táblázat magyarázatában Berg kifejti/megállapítja:

„Az egészséges ételek méreggá változtatásának különféle módszereihez tartozik az aszalt gyümölcsök kénezése, a nátrium-benzoát vagy szalicilsav (mindkettő erős mérge), amelyeket a konzerv élelmiszerek tartósítására használnak. A legveszélyesebb a

kénsavgőz alkalmazása.”

Képzeld el, mennyi embert becsapnak a nagy gyümölcsökkel és a gyönyörű megjelenésű zöldségekkel – szép, fényesnek tűnő, kénezett gyümölcsökkel.

„Az amerikaiak a szemükkel esznek” mondja Dr. Harry Ellington Brook, „előnyben részesítve a hófehér kenyeret, ami valójában egy tápanyagszegény étel, minden ásványi anyagtól meg van fosztva a finom őrlés által” - a legnegatívabb ételek egyike a Berg táblázatában. Különösen, amikor drága mutatós papírdobozokba van csomagolva, az ember úgy véli, hogy ez a legjobb és szívesen megfizeti a magasabb árat, kissé rádöbbenve, hogy tulajdonképpen „eszi a haláláig” a modern kereskedelemnek ezeket a „tökéletesen kombinált ételeit”.

Az élelmiszer analízis Ragnar Berg táblázatai megmutatják a pozitív vagy jó tulajdonságokat és a negatív vagy rossz tulajdonságokat százalékban, ami megmutatja, hogy milyen sok savat termel egy étel (ugyanakkor a nyálka mennyiségét is) és az alkáli ásványi sók százalékos arányát, ami semlegesíti a savakat.

Álláspontom szerint láthatod:

egy ételnek azt a minőségét százalékban, hogy „felkeveri”, feloldja, semlegesíti és eltávolítja a nyálkát a szörnyű savas mérgekkel együtt, amit az ember gyermekora óta elraktározott a szervezetében.

Ezeket a táblázatokat Ragner Berg Németországban 10 évvel azután publikálta, hogy én a betegségekkel kapcsolatban és az ételek minőségével kapcsolatban tanítottam a „nyálka elméletem” és Berg öntudatlanul tudományosan bizonyította, hogy az én „nyálka elméletem” helyes.

Maga a puszta tény, hogy néhány étel „sav-megkötőként” szerepel a listán, nem szükségszerűen jelenti azt, hogy helyeslem/támogatom a fogyasztását. Ezt a listát csak összehasonlításként adom meg és meg kell vizsgálni, hogy mi az, ami értékes belőle. Kérlek, értsd meg, hogy én nem támogatom Berg elméleteit. Kétségtelen, hogy ha citromlét facsarunk a halra vagy egy jókora adag sav-megkötő zöldséget eszünk ugyanazzal az étkezéssel, amikor savképző ételeket is eszünk, akkor a káros hatás részint csökken.

Minél magasabb egy étel „sav-megkötő” tulajdonsága, annál értékesebb nyálka-eltávolító is. A fekete retek,

amikor szezonja van, a spenót, a pitypang és a kapor mind kiváló belső súroló.

Berg Táblázatai

HÚS

<i>Az étel neve</i>	<i>Pozitív vagy savmegkötő</i>	<i>Negatív vagy savképző</i>
Állatok vére	5.49	00.00
Hús (marhahú s)		38.61
Borjúhús		22.95
Ürühús		20.30

Disznós	12.47
Sonka, füstölt	6.95
Szalonna	9.90
Nyúl	22.36
Csirke	24.32
Ökornyelv	10.60

HAL

<i>Az étel neve</i>	<i>Pozitív vagy savmegkötő</i>	<i>Negatív vagy savképző</i>
---------------------	--------------------------------	------------------------------

Fehér hal		2.75
Kagylók		19.52
Lazac		8.32
Osztiga	10.25	
Heringszótt		17.35

TEJTERMÉKEK

<i>Az étel neve</i>	<i>Pozitív vagy savmegkötő</i>	<i>Negatív vagy savképző</i>

Tojás, egész		11.61
Tojás, fehérje		8.27
Tojás, sárgája		51.83
Tej, emberei	2.25	
Juhtej	3.27	
Kecske- tej	0.65	
Tehé- ntej	1.69	

Sová ny tej	4.89	
Író	1.31	
Tejs zín	2.66	
Vaj, tehé ntejb ől		4.33
Mar garin		7.31
Disz nózs ír		4.33
Sváj ci sajt		17.49

GABONAFÉLÉK

<i>Az étel neve</i>	<i>Pozitív vagy savmegkötő</i>	<i>Negatív vagy savképző</i>
Finomított búza		8.32
Egész búza		2.66
Liszt		10.00
Árpa		10.58
Zab		10.58
Rozs		11.31
Fényezett rizs		3.18
Fényezett rizs		17.96
Kukoricadara		5.37

Fekete zabkenyér	4.28	
Fekete kenyér		8.54
Fehér kenyér		10.99
Graham kenyér		6.13
Kétszer sült		10.41
Sütemény (fehér lisztből)		12.31
Makaróni		5.11

GYÖKÉRZÖLDSÉGEK

<i>Az étel neve</i>	<i>Pozitív vagy savmegkötő</i>	<i>Negatív vagy savképző</i>
Fehér burgonya	5.90	
Édesburgonya	10.31	
Zellergyökér	11.33	
Vörös cékla	11.37	
Fehérrépa / Petrezselyemgyökér	10.80	
Cukorrépa	9.37	

Fekete reték héjával	39.40	
Torma héjával	3.06	
Retek	6.05	
Fejes káposzta	4.02	
Vöröskáp oszta	2.20	
Endívia	14.51	
Fejes saláta	14.12	
Rebarbar a	8.93	
Spenót	28.01	
Spárga	1.01	

Articsóka	4.31	
Cikória	2.33	
Paradicsom	13.67	
Sütőtök	0.28	
Görögdinnye	1.83	
Uborka	13.50	
Vöröshagyma	1.09	
Karalábé	5.99	
Karfiol	3.04	
Kelbimbó		13.15
Gyermekláncfű	17.52	

Kapor	18.36
Póréhagyma	11.00
Vízitorma	4.98
Zöldbab (friss)	8.71
Zöldborsó (zsenge, friss)	5.15

GYÜMÖLCSÖK

<i>Az étel neve</i>	<i>Pozitív vagy savmegkötő</i>	<i>Negatív vagy savképző</i>
Alma	1.38	
Köret	3.26	

Szilva	5.80	
Kajszibarack	4.79	
Őszibarack	5.40	
Cseresznye	2.57	
Meggy	4.33	
Cseresznye	2.66	
Datolya, aszalt	5.50	

Füge	27.81	
Szőlő	7.15	
Mazsola	15.10	
Málna	5.19	
Narancs	9.61	
Citrom	9.90	
Gránátalma	4.15	
Ananász	3.59	

Ban án	4.38	
Olaj bog yó	30.56	
Asz alt szilv a	5.80	
Eper	1.76	
Ribi zli	4.43	
Szed er	7.14	
Man dari n	11.77	

DIÓFÉLÉK, OLAJOS MAGVAK

<i>Az étel neve</i>	<i>Pozitív vagy sav-megkötő</i>	<i>Negatív vagy savképző</i>
Gesztenye		9.62
Makk	13.64	
Len cse		17.80
Dió		9.22
Kókuszdió	4.09	
Mogyoró		2.08

Föld imo gyor ó	16.39
Man dula	2.19

MAGOK, BABFÉLÉK

<i>Az étel neve</i>	<i>Pozitív vagy sav- megkötő</i>	<i>Negatív vagy savképz ő</i>
Szár ított bors ó		3.41
Szár azba b		9.70
Go mba	1.81	

Szój abab	26.58	
Roz slisz t		0.72
Zabl iszt		8.08
Zab dara		17.65
Zab pehe ly		20.71
Cuk orná d	14.57	
Cuk orka	18.21	

ITALOK

<i>Az étel neve</i>	<i>Pozitív vagy sav-megkötő</i>	<i>Negatív vagy savképző</i>
Kakaó		4.79
Csokoládé		8.10
Tealevél	53.50	
Tea Paraguay	25.49	
Kávé	5.60	
Cikóriagyökér	7.17	
Sör		0.28

Barna sör	2.05	
Világos sör	3.37	
Szőlőlé	5.16	
Bor	0.59	
Bor, Fehér California	1.21	
Bor, sherry	0.51	
Pezsgő	0.96	
Malaga bor	3.04	



XV. Átmeneti étrend

Az előző fejezetben megtanítottalak arra, hogy mely ételek a legjobbak, és arra is, hogy melyek rosszak és melyek a legrosszabbak. Már tudod a pontos okát annak is, hogy miért és mi történik a szervezetben és hogy mi történik a jó és a rossz ételekkel az emberi szervezetben. Megtanultad, hogy még a jó ételek, amelyeknek a legnagyobb és legerőteljesebb gyógyító tulajdonságaik vannak, azok is ártalmassá válhatnak, és veszélyesek lehetnek kezdetben, ha nem óvatosan használod őket, mert ezek összekeverednek a koszos nyálkával és méreganyagokkal, amiket fellazítottak a szervezetben és ezáltal mérgezetté válnak, és ilyen mérgezett állapotban lépnek be a véráramba.

A Természet mindent tökéletesen hajt végre. Semmi sem rosszabb, mint az a téves elképzelés, hogy egy több évtizedes krónikus betegség egy nagyon hosszú böjttel vagy egy radikális szigorú gyümölcsdiétával meggyógyítható. „A Természet malmai lassan, de

biztosan örölnék.”

Több, mint 20 éves tapasztalatom, mindenféle betegség rendkívül súlyos eseteit is belevéve, bizonyította, hogy egy gondosan kiválasztott és fokozatosan megváltoztatott ÁTMENETI ÉTREND a legjobb és legbiztosabb módja annak, hogy minden beteg számára megkezdődjön a gyógyulás, különösen az átlagos vegyes evőknek. Amíg részben rossz ételeket (civilizációs ételeket) is alkalmazunk, addig egy NYÁLKA-SZEGÉNY ÉTRENDNEK nevezem. Az átmenet egy lassú változást jelent a betegség-előállító ételektől a betegség-gyógyító ételekig, amit később NYÁLKAMENTES ÉTRENDNEK nevezek.

Az ételek elhagyásának sebessége függ az ételek mennyiségétől és minőségétől és ezért ellenőrizhető és szabályozható a páciens állapota szerint. A legrosszabb és legegészségtelenebb szokás a NEHÉZ REGGELI. Szilárd ételt egyáltalán nem kellene enni korán reggel, ha a legjobb eredményeket szeretnéd elérni. Megengedhető, hogy igyál valamit, amit szoktál, de semmi mást. Ha ezt kezdetben nehéznek találod, ihatsz később újra úgy, hogy az ebéd üres gyomorra történjen.

Ez annyira fontos, hogy a kisebb betegségek gyógyíthatók pusztán az úgynevezett „REGGELI NÉLKÜLI MÓDSZER” által. (Erről bővebben a böjtről szóló 17., 18., 19. és 20. fejezetekben.)

Legjobb, ha legfeljebb kétszer eszel egy nap, még ha a mennyiség ugyanannyi is, mint amit 3 vagy 4 étkezésre ennél. Később, amikor a gyomor tisztul, egy kis szezonális friss gyümölcsöt ehetsz reggel, ha szeretnél. Ha lehet, az első étkezés, az ebéd, délelőtt 10 és 11 óra között legyen és a vacsora nem hamarabb, mint délután 5 vagy 6 órakor. Egy másik nagyon fontos szabály, amikor az egészségedért eszel, az az EGYSZERŰSÉG, más szóval ne keverj túl sokfajta ételt egy étkezéskor. Számold össze a mai étkezésben a különféle összetevőket és ez teljesen ijesztő lesz számodra.

SOHA NE IGYÁL ÉTKEZÉS KÖZBEN. Ha szoktál teázni vagy kávézni, várj egy kicsit evés után, mielőtt iszol. A megfelelő emésztés érdekében a leveseket és a folyékonyabb ételeket el kellene különíteni a szilárd ételektől. Ha egy meleg italra vágysz például reggel a téli időszakban, csinálj egy erőlevest úgy, hogy sokáig főzöl különféle zöldségeket, például spenót, hagyma,

sárgarépa, káposzta, stb., és **IDD MEG CSAK A LEVÉT.**

Étrend az első 2 hétre

EBÉD: vegyes saláta, ami nyers reszelt répából vagy hideg káposztasalátából álljon, vagy mindkettőből fele-fele arányban és 2 vagy 3 evőkanál párolt vagy konzerv zöldségből, mint pl. zöldborsó, zöldbab vagy spenót. Ehhez még add hozzá a következőket (szezontól függően): uborka, paradicsom, zöld hagyma, fejes saláta vagy más zöld leveles zöldség, zeller, stb., de csak az ízesítéshez szükséges mennyiséget.

Csinálhatsz egy olajos öntetet az ízlésed szerint, ha szeretnél, de ecet helyett citromlevet használj - csak ízesítési céllal. Az étkezésed álljon még egy sült vagy párolt zöldségből, mint pl. karfiol, cékla, pasztinák, fehérrépa/petrezselyemgyökér, tök, stb. Ha még mindig úgy érzed, hogy éhes vagy, ehetsz egy kis méretű sült krumplit vagy egy szelet pirított korpás vagy teljes kiőrlésű kenyeret. Bármilyenfajta zsír, beleértve a vaját is, nem természetes és ezért nem kellene enned. Ha mégis szeretnél zsiradékot, akkor legjobb, ha mogyoróvaját használod vagy más olajos mag vaját kenéd a kenyérre. A téli hónapok alatt konzerv

zöldséget is ehetsz, amikor nem lehet beszerezni friss zöld zöldséget. Igyál leveket reggel elkülönítve és keverd össze a zöldbabot vagy spenótot, stb. saláta alappal, ahogy fent írtam a káposztasalátát vagy a nyers répát. Ennek az étrendnek a célja, hogy ellásson „seprűvel”, hogy biztosítsa az eszközöket az emésztőrendszer mechanikai tisztításához a nyers, sült, párolt keményítőmentes zöldségek mennyisége által. Ezt „Ehret Alap Vegyes Salátájának” lehet nevezni, az olyan gyakran emlegetett „bélseprűnek”, ami a felhalmozódott mérgeanyagok megfelelő eltávolításához szükséges, amelyeket most feloldunk a test kitakarítása során.

VACSORA: keverj össze (fele-fele arányban) egy párolt gyümölcsöt, mint pl. alma szósz, párolt aszalt sárgabarack, párolt aszalt őszibarack, vagy párolt aszalt szilva túróval vagy néhány nagyon érett banánnal pürésítve, barna cukorral vagy mézzel édesítve ízlés szerint.

A banán a kevésbé nyálkás és kevésbé savas gyomornak való.

Étrend a második két hétre

EBÉD: először egy sült alma, almaszószt vagy más párolt aszalt gyümölcs. 10 vagy 15 perc múlva egy vegyes saláta, amit az első étrendben javasoltam, és korpás vagy teljes kiőrlésű kenyér pirítva, ha még mindig éhes vagy. A tehéntejből készült vaját fokozatosan ki kellene iktatni és helyettesíteni kellene zöldséggel vagy olajos mag vajjal az átmenet alatt. A főtt zöldségeket hagyd ázni a salátán 10-15 percig, ez szolgál öntetként.

VACSORA: egy sült vagy párolt zöldség, amit az első étrendben javasoltam, ezt kövesse egy zöldség saláta, ami fejes salátából és uborkából vagy nyers zellerből vagy egy kis káposztasalátából álljon.

Étrend a harmadik két hétre

EBÉD: nyáron legyen ez egy kizárólag gyümölcsből álló étkezés - egyfajta gyümölcsből. Télen legyen egy édes aszalt gyümölcs, pl. szilva, füge, mazsola vagy datolya almával vagy narancssal vagy aszalt gyümölcsökkel, ez nagyon kevés olajos maggal együtt ehető, aztán következhet a friss gyümölcs. Ha kezdetben ez nem elegendő, akkor várj 10-15 percet és aztán egyél meg néhány salátalevelet vagy egy zöldséget főve vagy

nyersen, de csak egy kis mennyiséget.

VACSORA: vegyes saláta, ahogy az első étrendben javasoltam, amit egy sült zöldség kövessen.

Étrend a negyedik két hétre

EBÉD: gyümölcsök, ahogy az előző étrendben.

VACSORA: először egyél gyümölcsöt, vagy sütve vagy párolva vagy nyersen, aztán egy kicsit később egy főtt zöldség vagy még jobb egy zöldség saláta.

Ha azt veszed észre, hogy túl gyorsan fogysz, akkor az eltávolítást lassítsd le úgy, hogy a zöldségek után egyél kenyeret vagy krumplit. Ha kezdetben nagyon erős vágyad lenne a húsrá, egy visszatérő erős vágy, amelynek nem tudsz ellenállni, akkor egyél azon a napon csak zöldséget, és GYÜMÖLCSÖT NE.

A fellazított méréganyagok rejtélye

Az orvosok és általában még a természetgyógyászok is, valamint a laikusok, egyszerűen ezért nem hisznek a GYÜMÖLCSÉTRENDBEN vagy a NYÁLKAMENTES étrendben: bárki, aki tapasztalat nélkül kísérletezik ezzel a gyógyító étrenddel, függetlenül attól, hogy beteg-e vagy egészséges, azonnal elveszti a hitét, amint jön egy

krízis, amire azt hiszi, hogy „súlyos betegség”, vagyis egy nap, amelyen a feloldódott nyálka és más méreganyagok visszakerülnek a vérkeringésbe. Ez ugyanakkor egy erős, szinte ellenállhatatlan sóvárgást idéz elő a rossz ételekre és ez szokatlannak tűnhet, hogy a páciens leginkább azokra a rossz ételekre vágyik, amelyek valaha a kedvencei voltak. Ez azzal magyarázható, hogy a Természet a vérkeringésen keresztül távolítja el ezeknek az ételeknek a hulladékait és amikor ezek a vérkeringésbe bekerülnek, akkor a sóvárgás és a vágy természetesen eléggé előtérbe kerül. Ez az, amiért rendkívül fontos, hogy a gyógyító és tisztító étrend minden étkezése elhagyja a testet, amint lehet. Ezt a kényelmetlen állapotot ezek okozzák a fellazított és feloldott méreganyagokkal összekeveredve, tény, hogy ezt tökéletesen soha nem értették és nem magyarázták meg.

Bizonyos ételek bizonyos körülmények között jobban hashajtó hatásúaknak bizonyulnak. Ezért, azokat az ételeket egyed, amelyekről személyesen azt vetted észre, hogy azok a leginkább hashajtó hatásúak saját magad számára. Ha nem tapasztalsz rendszeres székletürítést, mindig segíts beöntéssel, hashajtóval

vagy mindkettővel. Egy természetes hashajtó, amelyet kétségtelenül nagyon hatékonynak találsz majd, ha eszel néhány szem aszalt szilvát, mielőtt más gyümölcsöt ennél.



XVI. Átmeneti étrend (folytatás)

Speciális átmeneti receptek

A „diétaszakértőktől” folyamatosan kéréseket kapok egy „diétás könyvre” vagy legalább egy ételkombinációk, nyálkamentes receptek és menük gyűjteményére.

Sok kötetet publikált már számos dietetikus, amelyek jelenleg is a piacon vannak, változó, 1 és 10 dollár közötti áron. Ők ezt „tudományos diétának” nevezik, de egyik sincs összhangban a Természettel, mint ahogy az állatvilágban van és ami az EGYSZERŰSÉG és egyáltalán nincsenek ételkombinációk.

Ismét emlékeztetnem kell Téged arra, hogy pl. a szarvasmarha, amikor a vadonban eszik, abszolút semmi mást nem eszik, csak fűvet, egész életében.

Nincs olyan állat, amelyik különböző ételeket összekombinálna egyidejűleg, sőt még inna is a falatok között, kivéve a háziállatokat, akik vegyes evőkké váltak a civilizált ember által.

Az ideális és ugyanakkor a legtermészetesebb módja az étkezésnek az ember számára az, ha egyfajta friss szezonális gyümölcsöt eszik, és hamarosan észreveszed, hogy miután az átmeneti étrenden vagy egy ideig, elégedettebb leszel és valójában jobban táplált leszel egyfajta gyümölcstől, mint mindenféle tudományosan összekevert és elkészített ételtől. Természetesen addig ez nem így lesz, amíg a tested nem tökéletesen tiszta.

Az átmeneti étrend alatt technikai okokból én is ételkombinációkat, valamint főtt, párolt vagy sült ételekből készített keverékeket használok, hogy jobban ellenőrzés alatt legyen a gyógyító folyamat.

Zöldségek és gyümölcsök

A tapasztalatom megtanított arra, hogy csak a nyers zeller, a fejes saláta, a sárgarépa és a cékla kombinálható jól gyümölccsel. Általában a legjobb, ha soha nem használsz több, mint 3 félért egy keverékben.

Mindig használj egy fajtát, ami a túlsúlyban lévő alap.

Egy rossz, savas vagy nyálkás gyomorra használt menü több zöldségből és nagyon kevés gyümölcsből álljon. Egy jobb állapotban lévő gyomor vagy egy átlagos gyomor esetén ehetsz több gyümölcsöt és kevesebb zöldséget. A következő egy példa:

1. ROSSZ GYOMORRA: legyen az alap 2/3 rész reszelt vagy aprított nyers sárgarépa vagy reszelt zeller vagy reszelt cékla, de a sárgarépa a legjobb. Adj hozzá 1/3 részben apróra szeletelt nagyon érett banánt és egy kevés mazsolát vagy szeletelt aszalt fügét. Olajos magot vagy gabonafélét ne adj hozzá. SOHA NE KEVERED AZ OLAJOS MAGVAKAT A VIZES GYÜMÖLCSÖKKEL.

2. JOBB GYOMORRA: legyen az alap 2/3 rész szeletelt vagy reszelt alma, 1/3 rész aprított sárgarépa (vagy zeller vagy cékla). Annak érdekében, hogy növeld ennek a kombinációnak a nyálkát és méreganyagokat eltávolító erőteljes, feloldó funkciójának a hatékonyságát, adj hozzá több mazsolát, szeletelt aszalt fügét, mézet vagy gyümölcs lekvárt.

A gyümölcssav feloldja a hulladékot és gázzá alakítja át;

a gyümölcs-cukor megerjed a hulladékban és felkavarja, és szintén gázzá alakítja át. Mindkettő eltávolít és ezért káros lehet, ha túl intenzíven dolgoznak. Ezért tanácsos gyakrabban nyers zöldségeket használni „seprűnek”. Ugyanezen okból kezdetben párolt gyümölcsöket használj, vagy legalább fele-fele arányban; például fele nyers reszelt alma (héjával) és fele alma kompót mézzel édesítve.

Egy „kiadós étkezés” helyettesítése

A krízis előtt, közben vagy röviddel utána vagy, hogy kielégíts egy rossz ételre, különösen egy zsírban gazdag ételre való sóvárgást, megpróbálhatod a következő alkalmanként. Sokkal kevésbé káros, mint egy kiadós étkezés és nagyon élvezetesnek találod majd:

Vegyél egy kis reszelt kókuszt, keverd össze vagy edd együtt almakompóttal, párolt aszalt szilvával vagy édesített sárgabarackkal.

A nagyon érett banánt, vagy ha nem érett, akkor sült banánt kielégítőnek találod majd, amikor szokatlanul „éhes” vagy.

Másfajta reszelt olajos mag vagy olajos mag vaj

felhasználható néha erre a célra, de túl gazdag fehérjében és nyálkát és húgysavat fog képezni, ha folyamatosan használod.

Feljavított „főtt” zöldségek

A főtt zöldségek közül csak egyet használj egy étkezéskor. Ezt eheted hidegen vagy melegen és összekeverheted zöld salátával és nyers zöldségekkel.

Ha a káposztát, sárgarépát, petrezselyemgyökeret, céklát, karfiolt, hagymát, stb., lassan pároljuk nagyon kis vízben vagy legjobb, ha óvatosan sütjük, akkor ezek édesebbé válnak, ami azt bizonyítja, hogy a szénhidrátok átalakulnak szőlőcukorrá, többé vagy kevésbé és az ásványi sók nem mennek tönkre és nem vonódnak ki. Ez valójában egy javulás, és nem veszteség.

Télen konzerv ételeket használhatsz a frissek helyett. Én különbözök a nyers étel „fanatikusoktól”, mert a gyógyító diétában az étel tápértéke nem fontos. Fontosabb, hogy a páciens élvezze a változást az átmeneti időszakban, amíg az ízlése és az állapota nem javul.

Speciális „nyálka-eltávolító” receptek

1. Mazsola és füge vagy olajos magvak, nyers zöld hagymával egyidejűleg alaposan összerágva. Ezeket ne külön-külön együk, hogy a legjobb eredményeket érjük el.

2. Reszelt torma mézzel összekeverve. Az összekeverés után hagyd állni, hogy kimenjen a csípős íz. A mézet csak azért használjuk, hogy enyhítse a csípősségét. 2/3 rész torma és 1/3 rész méz vagy ahogy ízlik. A hétköznapi retket, különösen a fekete retket ugyanígy használhatod, vagy apróra szeletelve és önmagában salátaként is eheted. Azoknak a tüdőbetegeknek, akik szárazon köhögnek, adjunk egy kanálnyit időnként. Meglepő mennyiségű ásványi anyag tartalom van a retekben, különösen a fekete retekben.

Egy speciális, megkeményedett nyálka és húgysav feloldó recept

A következő recepttel egyszer meggyógyítottam egy nőt, aki 6 év bénulás után teljesen egészséges lett, amikor a böjt és a nyálkamentes étrend sem vált be, hogy javulást hozzon. Ez nem valósítható meg egy nyálkával teli gyomorral. A recept a következő: vedd 4

citrom levét és gyümölcsbőrét. Reszeld le egy citrom bőrét és keverd össze a lével. Édesítsd mézzel, barna cukorral vagy gyümölcs lekvárral, hogy jó íze legyen. Az édesítés célja az, hogy a keverék kevésbé legyen savanyú és keserű.

Öntetek

Ez igazából személyes ízlés kérdése. Egy jó saláta olíva olajjal és citromlével ízesítve egyszerű és jó. Egy evőkanál mogyoróvaj vagy dióvaj vízben feloldva és egy kiscitromlé hozzáadva egy másik egyszerű recept. Adhatsz hozzá még apróra szeletelt (zöld) hagymát, ha szeretnél. Házi készítésű majonéz, ecet helyett citromot használva, nem különösebben káros az átmeneti diéta alatt és használhatod, ha szereted. Paradicsom szósszá főzve vagy egy jó konzerv paradicsomleves összekeverve az öntettel segíthet abban, hogy élvezd az „átmeneti étrendet”.

Italok

Még ha nem is használsz konyhasót, néha nagyon szomjas leszel az átmeneti étrend alatt, mert a nyálka visszakerül a vérkeringésbe és a nem természetes ételek hulladékai, amiket sóval ettél az eddigi életed

során, azok nagyon sósak. Amikor ez a vérkeringésbe kerül, szenvedni fogsz egy nem természetes szomjúságtól. Egy könnyű limonádé egy kis mézzel vagy barna cukorral sokkal jobban oltja majd a szomjad, mint a tiszta víz.

Bármelyik savas vagy kevésbé savas gyümölcs leve megfelelő ital lesz és a legjobb az édes almamust, ha nem túl édes. Gabonakávé vagy még egy enyhe valódi kávé is használható az átmeneti időszakban, ha ez volt a mindennapi italod.

Kiegészítés az átmeneti étrendhez

Menük és ételkombinációk

Egy nap „alapvető étrendje” az én szanatóriumomban a páciensek speciális receptjein kívül a személyes kezelésük alatt a következő volt:

Egy ital reggel.

EBÉD: egy vagy kétfajta gyümölcs.

VACSORA: zöldségek, nyálkaszegény vagy nyálkamentes.

Ez az étrend egy átlagembert, aki nem beteg, gyorsan

jobb állapotba hoz. Kisebb varázslatok ilyen módon vagy más módon megnyilvánulhatnak, de egy „régikrónikus” vagy súlyos betegséget, amit főleg a gyógyszerekkel/méreganyagokkal mérgezett test okozott, rendszeresen és egyénileg, naponta előírt étrenddel kell kezelni, folyamatosan változtatva „felgyorsítva és lelassítva” a páciens változó állapota szerint.

A Nyálkamentes Étrend Gyógyító Rendszer NEM egy propaganda, mint a vegetarianizmus vagy a nyers étel mozgalom; ez a TÁPLÁLKOZÁS KLINIKAI TERÁPIÁJA, amelyet tanulmányozni kell és értelmesen kell tanácsolni és személyre szabottan előírni, ugyanúgy, ahogyan az a gyógyszermentes gyógyítás és gyógykezelés minden más módszerénél is történik.

Ez az étrend minden betegséget meggyógyít, ha egyáltalán lehetséges a gyógyulás, mert végre minden betegség-előállító ételt eltávolítottunk az étrendből és az új ételek fellazítanak, felkevernek és eltávolítanak, tisztítják és gyógyítják a testet/szervezetet.

Felépítesz egy új és először az életedben egy tökéletes, természetes vérösszetételt, amelyet a 17. fejezetben

határozunk meg. Ez az új vér eltávolít és megszüntet végül és biztosan minden betegséget annak ellenére, hogy az orvosodnak nem sikerült megtalálni, hogy pontosan hol volt a probléma. Lásd a 3. és 4. fejezetet.

A gyógyító tevékenység, a „kés nélküli műtét”, a tisztító, eltávolító folyamat szinte azonnal megkezdődik és szükségszerűen hetekig, sőt akár hónapokig is irányítani, ellenőrizni és felügyelni kell, hogy biztosítsuk a megfelelő eredményeket. Az ezekben a fejezetekben lévő tudás elegendő ahhoz, hogy az olvasó képes legyen megfelelően felügyelni a saját egyedi esetét.

Az étrendek, a kombinációk, a keverékek és a receptek terápiás beállítások, amelyek érvényre juttatják a test öngyógyító folyamatait, ami a betegség, és amit nem elnyomunk vagy megállítunk gyógyszerekkel.

Az átlag páciens elvárja, hogy a helyes étrend azonnal segítsen neki, ugyanakkor, azért nagy a vágya a gyógyhatású étrendek és keverékek iránt. Még a fejlett orvosok legtöbbször is úgy képzelel, hogy néhány menü és kombináció egyik napról a másikra, ez minden tudás, ami szükséges.

Mivel még nem tudják az igazságot, amit Te már

megtanultál a korábbi fejezetekben, hogy az élettan és a kórtan alapvetően rossz, hogy minden jelenlegi elképzelés az ételekről és táplálékokról teljesen rossz és az igazság ennek homlokegyenest az ellenkezője. Ezért halvány fogalmuk sincs arról, hogy mi történik és minek kell történnie az emberi szervezetben, amikor a páciens életében először az évtizedes régi hulladék és mérgeanyagok felkeverednek és eltávoznak a vérkeringésen keresztül.

Fel kell ismerned és észre kell vened, hogy Te egy teljesen új és tökéletes átalakulást a tested regenerálását és megfiatalítását kezded meg, amikor ilyen módon megváltoztatod az étrendedet és ez nem valósítható meg néhány napon belül néhány jó étel és keverék egyszerű elfogyasztásával.

Nyálkaszegény receptek

Ha egy kevés keményítőt tartalmazó ételt eszel étkezés után, ez NYÁLKASZEGÉNY ÉTRENDNEK nevezhető. De ezek a keményítőtartalmú ételek kevésbé károsak, tehetősek a pépes keményítő többé-kevésbé ragadós tulajdonságainak megsemmisítésével vagy semlegesítésével. A burgonya minél jobban meg van

sütve, annál jobb. A pirítós jól átsütve a legjobb.

A nyers gabonákat először pörkölni/sütni kellene, és észreveszed majd, hogy jó bélseprűként működnek, bár serkentő anyagokat is tartalmaznak. A rizs nagyon nyálkaképző, mert ez hozza létre a legjobb masszát, de lehet javítani úgy, hogy egész éjszaka vízben áztatod (észre fogod venni, hogy a víz nagyon ragadós és nyálkás lesz és szörnyű szaga lesz). Öntsd le a vizet a rizsről és süsd/pirítsd egy kicsit.

Egy nyálkaszegény kenyér recept

Keverj össze korpás barna lisztet vagy teljes kiőrlésű lisztet nyers reszelt sárgaréppával, fele-fele arányban, adj hozzá annyi fehér lisztet, amennyi szükséges a tészta megtartásához, adj hozzá némi reszelt almát és egy marék reszelt diót is, ha szeretnéd, egy kevés mazsolát is. Süsd meg nagyon lassan és jól. Akkor a legjobb, ha már 2 vagy 3 napos vagy jól megpirított.

XVI. - II. rész Vegetáriánus receptek

Néhány továbbfejlesztett salátaöntet recept

A fűszerek sokkal kevésbé károsak, mint a nyálkaképző

ételek. Az állítólag káros konyhasó nagyon jó nyálkaoldó. Az átlagos vegyes keményítőes étrenden lévők nem tudtak átállni erre a étrendre só nélkül. Természetesen a tökéletes nyálkamentes diétával a só hiánya és szükségessége automatikusan megszűnik és ezzel a nem természetes szomjúság is.

MAJONÉZ: verj fel alaposan egy tojást legalább 5 percig, amihez adj egy pohár (fél liter) jó salátaolajat NAGYON LASSAN néhány cseppenként, folytatva a keverést az olaj hozzáadása közben. Adj hozzá citromlevet, sót és borsot ízlés szerint. Ha paradicsom ízűre szeretnéd, hozzáadhatod egy paradicsom levét.

FRANCIA SALÁTAÖNTET: keverj össze egy teáskanál citromlevet, 4 evőkanál olajat, ¼ teáskanál mézet, ¼ teáskanál sót, ¼ teáskanál (piros)paprikát. Keverd össze az 1 és ¼ evőkanál olajat a száraz hozzávalókkal, keverd jól össze és add hozzá a citromlevet. Amint az öntet besűrűsödik a keverés közben, add hozzá a maradék olajat és egy kis fokhagyma ízt, ha úgy tetszik.

Néhány alap nyálkamentes főtt recept

Ahogy korábban mondtam, a káposztasaláta és a sárgarépa kombinációját az alap átmeneti salátának

lehet nevezni. Most mutatok Neked egy alap főtt ételkombinációt.

Szerb zöldséges gulyás

Párolj egy nagyon kevés vízben vagy olívaolajban vagy más növényi zsiradékban, durvára vágott fehér vagy vörös káposztát és néhány szelet hagymát néhány szelet édespaprikával, ha szezonja van, és fejezd be a párolást néhány szelet paradicsommal, egy kis sóval és borssal, ha szereted.

Vörös vagy fehér káposzta hagymával sütve vagy roston sütve egy kis zsiradékban és paradicsomszószmártásként, egy étvágygerjesztő étel. Ugyanezt megteheted karfiollal, sárgarépával, kelbimbóval, céklával, zöld levelekkel stb.

Az ötlet az, hogy süssünk szárazon, amennyire lehetséges és hogy engedjünk meg magunknak alkalmanként egy élvezetes ártalmatlan helyettesítőt a kotlett (sült bordaszelet), pecsenye/rostélyos, stb. helyett, amiről már leszoktál.

Néhány különleges javaslat a „szakácskönyvemre” vonatkozóan

Észre fogod venni, hogy minden menü és recept meglepően rövid. Ha visszatérsz ugyanazokhoz az ételekhez, amelyek a vegetáriánus szakácskönyvekben és a nyers ételes könyvekben találhatóak, soha nem fogsz tökéletesen meggyógyulni. Az ember számára ideális étrend a „mono-diéta”, amely egyféle szezonális gyümölcsből áll és újra emlékeztetlek arra, hogy a szabadon élő állatok közül egy sem „kevert evő” egy étkezésen belül.

Megtanultad, hogy részben főtt ételleket használok az átmeneti étrend során és kezdetben a zöldségek dominálnak. Ennek célja a tisztítás lelassítása, jól ismert, hogy az emberek el tudnak viselni egy párolt vagy sült gyümölcsöt, ugyanakkor nem tudják elviselni azt nyersen. Az élő étel nem egy tárgy, amit először meg kell szerezni, hanem inkább a tulajdonsága, hogy felold és eltávolít. Ez a létfontosságú gyógyító hatás a friss gyümölcsökben a legtökéletesebb és úgy tűnik, hogy túl erőteljes a páciensek többségénél. Ez az oka kétségtelenül a téves elképzeléseknek és annak, hogy a „gyümölcsbőjt” rossz hírben áll, és ugyanezen ok miatt használok párolt és sült gyümölcsöket kezdetben, hogy

lelassítsam a tisztítást.

Amikor rosszul érzed magad, ennek az az oka, hogy túl sok feloldódott nyálka és valószínűleg régi méreganyagok vannak a vérkeringésben; akkor lassítsd le a tisztítást azzal, hogy ne egyél nyers gyümölcsöket, sőt még főtt gyümölcsöket se egyáltalán és néhány napig csak főtt vagy nyers zöldségeket egyél. A zöldségek inkább mechanikailag dolgoznak és kevésbé oldanak fel.

Később, amikor a legdurvább hulladék ürül ki a szervezetedből és ez szükségessé válik mint minden súlyos krónikus betegség esetén, hogy a tisztítás az új vér által egyre mélyebben történjen a szövetrendszerben, a diétát egyre jobban korlátozni kell, ahogy a gyógyító folyamat folytatódik.

A következő fejezetekben megtanulod majd, hogy hogyan kell egy gyümölcsbőjtre vállalkozni, milyen a tudományos terápiás böjt és végül, de nem utolsósorban azt is, hogy a „Nyálkamentes étrendet” hogyan kombináljuk helyesen a böjttel, ha szükséges, valamint a Nyálkamentes Étrend Gyógyító Rendszer alapelveit és részleteit.

MEGJEGYZÉS: Ehret Professzor gyakran utal rá, hogy szándékosan mellőzte a recepteket, az ismételt kérések ellenére, és ezt az alábbiakkal magyarázta: „A Természetben, mint ahogy az állatvilágban, egyáltalán nincsenek keverékek. Az étkezés ideális és legtermészetesebb módja a mono-diéta. Egyfajta friss, szezonális gyümölcsből kellene állnia az étkezésnek, és jobban táplálnak fogod érezni magad. Ez természetesen nem lehet így, amíg alaposan meg nem tisztítottad a szervezeted a toxikus mérgeanyagoktól, a nyálkától vagy nevezhetjük idegen anyagoknak is.”

Biztosak vagyunk benne, hogy Prof. Ehret jóváhagyta volna és engedélyt adott volna arra, hogy néhány nyálkaszegény receptet, különösen salátákat tartalmazzon a Nyálkamentes Étrend Gyógyító Rendszerének ez a 20. kiadása. És így, ezzel a gondolattal és azzal a reménnyel, hogy még többen áttérnek az Ehret Rendszerre, bemutatunk néhány minta étrendet egyszerűen példaként, hogy hogyan kombináljuk és készítsünk el egy ételt.

Számos más, ugyanolyan ízletes ételt is el lehet készíteni, vagy a főtt zöldség, vagy a nyers zöldségek

kombinációjának egyszerű megváltoztatásával.

Az ember ideális étrendje a mono-diéta és a keverékek hajlamosak túlevéshez vezetni, így erre emlékezni kell, amikor elkészítjük az ételt.

1. MINDIG A GYÜMÖLCSÖT EDD ELŐSZÖR. Az érett gyümölcsök megemésztése normál gyomorban étkezés után néhány percen belül megtörténik. Várj öt vagy tíz percet mielőtt a zöldségeket eszed.

2. NE FOGYASSZ SEMMILYEN FOLYADÉKOT ÉTKEZÉS KÖZBEN. Mindenféle folyadék (beleértve a levest is) zavarja az étel megfelelő emésztését. Legalább 30 percnek kell eltelnie mielőtt iszol, az étkezés előtt és után is.

3. AZ EMBER ÉTELEI A GYÜMÖLCSÖK ÉS A GYÓGYNÖVÉNYEK – (Genesis 2.) – Rájössz majd, hogy gyógyító célra a nyers, keményítőmentes zöld leveles zöldségek (petrezselyem, sárgarépa, zeller, fejes saláta), gyümölcsökkel kombinálva, természetes és főtt állapotban is, sokkal jobb, mint egy kizárólag gyümölcs étrend.

4. KEVERJ ÖSSZE, DE CSAK NÉHÁNY FAJTÁT. A

gyümölcsétkezés nem tartalmazhat több, mint kétféle szezonális gyümölcsöt. Az étvágyad diktálja majd a mennyiséget, hogy mennyit egyél.

5. SOHA NE EGYÉL OLAJOS MAGVAKAT LÉDÚS GYÜMÖLCSÖKKEL. Ha az olajos magvakat gyümölcsökkel fogyasztod, például narancs, alma, körte, stb., a víz a dióféléket emészthetetlenné teszi. Az aszalt gyümölcsöket – fügét, mazsolát, datolyát, aszalt szilvát eheted olajos magvakkal. Rágd együtt ezeket és rágd meg alaposan. A gyümölcscukor segíti az olajos magvak emésztését.

6. A TERMÉSZET NYITOTT KÖNYVE AZ EGYSZERŰSÉG. Minél kevesebb étel keveredik, annál jobb. 3 különböző fajta elegendő – 4 és 5 különböző fajta gyakran túl sok.

7. NE EDD TÚL MAGAD. Az Anyatermészet minden dologban mérsékletet kíván meg.

Minta étrendek

Túró és almaszós keverék. Adj hozzá mazsolát, ha szeretnél. Helyezd salátaágyra és tálald.

Egy tíz perces időszak a családnak lehetőséget biztosít

a nap KELLEMESES eseményeinek megbeszélésére - és mindig szem előtt tartva, hogy a nevetés segíti az emésztést.

Saláta – természetes növényi kombinációs saláta.

Sült karfiol. (Főzd a karfiolt addig, amíg kb. félig megpuhul – majd süsd sütőben, amíg barna nem lesz. Használj megfelelő növényi zsiradékot, a sütéshez inkább vajzsírt. Tálald melegen vagy hidegen és adj hozzá salátaöntetet.

2 szelet kétszersült/pirítós.

Aszalt gyümölcs (mint pl. mazsola, datolya, füge) és dió vagy pekándió (együtt összerágva).

Saláta – főtt kombinált saláta. Tálald fejes saláta levélen.

Sült burgonya.

Friss szezonális gyümölcs, mint pl. őszibarack, kajszi-barack, szőlő, stb.

Orosz saláta (paradicsom, sárgarépa, zeller, vízitorma, hagyma)

Svéd rozs ropogós.

Sárgarépa és mazsola saláta.

Ehret szerb gulyása.

Pirított teljes kiőrlésű kenyér.

Alma szósz mazsolával.

Káposztasaláta. Szeleteld a nyers káposztát apróra. Adj hozzá citromlevet, hogy megpuhítsa és hagyd állni legalább egy órát felszolgálás előtt. Adj hozzá apróra vágott hagymát, zellert és főtt sárgarépát vagy borsót. Öntet ízlés szerint.

Sült édesburgonya

Érett banán püré friss eperrel és mézzel édesítve

Mexikói káposztasaláta

Sült banántök

Túró és baracklekvár

Fejes saláta és paradicsom saláta

Érett olajbogyó

Egy főtt zöldség

Sült burgonya

Sült alma mézzel

Tisztító saláta

Sült articsóka

Kétszersült

Töltött aszalt szilva saláta

Zöldség szelet

Sült burgonya

Sült alma vagy almapüré

Sült cékla

Teljes kiőrlésű pirítós

Saláta receptek

Természetes vegyes saláta – egy nagy tál fejes salátát vágj nagyon apróra; 4 csomó retek, nagyon apróra vágva; 4 maréknyi paradicsom, apróra vágva; 2 csomó petrezselyem nagyon apróra vágva. Adj hozzá olajat és

citromlét és keverd össze alaposan, és hagyd állni 15 percig. Adj hozzá egy kis majonézt, ha szeretnéd.

Májusi saláta – egy nagy tál apróra vágott káposzta; 1 csésze retek apróra vágva; fél csésze édes zöld paprika apróra vágva; 1,5 csésze apróra vágott paradicsom; 1 csésze zöld hagyma apróra vágva; fél csésze petrezselyem apróra vágva; 1 csésze apróra vágott uborka – ha szezonja van. Keverd össze alaposan. Adj hozzá 2 evőkanál citromlevet és 3 evőkanál majonézt. Díszítsd olajbogyóval vagy retekkel, díszítésnek.

Alma és zeller saláta – 2 csésze felkockázott alma, amihez citromlevet adsz, hogy megtartsa a színét; 1 csésze apróra vágott zeller; ¼ csésze apróra vágott petrezselyem; 1 maréknyi mag nélküli mazsola; 2 evőkanál majonéz, alaposan összekeverve. Ropogós fejes saláta leveleken szolgálj fel.

Káposztasaláta – 2 csésze aprított káposzta; 1 csésze apróra vágott zöld paprika. Adj hozzá 2 evőkanál citromot; áztasd 10 percig. Adj hozzá 2 evőkanál majonézöntetet. Keverd össze alaposan. Ropogós fejes saláta leveleken szolgálj fel. Díszítsd apróra vágott spanyol pimiento paprikával.

Sárgarépa és mazsola saláta – 2 csésze durvára reszelt sárgarépa. Áztasd fél csésze mag nélküli mazsolában kb. 2 órát; fél csésze apróra vágott zeller. Keverd össze alaposan. Adj hozzá 2 evőkanál majonézt.

Töltött aszalt szilva saláta – töltsd meg a főtt aszalt szilva közepét túróval. Helyezz 1 hámozott mandulát a túró közepébe. Szolgálj fel fejes saláta leveleken majonézzel.

Főtt vegyes saláta – 1 csésze kockára vágott főtt sárgarépa; 1 csésze főtt borsó; 1 csésze apróra vágott főtt bab; fél csésze apróra vágott nyers zeller. Keverd össze alaposan; adj hozzá majonézt. Ropogós fejes saláta leveleken szolgálj fel.

Szerb káposztasaláta – egy csésze durvára vágott zeller; 1 csésze apróra vágott káposzta; ¼ csésze apróra vágott hagyma; ¼ csésze darált olajbogyó; 1 evőkanál aprított spanyol pimiento paprika. Adj hozzá olajat és citromlét.

Gyümölcssaláta (almahéjban felszolgálva) – Válassz ki jól kinéző almákat. Vágd le a tetejének egy darabját és távolítsd el az alma húsát. Darabold össze az alma szíveket, az ananászt és a grapefruit-ot és a

cseresznyét egyenlő arányban. Adj hozzá citromlét. Édesítsd mézzel és helyezd bele az almahéjba. Szórj rá kókuszreszeléket.

Mexikói hideg káposztasaláta – 2 csésze apróra vágott vöröskáposzta; fél csésze apróra vágott zeller; 1 csésze vörös vesebab; ¼ csésze apróra vágott hagyma; ¼ csésze apróra vágott paprika. Adj hozzá olívaolajat és citromlét.

Sárgarépa és alma saláta – egy csésze apróra vágott sárgarépa; 1 csésze kockára vágott alma, citromlében áztatva; fél csésze apróra vágott zeller; apróra vágott hagyma ízesítésképpen; fél csésze apróra vágott datolya. Adj hozzá olívaolajat és citromlét. Áztasd 15 percig. Ropogós fejes saláta leveleken szolgálj fel.

Nyári saláta – egy csésze apróra vágott vízi torma; fél csésze apróra vágott paradicsom; fél csésze felkockázott uborka; fél csésze felkockázott zeller. Adj hozzá olíva olajat és citromlevet. Keverd össze alaposan és ropogós fejes saláta leveleken szolgálj fel.

Orosz saláta – 2 érett paradicsom; 4 közepes méretű sárgarépa, felkockázva; fél apróra vágott hagyma; 2 szál apróra vágott vízi torma; 2 szár zeller, vágd 2,5 cm

hosszú darabokra. Keverd össze majonézzel. Salátaágyon szolgálj fel. Díszítsd szeletelt paradicsommal.

Spárga saláta – főzd meg a spárgát és vágd 7,5 cm hosszú darabokra. Készíts ágyat apróra vágott fejes salátából. Tedd a spárgát a salátára. Adj hozzá majonézt, ha szeretnél.

Karfiol és borsó saláta – főzd meg a karfiolt és törd kisebb darabokra. 2 csésze karfiolhoz adj 1 csésze főtt borsót és 1 csésze apróra vágott petrezselymet. Adj hozzá majonézt és fejes saláta leveleken szolgálj fel.

Spárga és karfiol saláta – forrald fel a spárgát és vágd le a csúcsait 7,5 cm hosszú darabokra. Forrald fel a karfiolt és törd kisebb darabokra. Keverd össze egyenlő arányban. Adj hozzá majonézt. Fejes saláta leveleken szolgálj fel.

Brazil saláta – Másfél csésze érett eper; másfél csésze kockára vágott ananász, friss; 12 db hámozott vékonyra vágott/szeletelt brazil dió; 4 evőkanál citromlében marinálva/pácolva. Gondoskodj róla, hogy a fejes saláta a tányéron rózsza alakban helyezkedjen el. Töltsd meg a koronát a fenti keverékkel. Fedd le egy evőkanál

majonézzel. Díszítsd eperrel.

Datolya és zeller saláta – vágd össze a datolyát és a zellert egyforma darabokra. Szolgáld fel majonézzel, salátán.

Waldorf saláta – másfél csésze kockára vágott alma; fél csésze citromlé; másfél csésze kockára vágott zeller. Keverd össze az almát, a zellert és a citromlét jól. Használj ropogós, savanykás almát. Szűrd le a citromlét. Adj hozzá majonézt öntetként. Tálald ropogós fejes salátán. Díszítsd reszelt/darált dióval.

Hamis csirke saláta – két csésze apróra vágott káposzta; 1 csésze zeller; 2 evőkanál apróra vágott hagyma; fél csésze zöld paprika, apróra vágva; 1 csésze kockára vágott dió kenyér. Adj hozzá 2 evőkanál majonézt. Keverd össze alaposan. Tálald ropogós fejes saláta leveleken. Díszítsd olajbogyóval.

Reszelt sárgarépa és spenót saláta – egy csésze reszelt sárgarépa; 1 csésze apróra vágott spenót; 1 csésze káposztasaláta. Adj citromlét a spenóthoz és a káposztasalátához és áztasd 10 percig. Készítsd elő a tányérokat ropogós fejes saláta levelekkel – alsó réteg káposztasaláta, második réteg apróra vágott spenót.

Felső réteg reszelt sárgarépa. Egy evőkanál majonéz és érett olajbogyó a közepére díszítésnek.

Tisztító saláta – Két csésze apróra vágott spenót; 2 csésze káposztasaláta; egy csésze friss zöldborsó; egy csésze apróra vágott zeller. Keverd össze alaposan. Adj hozzá citromlét és olajat. Tálald, ahogy tetszik/szeretnéd.

Vízitorma saláta – készíts fejes saláta ágyat. Aprítsd össze a vízitormát. 2 paradicsom szeletelve.

Kevert saláta – apríts össze fejes saláta leveleket (1 nagy tál); 2 csésze aprított paradicsom; 1 csésze aprított zeller; 1 csésze aprított hagyma; fél csésze aprított petrezselyem. Keverd össze alaposan. Adj hozzá citromlét és olajat.

Hagyma saláta – 2 csésze apróra vágott káposzta; 1 csésze szeletelt vörös hagyma; 1 csésze apróra vágott paradicsom; fél csésze durvára vágott petrezselyem. Adj hozzá 2 evőkanál majonézt és keverd alaposan össze. Tálald ropogós fejes salátaleveleken. Díszítsd retekkel.

Főtt zöldség receptek

Töltött hagyma – válassz ki megfelelő méretű hagymákat. Távolíts el minden hagyma tetejéről egy szeletet. Főzd a hagymákat majdnem puhára. Told ki és távolítsd el a közepüket, 6 csészét készítve. Vágd apróra a hagymát, amit kiszedtél. Keverd össze morzsával vagy aprított paprika és paradicsom hússal. Fűszerezd ízlés szerint. Töltsd meg a hagyma csészéket. Helyezd tepsibe és szórd meg hagymamorzsával. Adj hozzá fél csésze tejet. Süsd puhára.

Spenótkenyér – mosd meg a spenótot alaposan. Főzd meg a saját levében, amíg megpuhul. Szűrd le/szárítsd meg és aprítsd. Hűtsd le és add hozzá a hagymát apróra vágva és a zellert apróra vágva. Nedvesítsd meg francia öntettel. Alakítsd formára és süsd meg tepsiben. Tálald melegen vagy hidegen.

Spenót szeletek – Mosd meg a friss spenótot alaposan. Főzd elkülönítve a saját levében amíg meg nem puhul. Öntsd le a vizet a főzés és a vágás után. (Konzerv spenótot is használhatsz, ha szeretnél.) Egy csésze friss cékla közepes méretű, főve puhulásig és kockára vágva. Pirítsunk meg egy csésze aprított zellert,

egy nagy hagymát durvára szeletelve és egy Bell/kaliforniai paprikát apríts be étolajba, amíg aranybarna nem lesz. Egy csésze földimogyoró vagy dió durvára aprítva. Egy csésze teljes kiőrlésű kekszmorzsa vagy pirított teljes őrlésű morzsa. Helyezz minden hozzávalót aprító tálba és alaposan aprítsd össze. Alakítsd kerek pogácsa alakúra vagy szeletekre. Forgasd meg zsmlemorzsában és süsd meg étolajban vagy olívaolajban. Tálald hidegen vagy melegen.

Párolt édesburgonya és sárgarépa – 2 csésze kockára vágott édesburgonya; 2 csésze kockára vágott friss sárgarépa vagy egy 8 uncia konzerv. Főzd az édesburgonyát amíg meg nem puhul. Ha friss sárgarépát használsz, akkor főzd fedett edényben a lehető legkevesebb vízben, amíg meg nem puhul. Konzerv sárgarépával , öntsd le a folyadékot. Keverd össze az édesburgonyát és a sárgarépát és süsd ki hirtelen serpenyőben növényi vagy olívaolajat használva. Ízesítsd/fűszerezd ízesítéssel/aromával. Szórd meg apróra vágott petrezselyemmel tálalás előtt.

Vegetáriánus fasírozott – fél csésze főtt Lima bab; fél csésze főtt borsó; fél csésze aprított zeller; fél csésze

pirított zsemlemorzsa; 2 csésze főtt vagy sült burgonya szeletelve; fél csésze szeletlt cékla főtt; 4 evőkanál étolaj; 2 főtt hagyma apróra vágva; 2 evőkanál teljes kiőrlésű búzaliszt; barna hagyma és liszt olajban; adj hozzá 2 csésze meleg vizet, főzd amíg el nem készül. Add hozzá az összetevők maradékát és süsd amíg barna nem lesz.



XVII. A böjt (1.rész)

Jelentős gond a mai elkorcsosult időnkben, hogy a böjtölés, ami alatt én a szilárd és folyékony ételek nélküli életet értem, problémát jelent a mai átlagember és ortodox orvosok számára, és nem ismerik fel, mint gyógyító tényezőt.

Még a természetgyógyászatnak is néhány évtizedre volt szüksége a fejlődésben, hogy átvegye a természet egyetlen, egyetemes és mindenható gyógyító „orvosságát”. Fontos továbbá, hogy a böjtöt még

mindig egy „speciális” fajta gyógymódnak tekintik néhány itt és ott elért valóban „csodálatos” eredmény következtében, és csak a közelmúltban vált világ szerte alkalmazott szeszéllé. Egyes természetgyógyász szakemberek általános előírásokat adnak a böjtre és arra, hogy hogyan kell befejezni egy böjtöt, tekintet nélkül az állapotodra vagy arra az okra, amitől szenvedsz.

Másrészt, a böjttől annyira félnek és hamis színben is tüntetik fel, hogy az átlagember tényleg bolondnak tartja azt, aki kihagy néhány étkezést, amikor beteg, és úgy gondolja, hogy éhen fog halni, amikor valójában meggyógyul. Az orvostudomány doktorai támogatják, sőt, valójában tanítják ezeket a buta hiedelmeket a Természet minden gyógyulásra és gyógyító kezelésre vonatkozó egyetlen alaptörvényével kapcsolatban. Ezek az emberek nem képesek megérteni a különbséget a böjt és az éhezés között. Bármit is terveznek meg, vagy találnak ki a betegséget okozó anyagok eltávolítására, melyet “természetes kezelésként” használnak, ha nem vezetnek be némi korlátozást vagy változásokat az étrendben, vagy nem kezdeményeznek böjtöt, akkor alapvetően semmibe veszik az igazságot a betegségek

okával kapcsolatban.

Gondolkoztál már azon, hogy mit jelent az étvágy hiánya, amikor beteg vagy? És azon, hogy az állatoknak nincs se orvosuk, se gyógyszertáraik, se szanatóriumaik, se gépeik, amik meggyógyítsák őket? A Természet ezzel a példával azt mutatja meg, és azt tanítja, hogy csak egy betegség van, és ezt az étkezés okozza, és ezért minden betegség, bármilyen nevet is adjon neki az ember, csak egyetlen „gyógyszerrel” gyógyítható – az ok közvetlen ellentétével – a rossz kompenzálásával – vagyis az étel mennyiségének csökkentésével vagy böjtöléssel. Annak az oka, hogy sok, különösen a hosszú böjt kudarcot vall és továbbra is sikertelen, az annak a tudatlanságnak köszönhető, ami még mindig létezik azzal kapcsolatban, hogy mi zajlik a szervezetben egy böjt alatt, ez a tudatlanság a természetgyógyászok és a böjt szakértők elméjében még napjainkig is megtalálható.

Merem állítani, hogy lehet nincs még egy ember a történelemben, aki a böjtöt olyan sokat tanulmányozta, kutatta, vagy kísérletezett volna vele, mint én. Nincs más szakértő jelenleg, amennyire én tudom, aki oly sok

böjtöt vezetett volna a legsúlyosabb esetekben is, mint én. Megnyitottam a világban az első speciális szanatóriumot a böjtért, a nyálkamentes étrenddel kombinálva, és a böjt a Nyálkamentes Étrend és Gyógyító Rendszer alapvető részévé vált. Hasonlóképpen négy nyilvános és tudományos 21, 24 és 32 napos böjt próbákat is végeztem, mint bemutatókat. Az utóbbi egyben világrekord is, mint olyan tudományos böjt, amit kormányzati tisztviselők szigorú felügyelete alatt végeztek.

Ezért elhiheted nekem, amikor valami újat és tanulságosat tanítok neked arról, hogy valójában mi történik a szervezetben a böjt alatt. Megtanultad az 5. fejezetben, hogy a testet először egy gépnek, egy gumiszerű anyagból készült szerkezetnek kell tekinteni, amely egész élete során túl lett feszítve a túlevés miatt. Ezért a szervezet működését folyamatosan gátolja a vérben lévő és a szövetekre nehezedő természetellenes túlnyomás. Amint abbahagyod az evést, ez a túlnyomás gyorsan csökken, a vérkeringés csatornáit összehúzódnak, a vér sűrűbb lesz és a felesleges víz eltávozik.

Ez folytatódik néhány napig és még lehet, hogy jól is érezheted magad, de aztán a vérkeringésben lévő akadályok egyre nagyobbakká válnak, mert az erek átmérője egyre kisebb lesz és mivel a vérnek a test számos részén keresztül kell keringenie a belső falakból kinyomott és feloldódott ragadós nyálka ellenében, különösen azon szövetekben át, melyek a tünetnél és a tünet körül helyezkednek el, más szóval, a véráramnak le kell győznie, fel kell oldania és magával kell hordoznia a nyálkát és a méreganyagokat, hogy eltávolíthassa azokat a veséken keresztül.

Amikor böjtölsz, először és egyszerre a rossz és a túl sok evés elsődleges akadályait távolítod el. Ez olyan eredménnyel jár, hogy kezdetben relatív jól érzed magad, talán még jobban, mint amikor ettél, de mint már korábban elmagyaráztam, bekerülnek a vérkeringésbe új, másodlagos akadályok a saját hulladékokból és ekkor szörnyen érzed magad. Ilyenkor ezért te és mindenki más is az étel hiányát hibáztatja. Másnap nagy bizonyossággal fogsz nyálkát észrevenni a vizeletedben, és amikor a vérkeringésben lévő hulladék nagyobb mennyisége eltávozik, kétségtelenül jobban fogod magad érezni, sőt erősebbnek is, mint

valaha. Az egy jól ismert tény, hogy egy böjtölő jobban érzi magát és valójában erősebb a huszadik napon, mint az ötödik vagy hatodik napon, ami óriási bizonyítéka annak, hogy a vitalitás nem elsősorban az ételtől függ, hanem inkább az akadálymentes keringéstől. (Lásd 5. fejezet) Minél kisebb az „O” (akadály) mennyisége, annál nagyobb a „P” (légnyomás) és ezért a „V” (életerő).

A fenti felvilágosító magyarázaton keresztül láthatod, hogy a böjt: először is, egy semlegesítő vállalkozás, hogy tehermentesítse a szervezetet a szilárd, leginkább természetellenes ételek közvetlen akadályaitól; másodsor pedig ez egy mechanikai eltávolító folyamat, ami azáltal jön létre, hogy a szövetek összehúzódnak és kipréselik a nyálkát, súrlódást és akadályt okozva ezzel a vérkeringésben.

Az alábbiak példák az életerőre „P” (Erő, légnyomás)-re:

Az első böjtölőim egyike, egy viszonylag egészséges vegetáriánus, 45 mérföldet (72,4 km) sétált a hegyekben a 24. böjti napján.

Egy 15 évvel fiatalabb barátom és én egy 10 napos böjt

után 56 ÓRÁT sétáltunk FOLYAMATOSAN.

Egy német orvos, a böjt gyógymódok specialistája, kiadott egy értekezést ezzel a címmel: „A böjt mint az életerő növelése”. Megtapasztalta ugyanazt a tényt, amit én is, de nem tudja, hogy miért és hogyan, és az életerő ezért maradt misztikus számára.

Ha csak vizet iszol a böjt alatt, akkor az emberi szervezet kitisztítja magát, ugyanúgy, ahogy te kicsavarnál egy piszkos vizes szivacsot, de a piszok ebben az esetben a ragadós nyálka és sok esetben genny és gyógyszerek, aminek addig kell keresztül mennie a vérkeringésen, amíg olyan alaposan fel nem oldódik, hogy át tudjon menni a „fiziológiai szűrő” finom szerkezetén, amit vesének nevezünk.



XVIII. A böjt (2.rész)

Amíg a hulladék a vérkeringésben van, addig szörnyen érzed magad a böjt alatt; amint keresztülmegy a

veséken, jobban érzed magad. Két vagy három nappal később ugyanez a folyamat megismétlődik. Már világosnak kell lennie számodra, hogy miért változnak olyan gyakran az állapotok a böjt során; és hogy miért lehetséges, hogy szokatlanul jobban és erősebbnek érzed magad a huszadik böjti napon, mint az ötödik napon, például.

De ezt a teljes tisztító munkát, a szövetek összenyomásán keresztül (vékonyá válva) a páciens eredeti, régi vérösszetételével kell véghezvinni és egy ésszerűen hosszú böjt, különösen egy túl hosszú böjt valójában vétekké válhat, ha a beteg szervezet túlságosan el van dugulva a hulladéktól. Azok a böjtölők, akik meghaltak a túl hosszú böjttől, azok nem az étel hiányától haltak meg, hanem valójában megfulladtak a saját hulladékukban. Én ezt már évekkel ezelőtt állítottam. Világosabban kifejezve: a halál azonnali oka nem a vérben lévő alapanyagok hiánya, hanem a túl sok akadály. „O” (akadály) olyan naggyá vagy még nagyobbá válik, mint a „P” (légnyomás) és a szervezet a „halálpontján” van.

Én minden böjtölőmnek adok limonádét egy kis mézzel

vagy barna cukorral, a vérkeringésben lévő nyálka fellazítására és elvékonyítására. A citromlé és mindenféle gyümölcssav semlegesíti a nyálka és genny ragacsosságát (a savas tészta nem használható ragasztási célokra).

Ha a páciens egész életében gyógyszereket szedett – ami elraktározódik a szervezetben, mint a hulladék az ételből, akkor az állapota könnyen súlyossá vagy akár veszélyessé is válhat, amikor ezek a mérgeanyagok belépnek a vérkeringésbe, amikor először böjtöl. Szívdobogás, fejfájás, idegesség lehet és különösen álmatlanság. Láttam pácienseket megszabadulni olyan gyógyszerektől, amelyeket 40 évvel azelőtt vettek be. A fent említett tünetekért mindenki a böjtöt hibáztatja, különösen az orvosok.

Mennyi ideig böjtöljünk?

A Természet erre a kérdésre az állatvilágban egy bizonyos kegyetlenséggel válaszol, „böjtölj, amíg vagy meggyógyulsz vagy meghalsz!” Becslésem szerint a mai úgynevezett „egészséges” emberek 50-60%-a és a súlyos krónikus betegek 80-90%-a meghalna a lappangó/rejtett betegsége miatt egy hosszú böjt során.

Azt, hogy mennyi ideig böjtöljünk, nem lehet egyáltalán pontosan meghatározni előre, még abban az esetben sem, ha a beteg állapota ismert. Azt, hogy mikor és hogyan fejezzük be a böjtöt, azt úgy határozhatjuk meg, hogy gondosan megfigyeljük, hogy változnak az állapotok a böjt alatt – most már megérted, hogy a böjtöt be kell fejezni, amint észreveszed, hogy az akadályok túl nagygyá válnak a vérkeringésben, és a vérnek új tápanyagokra van szüksége ahhoz, hogy leküzdje és semlegesítse a méreganyagokat.

Változtasd meg a gondolataidat arra vonatkozóan, hogy „minél tovább böjtölsz, annál jobban gyógyulsz”. Most már könnyen megértheted, hogy miért. Az ember a legbetegebb állat a földön; egyetlen más állat sem sértette meg a táplálkozás törvényeit annyira, mint az ember; nincs még egy állat, aki olyan rosszul eszik, mint az ember.

Itt van az a pont, amikor az emberi intelligencia megfelelően képes segíteni az öngyógyító folyamatokat a következő szabályok által, amit magában foglal a Nyálkamentes Étrend és Gyógyító Rendszer:

Először is. Készülj fel egy könnyebb böjtre egy, a

nyálkamentes étrend felé tartó, fokozatosan változó étrenddel, és hashajtókkal, beöntésekkel.

Másodszor. Váltogasd a rövidebb böjtöket periodikusan néhány olyan nappal, amikor tisztító, nyálkaszegény ételeket eszel és nyálkamentes étrenden vagy.

Harmadszor. Legyél különösen óvatos, ha a páciens sok gyógyszert szedett; különösen, ha a gyógyszer higanyt vagy salétromot, ezüst-oxidot (nemi betegségekre) tartalmazott, ebben az esetben egy hosszú, lassan változó, előkészítő étrend ajánlott.

Egy „szakértő” javaslata, miszerint addig böjtöljünk, amíg a nyelv tiszta nem lesz, sok problémát okozott a „fanatikus” böjtölőknek és személy szerint tudok egy halálesetről. Meglepő lehet, amikor azt mondom, hogy a pácienseket a túl hosszú böjt betegség-hatásaiból kell gyógyítanom. Ennek oka később világos lesz.

A fentiek ellenére, minden gyógyítás és különösen minden étrendi gyógyimódnak két vagy háromnapos böjttel kellene kezdődnie. Minden páciens meg tudja ezt tenni bármilyen probléma nélkül, tekintet nélkül arra, hogy milyen súlyos beteg lehet. Először egy könnyű hashajtó, majd naponta egy beöntés teszi ezt

könnyebbé és ártalmatlanná.

Hogyan fejezzük be a böjtöt

A megfelelő étel a böjt után ugyanolyan fontos és meghatározó a megfelelő eredményekhez, mint maga a böjt. Ugyanakkor ez teljesen a páciens állapotától és nagyon a böjt hosszától függ. Megtanulhatod a két szélsőséges eset eredményeiből, amelyek tragikusan végződtek (nem a böjt miatt, hanem az első rossz étkezés miatt), hogy miért olyan fontos ez a TUDÁS.

Egy egyoldalú húsevő, aki cukorbetegségben szenvedett, befejezte a böjtöt, ami kb. egy hétig tartott, majd datolyát evett és meghalt a hatásaitól. Egy 60 év feletti ember 28 napig böjtölt (túl sokáig); az első étkezése vegetáriánus ételekből állt, főleg főtt burgonyából. A szükséges műtét megmutatta, hogy a burgonya a belekben mint vastag ragadós nyálka koncentráldott, olyan erősen, hogy egy darabot ki kellett vágni belőle és a páciens röviddel a műtét után meghalt.

Az első esetben a szörnyű méreganyagok feloldódtak az egyoldalú húsevő gyomorban a böjtje alatt, és ez összekeveredett a datolyából származó koncentrált

gyümölcs-cukorral, ami egyszerre olyan nagy erjedést okozott szén-sav-gázokkal és más mérgező anyagokkal, hogy a páciens nem bírta ki a sokkot. A helyes tanács ez lenne: először egy hashajtó, később nyers és főtt, keményítőmentes zöldségek, egy szelet korpás kenyér pirítós. Ilyen esetekben ajánlott a savanyú káposzta. Gyümölcsöt nem szabad enni sokáig a böjt befejezése után. A páciensnek elő kellett volna készítenie a böjtöt egy hosszabb átmeneti étrenddel.

A második esetben a páciens túl hosszú ideig böjtölt az ő korában megfelelő előkészítés nélkül. Forró borogatás a hasra, bőséges beöntések segíthették volna a tisztítást, egy erős eltávolító hashajtóval együtt és aztán keményítőmentes, többnyire nyers zöldségek; gyümölcsöt hosszabb ideig nem.

Ezen a két nagyon tanulságos példán keresztül lehet látni, hogy egyénileg különböző tanácsra van szükség és hogy milyen rossz az, ha általános javaslatokat követünk arra vonatkozóan, hogy hogyan fejezzük be a böjtöt.



XIX. A böjt (3.rész)

A fontos szabályok, amelyeket alaposan tanulmányozni és memorizálni kell

Ami általánosságban elmondható, és amit én tanítok, az új és különbözik az átlag böjtszakértőktől és ez a következő:

1. Az első étkezés és az étrend a böjt után néhány napig hashajtó hatású legyen és nem a tápérték a legfontosabb, ahogy többnyire mások gondolják.
2. Az első étkezés minél hamarabb áthalad a testen, annál hatékonyabban viszi ki a felazított nyálkát és mérgeanyagokat a belekből és a gyomorból.
3. Ha nem tapasztalsz megfelelő székletet 2 vagy 3 óra múlva, segíts hashajtóval és beöntéssel. Akármikor, amikor böjtöltem, legalább egy órával étkezés után mindig megfelelő székletürítést tapasztaltam, és azonnal jól éreztem magam. Egy hosszú böjt befejezése után a következő éjjel több időt töltöttem a WC-n, mint az ágyban – és ennek így kellett lennie.

Amikor Olaszországban voltam sok évvel ezelőtt, 3 liter friss szőlőlevet ittam böjt után. Azonnal egy vizes

hasmenést tapasztaltam habzó nyálkával. Szinte azonnal ezután egy olyan szokatlan erőt éreztem, hogy könnyen elvégeztem a térd-hajlító és karnyújtó gyakorlatot 352-szer. Ez olyan alaposan eltávolítja az akadályokat, ami néhány nap böjt után keletkezik, azonnal megnövelve a „P” életerőt! Meg kell tapasztalnod egy hasonló érzést, hogy higgy nekem és utána egyetértesz majd a képlettemmel, „V” = „P” – „O”, és rájössz a tudományos tápláló étrendek abszurditására az egészségre és a teljesítményre.

4. Minél hosszabb a böjt, annál hatékonyabb a bélműködés utána.

5. A leginkább hashajtó ételek a böjt után a friss édes gyümölcsök; a legjobb mind közül a cseresznye és a szőlő, aztán egy kis áztatott vagy párolt aszalt szilva. Ezeket a gyümölcsöket egy húsevőnek nem szabad az első böjtje után fogyasztani, hanem csak azoknak, akik egy bizonyos ideig már nyálkamentes vagy legalább nyálkaszegény ételeken éltek – átmeneti étrenden voltak.

6. Az átlagos esetben nyers és főtt keményítőmentes zöldségekkel ajánlott befejezni a böjtöt; a párolt

spenótnak különösen jó hatása van.

7. Ha az első étkezéskor az ételek nem okoznak kellemetlenséget, akkor ehetsz annyit, amennyit tudsz. Az első 2 vagy 3 napon csak egy kis mennyiségű ételt enni anélkül, hogy székletürítést tapasztalnál – a kis mennyiségű étel miatt (egy másik rossz tanács, amit a „szakértők” adnak) – veszélyes.

8. Ha megfelelő állapotban vagy ahhoz, hogy gyümölcseléssel kezdhesd és nincs székletürítés kb. 1 óra múlva, akkor egyél többet vagy egyél egy zöldséges ételt, ahogy fent javasoltam, és egyél addig, amíg ki nem hozod a széklettel a hulladékot, ami összegyűlt a böjt során, evés után az első étkezéskor.

Szabályok a böjt alatt

1. Tisztítsd meg a beleket beöntéssel, amennyire tudod, legalább minden másnap.
2. Mielőtt egy hosszabb böjtbe kezdesz, vegyél be hashajtót alkalmanként és mindenképpen azon a napon, mielőtt elkezded a böjtöt.
3. Ha lehet, maradj friss levegőn éjjel-nappal.
4. Tegyél egy sétát, végezz valamilyen testmozgást

vagy más fizikai munkát, de csak akkor, ha elég erősnek érzed magad hozzá; ha fáradt és gyenge vagy, akkor pihenj és aludj, amennyit csak tudsz.

5. Azokon a napokon, amikor gyengének érzed magad és tapasztalsz majd olyan napokat, amikor a hulladék a vérkeringésben van, úgy találod majd, hogy az alvásod nyugtalan és zavart és rossz álmaid is lehetnek. Ezt a méreganyagok okozzák, amelyek áthaladnak az agyon. Kétség és a hit elvesztése fog megjelenni az elmédben; akkor vedd elő ezt a fejezetet és olvasd el újra és újra, valamint a többi, böjttel foglalkozó fejezetet és különösen az 5. fejezetet. Ne felejtsd el, hogy zárójelben mondván, Te a Természet műtőasztalán fekszel; a legcsodálatosabb minden műtét közül, ami kés nélkül történik! Ha bármilyen szokatlan érzet bukkan fel a vérkeringésbe kerülő gyógyszerek következtében, végezz azonnal egy beöntést, feküdj le és ha szükséges, fejezd be a böjtöt, de ne gyümölcssel.

6. Amikor felkelsz lefekvés után, akkor tedd azt lassan, különben szédülhetsz. Ez az állapot nem komoly, de jobb elkerülni ilyen módon. Ez kezdetben nagy félelmet okozott nekem, és ismerek számos böjtölőt és szigorú

evőt, akik feladták, amikor megtapasztalták ezt az érzést – elveszett a hitük örökre.

Böjti italok

A „fanatikus” böjt rajongók csak vizet isznak. Úgy gondolják, hogy az a legjobb, hogy ha elkerülik az étkezés bármilyen nyomát. Én úgy gondolom, hogy a legjobb egy könnyű limonádé egy kis mézzel vagy barna cukorral vagy gyümölcslével. Igyál olyan gyakran, ahogy szeretnél a nap folyamán, de általában nem több, mint 2 vagy 3 litert naponta. Minél kevesebbet iszol, annál erőteljesebb lesz a böjt.

Egy másik változat, zöldséglevet készíthetsz főtt keményítőmentes zöldségekből, ez nagyon jó egy hosszú böjt során. Nyers paradicsomlé, stb., szintén jó. De ha gyümölcslet – például narancslét iszol egy hosszú böjt során, légy nagyon óvatos, mert a gyümölcslevek a méreganyagok túl gyors fellazítását okozhatják anélkül, hogy székletürítést okoznának. Ismerek számos olyan gyümölcs vagy gyümölcsle böjtölőt, akik kudarcot vallottak, mert minden nyálka és minden méreganyag, ha túl sok egyszerre túl gyorsan fellazul, akkor az túlságosan zavar minden szervet,

amikor a vérkeringésben van , viszont csak a vérkeringésen keresztül tud eltávozni, a székletürítés segítsége nélkül.

Reggeli böjt vagy reggeli nélküli módszer

A legrosszabb étkezési szokás manapság korán reggel étellel tömni meg a gyomrot. Az európai országokban, kivéve Anglia, nincs egy rendszeres étel reggelire; általában csak valamilyen ital kenyérrel.

Az egyetlen időszak, amikor az ember nem eszik 10-12 órán keresztül, az az éjszaka, amikor alszik. Amint a gyomor üres, a test elkezd a böjt tisztító folyamatát; ezért a megterhelt emberek reggel felkelve nyomorúságosnak érzik magukat és általában erősen lepedékes a nyelvük. Egyáltalán nincs étvágyuk, de ételt igényelnek, megeszik és jobban érzik magukat – MIÉRT?

Egy másik „rejtély” felfedve

Ez az egyik legnagyobb probléma, amit megoldottam, és az egyik, ami töprengésre késztet minden „szakértőt”, aki azt hiszi, hogy ez az étel maga. Amint újratöltöd a gyomrod étellel, a TISZTÍTÁS ABBAMARAD

és Te jobban érzed magad! El kell mondanom, hogy ez a titok, amit felfedtem, kétségtelenül annak magyarázata, hogy miért vált az étkezés szokássá és már nem az, aminek a Természet szánta, vagyis már nem az étel természetes szükségletének kielégítése, kompenzációja.

Az étkezésnek ez a szokása, amely minden civilizált embert befolyásol és most élettanilag megmagyarázva magában foglalja és bizonyítja azt a mondást, amit én alkottam már régen: „Az élet a táplálkozás tragédiája.” Minél több hulladékot halmoz fel az ember, annál többet kell enni, hogy megállítsa az eltávolítását. Voltak olyan pácienseim, akiknek többször is kellett enniük az éjszaka folyamán, hogy tudjanak utána újra aludni. Más szóval, ételt kellett tenniük a gyomrukba, hogy elkerüljék a nyálka és méreganyagok emésztését, ami felhalmozódott ott!



XX. A böjt (4.rész)

Olvastál a XIX. fejezetben arról a páciensről, aki

néhányszor éjszaka is evett, hogy tudjon aludni. Megtanultad, hogy ez miért történik.

Ébredés után lehet, hogy jól érzed magad, de ahelyett, hogy felkelnél, ágyban maradsz és újra elalszol, rosszat álmodsz és szörnyen érzed magad a második felébredés után. Most már megértheted ennek a pontos okát.

Amint felkelsz és mozogsz, sétálsz vagy fizikai gyakorlatokat végzel, a test teljesen más állapotban van, mint mikor alszol. A tisztulás lelassul, az energia máshol hasznosul.

Ha elhagyod a reggelit a mindennapi menüből, valószínűleg néhány ártalmatlan érzetet tapasztalsz majd, mint a fejfájás az első egy vagy két nap, de utána sokkal jobban érzed magad, jobban dolgozol és jobban élvezed majd az ebédet, mint valaha. Súlyos esetek százai meggyógyultak csupán a „reggeli nélküli módszer” által, anélkül, hogy más fontos változtatások történtek volna az étrendben; bizonyítva, hogy egy teljes reggeli étkezés a legrosszabb és legkárosabb szokás.

Ajánlatos és valóban nagy előnye van, ha megengedjük

a páciensnek, hogy ugyanazt az italt fogyassza reggelire, amit szokott; ha kávéra vágyik, akkor hadd folytassa a kávé ivását, de abszolút semmi SZILÁRD ételt ne! Később helyettesítsük a kávé meleg zöldséglével és még később váltsunk limonádéra. Ennek a változtatásnak fokozatosan kell lennie egy átlagos vegyes étrenden lévőknek.

A 24 órás böjt, vagy egy étkezés egy nap módszer

Ahogy a reggeli nélküli böjttel, úgy a 24 órás böjttel is több súlyos eset gyógyítható, vagy mély krónikus terhelés és mérgeanyagok esetén ez egy óvatos, előkészítő lépés a szükséges hosszabb böjthöz. A legjobb időszak az étkezésre délután van, úgy 3 vagy 4 órakor.

Ha a páciens nyálkamentes vagy átmeneti étrenden van, ehét először gyümölcsöt (mindig a gyümölcsöt kell először enni), és 15 vagy 20 perc elteltével ehét zöldségeket is; de mindezt egy órán belül kellene ennie, hogy egy étkezésnek mondhassuk.

A böjt a Nyálkamentes étrend és Gyógyító rendszerrel összefüggésben alkalmazva

Ahogy már korábban is mondtam, nem vagyok a

hosszú böjtök mellett/nem támogatom a hosszú böjtöket. Valójában borzalmassá válhat, ha hagyjuk, hogy a páciens 30 vagy 40 napig böjtöljön vízen – összehúzódva a vérkeringés csatornáit, amelyek folyamatosan telnek fel egyre több nyálkával és veszélyes gyógyszerekkel és mérgező anyagokkal, és ugyanakkor a régi állományból származó romlott vér; valójában tényleg éheznek a szükséges létfontosságú élelmiszer elemekre. Senki sem képes megállítani egy ilyen böjtöt hátrány nélkül, vagy anélkül, hogy kárt okozna a vitalitásában.

Ha egyáltalán alkalmazod a böjtöt, akkor kezd először a reggeli nélküli módszerrel; aztán folytasd a 24 órás böjttel egy ideig; aztán fokozatosan növelj 3, 4 vagy 5 napra, és a böjtök között 1, 2, 3 vagy 4 napig nyálkamentes ételleket egyél, egyénileg összeállítva mint egy tisztítás szabályozás, és ugyanakkor pótolva/ellátva és újraépítve a testet folyamatosan a legjobb elemekkel, amelyek csak a nyálkamentes ételben találhatók.

Egy ilyen időszakos böjtön keresztül a vér fokozatosan javul, regenerálódik, könnyebben el tudja viselni a mérgező anyagokat és a hulladékot és képes ugyanakkor

feloldani és eltávolítani a „betegség lerakódásokat” a test legmélyebb szöveteiből; a lerakódások, amelyeket nincs orvos, aki valaha is megálmodta volna, hogy léteznek és hogy nincs más módszer a gyógyulásra, amit valaha felfedeztek volna vagy valaha el tudták volna távolítani.

Ez tehát a Nyálkamentes étrend és Gyógyító rendszer, aminek a böjt egy lényeges része.

Böjt akut betegségek esetén

„Éhező kúrák – Csoda kúrák” ez volt az első böjtről szóló könyv címe, amit olvastam. Egy vidéki orvos tapasztalatairól szólt, amelyben ezt mondta, „A lázas, akut betegségek nem kell, hogy halállal végződjenek, ha a Természet ösztönös parancsát követjük, ami az, hogy abba hagyjuk az evést, ha nincs étvágy.”

Őrületség ételt adni egy magas lázzal járó tüdőgyulladásos páciensnek például. Miután volt egy szokatlan összehúzódás a tüdő szöveteiben a „hideg” miatt, a kipréselt nyálka bekerül a vérkeringésbe és szokatlan lázat produkál. Az emberi gépezet, már a szakadási ponton a forróságon keresztül, melegebbé válik (lázos) a szilárd étel felvételén keresztül, húsleves,

stb. (jó, tápláló ételek, úgynevezett).

Légfürdő a szobában, beöntés, hashajtó, hideg limonádé megmenthetné fiatalemberek ezreinek életét, akiket most nap mint nap engednek meghalni, a tüdőgyulladás vagy más akut betegségek ártatlan áldozatai – az orvosok konok tudatlansága és az úgynevezett magasan civilizált emberek miatt.

A legfelsőbb/szuper böjt

Kérlek, próbáld megjegyezni az anyagcseréről szóló fejezetet (IX. fejezet), mert ez az új fiziológiám/élettanom legfontosabb igazsága; és az V. fejezetet is és világosan érteni fogod a böjtöt minden lehetséges érzetével.

Minden szakértő, engem kivéve, úgy gondolja, hogy a böjt alatt a saját testünkből élünk. Te tudod most már, hogy az, amit ők anyagcserének neveznek – „metabolizálsz a saját tested amikor böjtölsz”, ez egyszerűen a hulladék eltávolítása.

Az indiai „fakír”, a legnagyobb böjtölő ma a világon, nem más, mint csont és bőr. Megtanultam, hogy minél tisztább vagy, annál könnyebb böjtölni és annál tovább bírod. Más szóval, egy minden hulladéktól és

méreganyagtól mentes testben, és amikor szilárd ételt nem veszünk magunkhoz, az emberi test életében először akadály nélkül működik. A teljes szöveti rendszer és a belső szervek, különösen a szivacsos tüdő rugalmassága teljesen más rezgéssel és hatékonysággal működik, mint valaha, csupán levegővel és a legkisebb akadály nélkül. Másképpen: „V” egyenlő „P” és ha egyszerűen ellátod a szükséges vízzel a „gépezetet”, ami elhasználódott, akkor felemelkedsz a fizikai, szellemi és lelki állapot egy magasabb szintjére. Ezt hívom „legfelsőbb/szuper bőjtnek”.

Ha a véráramlányod az általam tanított ételek megevéséből képződik, akkor az agyad olyan módon fog működni, ami meglep majd Téged. A korábbi életed olyan lesz, mint egy álom és először a létezésedben a tudatod ráébred egy valódi-ön-tudatosságra.

Az elméd, a gondolkodásod, az ideáljaid, a törekvéseid és a filozófiád alapvetően megváltozik olyan módon, hogy az leírhatatlan.

A lelked kiabál örömeiben és győzedelmeskedik az élet minden szenvedése felett, mindent maga mögött

hagyva. Először a vitalitás rezgését érzed majd a testeden keresztül (mint egy enyhe elektromos áram), amely megráz téged elragadóan/örömtelien.

Megtanulod és rájössz majd, hogy a böjt és a szuper böjt (és nem a pszichológia és a filozófia kötetei) a valódi és egyetlen kulcs egy kiváló élethez; egy kiváló világ kinyilatkoztatásához és a spirituális világhoz.



XXI. A civilizáció ártalmas étrendje és a nyálkamentes étrend, az ember természetes tápláléka