

Арнольд Эрет

**Разумное голодание.
Научный метод голодания
- путь к вашему здоровью**



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 613.2
ББК 51.204.0
Э76

Эрет А.

Разумное голодание. Научный метод голодания - путь к
вашему здоровью / Эрет А.; перевод Давыдов В. В. —
Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. — 116 с.

ISBN 978-5-532-96556-0

Это четвертая книга серии «Есть надо. Есть мало. Есть не так часто. Есть растительное». Арнольд Эрет считает, что 99,99% всех болезней связаны с неправильным питанием: 1. Потреблением продуктов питания, не свойственных человеку. 2. Потреблением слишком большого количества пищи. Это приводит к образованию и хранению в теле человека большого количества непереваренных остатков, слизи, токсинов, которые, отравляя организм человека, перегружая постоянной работой его пищеварительную систему, приводят к развитию большого количества болезней (37 000) и преждевременной смерти. Способ лечения только один: 1. Возврат к видовому питанию: фрукты и овощи, не содержащие крахмала. 2. Уменьшение количества потребляемой пищи. 3. Проведение периодических голоданий. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Вступление доктора Гая Богарта, Н.Д.	4
Предисловие ко второму изданию	15
Предисловие к третьему изданию	16
Предисловие	17
Глава 1	20
Глава 2	34
Глава 3	38
Глава 3. Часть II	42
Глава 4	47
Глава 5	49
Глава 6	50
Глава 7	54
Глава 8	66
Приложение	68
Мое бесслизистое питание и натуропатия	69
Лечебная система бесслизистого питания	75
Правда о человеческом питании и победе над обжорством	83
Физическая культура	90
Так говорит желудок	97
Точный диагноз вашей болезни и «волшебное зеркало»	111

Вступление доктора Гая Богарта, Н.Д.

Мы уже договорились, проверены и внесены в список, для обратной поездки в Эдемский сад? Неужели фонтан молодости бурлит во внешности каждого человека? Должны ли мы отказаться от бокала с содовой ради жидкости из не бродившего винограда? Должны ли мы извлекать из воздуха наш индивидуальный запас азота? Разве лысина утратила свой непривлекательный вид и головы покрыты волосами юности?

Профессор Арнольд Эрет, известный европейский ученый, который провел свои последние годы среди растущей колонии знаменитостей в Южной Калифорнии, дает утвердительный ответ на все вышеуказанные вопросы.

Свергнув с пьедестала традиционных суеверий многие старые представления о здоровье, профессор Эрет посвятил более четверти века интенсивным размышлениям и экспериментам. Он нашел хваленую белую расу, но в виде совокупности людей «трупного цвета». Более ортодоксальные медицинские авторитеты говорят нам, что мы быстро превращаемся в беззубую расу. Профессор Эрет согласился с этим открытием и заглядывал по пути чуть дальше к цели «нет никакой западной расы».

Пока не...

А вот и профессор, не с утопическими мечтами, а с тщательно разработанной схемой пищевой и оздоровительной реформы, которую некоторые из мудрейших врачей двух континентов провозглашают самым фундаментальным словом, когда-либо сказанным в сложном лабиринте поиска панацеи для здоровья. Есть одна уникальная особенность метода работы этого эксперта – он постоянно проводил эксперименты над ним самим. За пятнадцать лет, что он управлял своим большим санаторием в Швейцарии, во время своих лекций в клиниках в крупнейших городах Европы, тысячи консультаций по почте и телеграфу в Америке и Европе, а также практики в Азии и Африке во время учебных поездок – у профессора Эрета

не было недостатка в опыте наблюдения за результатами его теорий, применявшихся в течение длительного периода времени.

Однако именно он сам проводил эксперименты перед тем, как опробовать их на пациентах. Фраза «Врач, исцели себя» не беспокоила этого волшебника санатория, потому что он начал свои поиски, будучи профессором в Баденсианском колледже, где он «неизлечимо» заболел болезнью Брайта. Полное восстановление здоровья до того, что было, вероятно, наиболее совершенным состоянием здоровья для всех в нашей западной цивилизации сегодня и приключение по поиску фундаментальных законов, лежащих в основе проблем жизни, свободы и стремления к здоровью, стали делом всей его жизни.

«Слизь» – это ключевая нота нападения Невежества на западную цивилизацию. Бесслизистое питание в сочетании с разумным использованием метода голодания, в целом адаптирована к индивидуальному пациенту, но соблюдение основных законов, подтвержденных физиологами-химиками и диетологами некоторых из крупнейших университетов, превратилось в систему лечения, полностью разработанную профессором Эретом. Это жезл, с помощью которого беззубая раса будет сдерживаться, а западная цивилизация получит новую жизнь.

Большинство школ исцеления едины в идее, что болезнь, независимо от ее симптомов, состоит из загрязнения организма материалом, обычно известным, как инородное тело. Естественное исцеление, следовательно, состоит из методов лечения, направленных на устранение из организма этого материала, вызывающего заболевание и остановка его поступления в организм человека. По крайней мере, так рассуждают многие врачи и именно совершенство этой идеи сделало Эрета волшебником среди людей своего круга.

Мое первое знакомство с профессором Арнольдом Эретом произошло несколько лет назад, когда на мой рецензент попал перевод одной из его важных монографий. Я сразу же заинтересовался и, когда он приехал в Лос-Анджелес, мне не терпелось познакомиться с ним. Позже у меня была привилегия сидеть на курсах лекций в его классах, встречаться с ним в обществе на протяжении длительного

периода времени, получать его экспертные советы в моей собственной диетической практике и проверять, к своему собственному удовлетворению, принципы здоровья, которые он обнаружил. Именно из этих источников я попытаюсь изложить, частично на его родном языке и частично в перефразировании, историю этого человека и его послужной список в сфере исцеления. Конечно, можно попытаться сделать только общие очертания, поскольку система исцеления бесслизистым питанием, хотя и проста в своей основе, требует более подробного изучения, чем может быть описано здесь.

Общее согласие, по крайней мере, среди врачей, не применяющих наркотики и значительной части медицинского сообщества, что основной причиной болезни является присутствие инородного материала в организме, не привело к фундаментальному открытию корней этой вторгшейся тайны. Этот материал (и здесь и далее я говорю от имени профессора Эрета) представляет собой непереваренные, не удаленные и разложившиеся элементы пищи из-за неправильного и чрезмерного употребления еды. Следовательно, наиболее важным, разумным и очевидным является то, что главным фактором в загадке здоровья должна быть диетология, в том числе разумно проводимое голодание, особенно если переедание является основной причиной болезни пациента. В человеческом теле этот метод работает так же, как инстинктивное самовосстановление у животных.

Вся система лечения основана на знаменитой теории слизи Эрета, теперь уже доказанном факте и раскрывает прежние загадки всех 57 разновидностей болезней, включая «грипп» и пеллагру и джазовый танец. Вызывающий заболевание материал представляет собой частично переваренный, разлагающийся, полужидкий материал, который в этом состоянии обычно известен как слизь. Легко доказать и продемонстрировать, что каждый человек, живущий на смешанном питании (овощи и мясо) или крахмалистом вегетарианском режиме, имеет организм, более или менее забитый слизью, независимо от того, болен он или нет. Эта основная причина каждой болезни продолжается с детства и даже раньше, если употреблять в пищу мясо животных, продукты животного происхождения (жиры) и крахмалистые продукты. Студенты и ученые уже давно признали,

что эти продукты не подходят для человечества, поскольку их большая часть не может быть переварена полностью и на них действуют желудочные соки, производящие токсичную слизь, которая разлагается, подвергается брожению, производит газы, вызывают появление ацидоза и многих других видов токсинов. И она имеет липкую, клейкую консистенцию, которая закупоривает кровообращение, поэтому организму нужен шок, подобный «простуде», чтобы начать частичное его устранение.

Если прибегать к физическим процедурам, они могут устранить только часть негодного материала, если снабжение не прекращается из-за перехода от продуктов, образующих слизь, или из-за переедания. Поэтому разумно, естественно и очевидно, что необходимо прекратить употребление пищи, вызывающей заболевание, если вы добьетесь полного успеха от физического лечения.

Голодание и уменьшение количества съеденного – единственные препятствия на пути переедания, а продукты, не образующие слизи, должны заменять продукты, образующие слизь и вызывающие болезни. Профессор Эрет не изобретал и не создавал голодание или использование фруктов и овощей с зелеными листьями в улучшенном питании, поскольку это были признанные факторы, но он действительно внес наибольшую эффективность в их использование, создав совершенно новую систему их комбинирования в качестве систематического метода исцеления, получивший название «Система исцеления бесслизистым питанием», после того, как его «теория слизи» стала хорошо доказанным фактом, как самый большой фактор фундаментальной причины каждого болезненного состояния.

Ни голодание, ни питание фруктами не применялись в строгом соответствии с состоянием пациента; но объединить их как «Системное очищение» – является замечательным и удовлетворительным успехом.

Самая большая разница между питанием исцеления и полноценным питанием – это момент, на который следует обратить особое внимание. Фрукты – это идеальное, практичное и естественное питание для человечества, но бесслизистое питание – это система

исцеления, состоящая из сырых и приготовленных фруктов, крахмалистых и листовых овощей и специально приготовленных злаков с низким содержанием слизи. Не нужен ни обычный диагноз, ни местное название болезни. Количество слизи и активность токсинов имеет первостепенное значение, а затем степень, в которой загрязнение организма человека слизью повлияло на его жизнеспособность. Способен ли пациент трудиться и желает ли он этого, или он более серьезно недееспособен, определяет скорость выведения токсичного материала и от этого зависит степень слабости и тревожных ощущений, испытываемых пациентом. Потому что голодание – это единственное зарегистрированное лекарство, которое можно регулировать и контролировать по скорости его действия.

Токсины слизи химически снижают активность мышечной и нервной систем. Оценить, как это состояние влияет на функции организма и ухудшают жизнеспособность организма – значит поставить правильный диагноз в каждом отдельном случае.

Ошибочным является представление о том, что поражена только кровь, что она нечистая, полная слизи и токсинов. Эти яды накапливаются в самых глубоких тканях всего тела. Их количество намного больше, чем предполагается.

Следовательно, когда они растворяются и ослабляются бесслизистым питанием, необходимо соблюдать осторожность не делать это слишком быстро, так как большой выброс токсического материала забивает выделительную систему, снижает количество жизненной энергии, которая уже ослаблена и вызывает серьезное ухудшение состояния организма. Даже смерть может последовать за неразумным применением процесса выведения. Это важно и объясняет, почему долгие голодания или голодания без должной подготовки и радикальное питание фруктами часто терпят неудачу.

Диагноз Эрета является выводом из его знания вышеупомянутых моментов, вместе с общим внешним видом пациента, относительно того, насколько быстро он может выдержать растворение накопленной слизи, а затем он советует переходное питание, которое будет постепенно заменять его слизеобразующие продукты к полноценному действию бесслизистого питания. Как только большая

часть слизистых отложений растворяется и удаляется, рекомендуется соблюдать строгое бесслизистое питание, которое при необходимости может сочетаться с более длительным или более коротким голоданием в зависимости от состояния человека.

В этом лечении особое внимание уделяется акту дефекации, так как кишечник является основным органом выведения шлаков. Искусственные средства можно временно использовать как в верхней части желудочно-кишечного тракта, так и в нижней, но бесслизистое питание – это единственное, тщательно выверенное и совершенное очищающее средство, которое растворяет засохшую слизь, прилипающую к внутренним стенкам тонкого кишечника и толстой кишки, а также снабжает кровь необходимыми элементами, которые растворяют слизь, скапливающуюся в стенках пищеварительного канала и останавливает его перистальтическое действие. Сделать это – является венцом лечения запора, чего не удавалось добиться ни одному другому методу или никакому слабительному средству.

Продукты бесслизистого питания снабжают кровь лучшими питательными элементами, а также растворителями, а крахмалы и листовые овощи не только содержат нужные минеральные соли, но и являются хранилищами этих неуловимых, но важных витаминов, а также «жиров и водных растворов», «базовых» элементов, какими бы ни были эти загадочные бесконечно малые вещества, а растительные волокна служат метлой для выметания шлаков из кишечного канала.

По питательной ценности бесслизистое питание превосходит любые другие продукты. Это было продемонстрировано результатами и стандартными таблицами анализов пищевых продуктов при их правильной интерпретации. Их лечебные и питательные свойства были обнаружены как в этой стране, так и в Европе примерно в одно и то же время.

Профессор Эрет сделал это открытие на основании длительного опыта изучения процесса питания, своих испытаний и экспериментов, приведших к его собственному излечению, что источником жизненной силы и жизненной энергии является виноградный сахар из углеводов, а не протеиды. Это фундаментальная часть новой физио-

логии питания, которую он создал. В 1909 году он написал статью для европейских журналов о здоровье, о вреде теории метаболизма, а в 1912 году узнал, что Томас Пауэлл, доктор медицины из Лос-Анджелеса, сделал то же открытие и произвел замечательные лекарственные препараты, используя продукты, содержащие то, что он назвал «организованным углеродом». «Это тот же самый пищевой ингредиент, который превращается в виноградный сахар во время процесса пищеварения».

Против человека действует слишком большое трение в человеческой машине. В каждой части человеческого тела спрятаны тысячи футов (примечание переводчика – 1 фут равен 0,3 метра) маленьких и почти невидимых трубок, по которым кровь циркулирует, как вода в водяном двигателе. Если кровоток содержит липкую слизь из-за неправильного приема пищи, телесная машина должна работать с постоянным трением, как автомобиль, который замедляется нажатием ноги водителя на тормоз. Это объясняет давно существующую причину слабости, а также повышенного артериального давления, высокой температуры, лихорадки и воспаления. В процессе исцеления по системе бесслизистого питания возникает такое же трение, потому что слизь растворяется и попадает в кровоток. Но это происходит периодически, потому что кровоток не может унести сразу все токсичные материалы.

Современное голодание и питание фруктами использовались по-дилетантски и бессистемно и, следовательно, в большинстве случаев терпели неудачу. Лечебная система бесслизистого питания была исчерпывающе проверена профессором Эретом и его учениками (эретистами) Европы и Запада во время тысяч исцелений, особенно при применении этого метода лечения в большом количестве случаев, большинство из которых были объявлены «неизлечимыми». Они включали паралич, эпилепсию, слепоту, диабет, туберкулёз и т. д.

«Школа, в которой я получил знания и окончил ее – сказал создатель новой системы, «была в моем собственном случае болезни Брайта». Я не только *полностью вылечился* физически, но и психически освободился от угнетающего и мешающего действия мусора