

Владимир Давыдов

Поваренная книга целебной системы бесслизистого питания



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 613.2
ББК 51.204.0
Д13

Давыдов В.

Поваренная книга целебной системы бесслизистого питания /
Давыдов В. — Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. — 153 с.

ISBN 978-5-532-93574-7

Бесслизистое питание на растительной основе поможет вам определить продукты, вызывающие образование слизи, являющейся основным источником всех заболеваний человека (37000), и научит, как избавляться от этих продуктов, заменяя их бесслизистыми. Нет ничего важнее вашего здоровья! Этого никогда не произойдет, пока в вас есть старые яды из ваших любимых слизеобразующих продуктов. Необходимо избавиться от самых вредных слизеобразующих продуктов с помощью предлагаемых рецептов блюд. Это делает здоровое питание намного проще и веселее! Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Общие принципы целебной системы бесслизистого питания	14
Что такое слизь, мокрота и гной?	15
Только фрукты и овощи?	39
Таблицы Рагнара Берга	40
Глава 2. Целебная система бесслизистого питания	49
Меню на первые две недели периода переходного питания	53
Меню на вторые две недели периода переходного питания	55
Меню на третьи две недели периода переходного питания	56
Меню на четвертые две недели периода переходного питания	57
Растворенная тайна	58
«Кишечная метла Эрета» против клизм	60
Формула «Кишечной метлы Эрета»	60
Специальные рецепты перехода на бесслизистое питание	63
Глава 3. Какие продукты нельзя есть	64
Глава 4. Какие продукты можно есть	68
Овощи и фрукты	69
Заменитель «обычного достаточного количества еды»	71
Улучшенные «приготовленные овощи»	73
Особые рецепты по удалению слизи	74
Рецепт специального растворителя затвердевшей слизи и мочевой кислоты	75

Заправки или приправы	76
Напитки	77
Дополнение к меню переходного питания и комбинации	78
Глава 5. Рецепты	81
Рецепты блюд с малым содержанием слизи	83
Некоторые стандартные рецепты приготовления бесслизистых блюд	86
Образцы дневного меню (на 1–2 приема пищи в день) . .	87
Рецепты салатов	90
Рецепты вареных овощей	103
Напитки	124
Заключение	127
Библиография	131
Глоссарий	132
Книги серии: «Есть надо. Есть мало. Есть не так часто. Есть растительное»	143

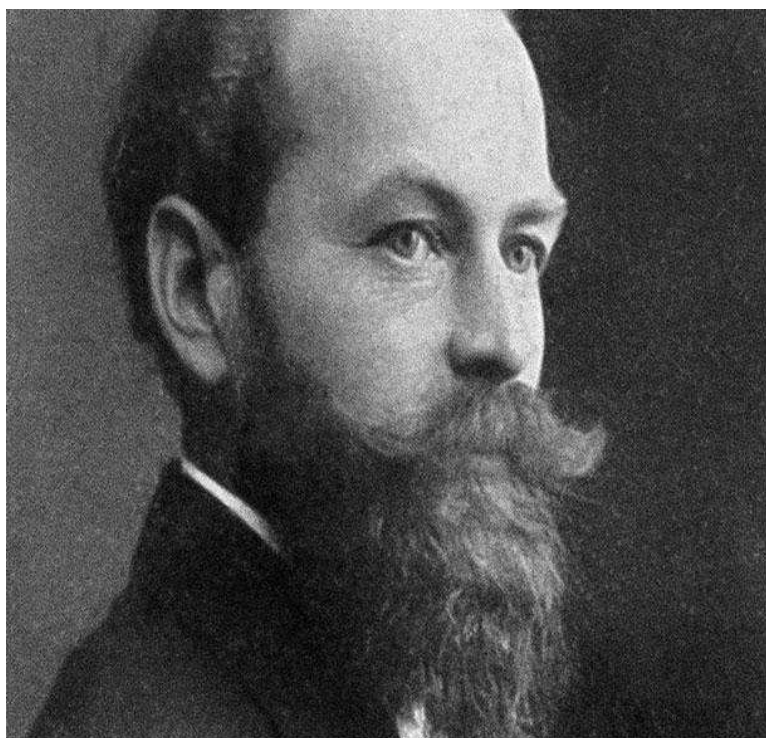
Есть надо. Есть немного. Есть не часто. Есть только растительное

Наслаждайтесь процессом исцеления.

Нет ничего важнее вашего здоровья!

Начало пути исцеления может быть немного сложным, но награда за вашу готовность к жизни будет стоить вашей работы, самоотверженности и веры.

Здоровье это богатство!



Ours for "Ehretism"
Prof Arnold Ehret.

Предисловие

*Человек – это то, что из него делают продукты.
Ешьте, чтобы получать удовольствие, а не просто
набивать желудок.
Скажи мне, что ты ешь, и я скажу тебе, кто ты.*

профессор Л. Х. Андерсон

За последние годы многое изменилось, поскольку многочисленные всеядные, сыроеды, фрукторианцы и просто голодные люди используют сайты социальных сетей, чтобы документировать, анализировать и делиться своими пищевыми историями с другими любителями интернета. Дело в том, что в общественном сознании произошел серьезный сдвиг, поскольку все больше людей начинают искать правду о более высоком уровне здоровья. Современные сторонники образа жизни, основанного на растениях, помогли повысить уровень осведомленности общественности до такой степени, что информацию, которой мы располагаем, будет легче понять, принять, уважать и применять на практике.

Хотя мы лишь прикоснулись к потенциальным возможностям человечества по восстановлению превосходного здоровья, наш опыт и информация о том, как вести образ жизни без слизи, жизненно важны для всех, кто стремится к истинному здоровью. Профессор Арнольд Эрет является основоположником современного растительного, веганского, сыроедческого пищевых направлений и естественного исцеления без слизи. Тем не менее, слишком немногие люди знают о его работах или сообществах людей, которые в настоящее время живут и питаются без слизи. Именно сейчас как никогда наш мир нуждается в воздействии *Целебной системы бесслизистого питания* на человека!

Что-то щелкнуло в мозгу. Люди – как едоки только фруктов! Возможно ли это? Это имело бы большой смысл. Если какое-либо существо на планете может существовать только на фруктах, то почему это невозможно для людей?

После перевода и прочтения книг профессора Арнольда Эрета «Целебная система бесслизистого питания» и «Разумное голодание для физического, умственного и духовного омоложения» вся моя концепция жизни резко изменилась. Информация казалась такой простой, но она опровергала все мои предположения, знания и предыдущий опыт – о болезни и о том, как функционирует тело человека. В течение нескольких месяцев я только сидел, думал и позволял себе задавать вопросы:

1. Может ли эта информация привести к источнику молодости полковника Брэдфорда и его тибетской экспедиции?
2. Болезнь и недомогание – вызываются сами собой?
3. Является ли основной причиной старения и смерти человека – накопившиеся слизь и гной?
4. Являются ли легкие действительно насосом, а сердце – только клапаном, как учил профессор Эрет?
5. Если человек должен есть фрукты, почему мы начали есть мертвых животных и приготовленную/ферментированную пищу?
6. Действительно ли нет никакой необходимости в употреблении богатой белком пищи и это даже вредно для организма человека?
7. Что подразумевается под телом, являющимся «воздушно-топливным двигателем» и почему профессор Арнольд Эрет проинструктировал меня прочесть и перечитать эту главу примерно пять раз?
8. Что имеется в виду:

Жизнеспособность = Сила (Энергия) – Отходы (Препятствие)?

Я начал думать об общих страданиях человечества. Виновата ли только еда в бедах людей? За этим последовало видение будущего. Будущее, когда все люди получают возможность стремиться к лучшему здоровью, ведя образ жизни, созвучный законам Природы. Эпоха, когда о понятиях боли, страданиях и смерти вспоминают только в древних сказках и легендах. Именно в этот момент меня переполнила неумолимая решимость сделать все, что в моих силах,

чтобы трансформировать себя с помощью этой глубокой информации, которую я имел честь получить. Я понял, что моя возможность была редким и ценным подарком, который получили очень немногие. У меня была информация, которая могла изменить жизнь многих людей! Затем я вытер слезу с правого глаза и поклялся посвятить свою жизнь достижению превосходного здоровья с помощью *Целебной системы бесслизистого питания*.

Есть или не есть? Это действительно вопрос. Более того, почему мы едим? Мы едим, чтобы жить, или живем, чтобы есть? Есть ли ответ на этот великий пищевой парадокс, что мы должны потреблять питательную пищу, чтобы жить, но эти продукты могут быть первопричиной наших болезней и смерти? Чтобы ответить на этот вопрос, мы должны снова спросить себя: А что действительно нужно нашему телу? Мы знаем, что людям для своей жизни не нужны ни мертвое мясо других животных, ни замороженное или ферментированное молоко животных. Но несмотря ни на что люди во всем мире безнаказанно употребляют их.

Мы также знаем, что из риса можно приготовить липкий клей, но для многих – это основной продукт питания. Мы слышим о людях, которые могут ненадолго воздерживаться от приема еды, но как это возможно? Если для выживания организму человека не нужны трупы животных или молочно-клейкие вещества, тогда что нам нужно? Учитывая вышесказанное, кажется, что самое важное вещество, которое мы потребляем – это воздух. Люди могут обойтись некоторое время без мяса, зерна, крахмала и углеводов и даже воды, но они не могут жить без воздуха даже в течение нескольких минут. Таким образом, в наших реалиях воздух имеет первостепенное значение, но многие думают об этом меньше всего.

В рамках *Целебной системы бесслизистого питания* я познакомился с теорией слизи профессора Арнольда Эрета, которая утверждает, что продукты, образующие слизь и гной (то есть продукты мертвого животного, молочные продукты, сахара, соль, злаки и крахмал), являются основной причиной болезней человека. Это продукты не имеют питательной ценности и со временем их потребление приводит к появлению препятствий (закупорок, запоров) в

разных органах и тканях организма, прежде всего в системе кровообращения и желудочно-кишечном тракте. По мере того, как мы становимся все более и более обремененными этими препятствиями, вызываемыми постоянным перееданием и накоплением непереваренных отходов, наше тело реагирует только двумя путями.

Либо:

1. Попытками удалить слизь, например, так называемая простуда.
2. Подавлением немедленного устранения отходов из организма, из которого, в конечном итоге, возникают хронические заболевания и скрытые заболевания.

Идея о слизи имела смысл, но казалась слишком простой. Меня приучили считать, что если я не увижу кучу сложной медицинской терминологии, то это не может быть хорошей физиологической наукой. Если гной и слизь могут объяснить причину болезни человека, то почему существует так много названий (37 000) для разных болезней и недугов человека? Я знал, что мне нужно будет проверить «теорию слизи» профессора Эрета на своем собственном теле, если я хочу узнать, правда ли она.

Что такое Целебная система бесслизистого питания?

Физиологическое освобождение организма от болезней начинается и заканчивается *Целебной системой бесслизистого питания* профессора Арнольда Эрета. Она содержит самое глубокое открытие девятнадцатого и двадцатого веков: человеческое тело – это «воздушно-топливный двигатель»! Это объясняет, почему у каждого больного человека организм полностью забит слизью и что эта слизь происходит из непереваренных, невыведенных, неестественных пищевых веществ, которые накапливаются с детства. Это оказалось наиболее успешным «компенсационным действием» и так называемым «лекарством» от всех болезней и недугов, известных людям. Благодаря его систематическому применению, сотни тысяч пациентов, признанных «медицинскими властями» неизлечимыми, могут вновь обрести здоровье.

Бесслизистое питание состоит из всех видов сырых и вареных фруктов, овощей без крахмала, а также вареных или сырых, в основном зеленолистных овощей. *Целебная система бесслизистого питания* представляет собой комбинацию индивидуально рекомендованного длительного и краткосрочного голодания, меню, которое постепенно меняется на сырые продукты, не образующие слизи и регулярного орошения толстой кишки. В книге профессор Эрет замечает, что человеческое тело – это воздушно-топливный двигатель, который поддерживается исключительно за счет дыхания и что накопление не удаленных отходов (то есть гноя, слизи и белой мертвой крови) – это то, что приводит хронически больное тело человека к его болезненной смерти. Профессор Эрет предложил формулу:

$$\text{Жизнеспособность} = \text{Сила (Энергия)} - \text{Отходы (Препятствие)},$$

как красноречивое решение самого вредного пищевого и физиологического парадокса в истории: убеждения, что наше тело должно потреблять питательные вещества, которые, в конечном итоге будут способствовать его смерти. Профессор Эрет критикует многие из общепринятых теорий метаболизма, белка и питания и предлагает новые физиологические объяснения, полученные в результате экспериментов с его теорией слизи. Открытия профессора Эрета предполагают, что нашему телу, чтобы жить, не нужно потреблять вызывающие болезнь вещества и что продукты, образующие гной и слизь, являются главными источниками болезней человека. Таким образом, наиболее фундаментальным правом человека является то, что нам не нужно употреблять вредную, слизеобразующую пищу. Другими словами, нам не нужно потреблять то, что не нужно и вредно для жизни человека.

Мои взгляды и опыт работы с человеческим телом могут бросить вызов всему, чему меня учили в медицинском институте. Прежде чем мы начнем, вам необходимо освободить свой разум от множества ошибочных медицинских и натуропатических представлений. Не верьте мне на слово. Я призываю вас задавать вопросы и самосто-