

# **JEJUM RACIONAL**

**UM MÉTODO CIENTÍFICO DE  
JEJUM A CAMINHO DA SAUDE**

**ARNOLD EHRET**

**Tradução de Marcondes Nascimento**

Publicado originalmente em inglês como RATIONAL FASTING  
por Benedict Lust Publications, Nova Iorque, NY, EUA.

Traduzido e publicado em dezembro de 2010,  
para ampla e gratuita divulgação em língua portuguesa,  
sob a responsabilidade de Marcondes Nascimento.  
Obra registrada na Biblioteca Nacional do Rio de Janeiro.  
Conheça outros livros de Arnold Ehret em português  
visitando <http://arnoldehretbrasil.blogspot.com>.

## CONTEÚDO

Introdução.....	4
Introdução à Segunda Edição.....	10
Introdução à Terceira Edição.....	11
Prefácio .....	12

### PARTE I

Capítulo 1	A Causa Fundamental Comum da Natureza das Doenças.....	14
Capítulo 2	Remédios para a Remoção da Causa Fundamental Comum da Doença e para a Prevenção de seu Retorno .....	21
Capítulo 3	A Causa Fundamental do Envelhecimento e da Feiúra .....	24
	(Parte 2) A Conservação dos Cabelos. Razões da Calvície e do Grisalho.....	26
Capítulo 4	Aumentando a Longevidade.....	29

### PARTE II

Capítulo 5	Instruções Completas para o Jejum.....	31
Capítulo 6	O Jejum Racional para o Rejuvenescimento Físico, Mental e Espiritual .....	32
Capítulo 7	Construindo um Corpo Perfeito através do Jejum.....	34
	Quanto Tempo se deve Jejuar?	
	Como interromper um Jejum?	
	Regras a serem seguidas durante o Jejum	
	Bebidas do Jejum	
	O Plano Sem o Café da Manhã.	
	O Jejum de 24 Horas	
	O Jejum feito com o Sistema de Cura da Dieta sem Muco	
	O Jejum no Caso de Doenças Graves	
	Renascimento Espiritual através do Jejum Superior	
Capítulo 8	Conclusão .....	41
Apêndice	Sete Ensaios pelo Autor .....	43
	Minha Dieta sem Muco e a Naturopatia.....	44
	O Sistema de Cura da Dieta sem Muco .....	48
	A Verdade sobre a Alimentação Humana e	
	O Triunfo sobre a Gula .....	52
	A Cultura Física.....	56
	Assim Falou o Estômago .....	61
	A Cura Definitiva da Constipação Crônica .....	67
	O Diagnóstico Exato de Sua Doença e o “Espelho Mágico” .....	73

## INTRODUÇÃO

**por Dr. Guy Bogart, N.D.**

Temos nós reservas para uma viagem de ida e volta ao Jardim do Éden? A Fonte da Juventude irá borbulhar no jardim da casa de cada homem? Iremos desistir da fonte de soda pela água organizada da uva não fermentada? Iremos extrair do ar nosso suprimento individual de nitrogênio? Irão as cabeças calvas perder sua aridez e se cobrir com a eflorescência da juventude?

O Professor Ehret, notável sábio europeu, que passou seus últimos anos na crescente colônia de celebridades do sul da Califórnia, dá uma resposta positiva a todas as perguntas acima.

Derrubando dos pedestais da superstição tradicional muitas das velhas idéias sobre a saúde, o Professor Ehret dedicou mais de um quarto de século a estudos intensivos e a experimentos. Muitas autoridades médicas ortodoxas nos têm dito que estamos nos tornando rapidamente uma raça desdentada. O Professor Ehret concordou com esta descoberta e vai um pouco mais adiante a ponto de dizer “nenhuma raça ocidental de maneira nenhuma”

A menos que –

Aqui entra o Professor, não com sonhos utópicos, mas com um comprovado esquema de dietética e reforma de saúde que alguns dos mais sábios médicos de dois continentes estão saudando como a palavra mais fundamental já dita no complexo labirinto de panacéias da saúde. Há um aspecto único no método de trabalho desse especialista – seus experimentos foram conduzidos nele mesmo. Nos quinze anos que ele dirigiu seu grande Sanatório na Suíça, durante suas palestras e nas clínicas nas maiores cidades da Europa, e nas inúmeras consultas por correio ou telégrafo na América e na Europa, assim como na prática na Ásia e África durante suas viagens de estudo, não faltou ao Professor Ehret experiência para observar os resultados de suas teorias na prática durante um longo período de tempo.

Foi em sua própria pessoa, entretanto, que os experimentos foram feitos antes de serem tentados em pacientes. “Médico cure a si próprio”. Ele começou sua pesquisa enquanto lecionava num colégio de Baden, quando foi vítima da “incurável” doença de Bright. A completa recuperação da saúde – para provavelmente o mais perfeito estado de saúde que qualquer um possa atingir, na nossa civilização ocidental atual– e a aventura de descobrir as leis fundamentais, que estão na essência dos problemas da vida, da liberdade e da busca pela saúde, tornou-se o trabalho de sua vida.

O ataque à ignorância da civilização ocidental se concentrou fundamentalmente no “Muco” . Uma dieta sem muco, juntamente com o uso sábio de um método de jejum, tudo adaptado ao paciente individualmente, mas respeitando leis básicas – confirmadas por químicos fisiológicos e dietéticos de algumas das maiores universidades – resultou no sistema de cura desenvolvido pelo Professor Ehret que é a varinha de condão com a qual se impedirá a formação da raça desdentada e será dado à civilização ocidental um novo prazo de vida.

A maioria das escolas de cura se uniu em torno da idéia de que a doença, independentemente de seus sintomas, consiste de uma obstrução constitucional de material comumente conhecido como matéria estranha. A cura natural, conseqüentemente, consiste de métodos de tratamento para

eliminar esse material produtor de doença, e secar a sua fonte. Ao menos é assim que pensa um grande número de membros da profissão de cura; e é a mestria desta idéia que fez de Ehret um mágico em seu grupo.

Meu primeiro contato com o Professor Arnold Ehret aconteceu alguns anos atrás quando a tradução de uma de suas importantes monografias veio parar em minha mesa para revisão. Fiquei imediatamente interessado e, quando ele veio a Los Angeles, estava ansioso para conhecê-lo. Mais tarde tive o privilégio de assistir suas palestras, de conviver socialmente com ele por um longo período, de ter seu aconselhamento de especialista na minha própria prática dietética, e de testar, para minha grande satisfação, os princípios de saúde que ele havia descoberto. É baseado nestas fontes que eu tentarei colocar, parte em sua própria linguagem e parte parafraseando-o, a história do homem e de sua atuação na esfera da cura. Apenas um esboço geral, naturalmente, pode ser tentado, pois embora fundamentalmente simples, o Sistema de Cura da Dieta sem Muco é assunto para um estudo mais detalhado do que podemos apresentar aqui.

A concordância geral por parte, ao menos, dos curadores sem drogas e de uma grande proporção da fraternidade médica de que a causa fundamental da doença é a presença de material estranho no corpo não levou à descoberta básica das raízes deste misterioso invasor. Este material (e aqui e a seguir estou falando pelo Professor Ehret) é composto dos alimentos deteriorados, não digeridos e não eliminados acumulados pela alimentação errada e excessiva. É, conseqüentemente, claramente perceptível que o principal fator para resolver o enigma da saúde deve ser a dietética, e isto inclui conduzir jejuns inteligentemente, especialmente se o comer em excesso é a principal causa da doença do paciente. Este método (jejum) funciona da mesma maneira no corpo humano como na cura instintiva dos animais.

O sistema todo é baseado na famosa teoria do muco de Ehret, agora um fato bem comprovado, que esclarece o mistério das 57 variedades de doença, inclusive a “gripe”, pelagra (avitaminose), etc. O material produtor da doença é um semi-líquido parcialmente digerido, em decomposição, e nesta condição geralmente conhecido como muco. É possível demonstrar e comprovar facilmente que qualquer um que viva de uma dieta mista (vegetais e carne), ou num regime vegetariano com amido, tem o seu sistema mais ou menos entupido com muco, esteja doente ou não. Esta causa fundamental de toda doença vem se acumulando desde a infância e até mesmo antes, se carne e outros produtos derivados de animais (gorduras) e alimentos com amido forem ingeridos. Há muito foi reconhecido pelos estudantes e cientistas que estes alimentos não são apropriados para o gênero humano, pois grande parte deles não pode ser completamente digerida, mas é transformada por sucos gástricos em um muco tóxico que deteriora, fermenta, produz gases, acidose e muitos tipos de toxinas; e isto tem uma consistência pegajosa, colante que obstrui a circulação, então o corpo precisa de um choque, como um “resfriado”, para começar sua eliminação.

Podemos apelar para tratamentos físicos, mas eles eliminam apenas uma porção do muco, se o seu fornecimento não for interrompido por uma mudança na alimentação em excesso e de alimentos formadores de muco. É razoável e fica evidente, portanto, que a alimentação produtora de doença precisa ser interrompida se você quiser obter um completo sucesso com os tratamentos físicos.

Jejuar e diminuir a quantidade de alimentos ingeridos é a única coisa que se pode fazer contra a alimentação em excesso, e alimentos não formadores de muco devem substituir aqueles produtores de muco e doença. O Professor Ehret não inventou nem deu início ao jejum ou ao uso de frutas e vegetais de folhas verdes na dieta, pois estes eram fatores já conhecidos, mas ele trouxe a maior

eficiência possível ao seu uso pela criação de um sistema inteiramente novo, que combina ambos num método de cura sistemático, sob o nome de Sistema de Cura da Dieta sem Muco, depois que sua “teoria do muco” se tornou um fato comprovado como o maior fator da causa fundamental de toda condição doentia.

Nem o jejum nem a dieta de frutas haviam sido usados rigorosamente de acordo com a condição do paciente; mas combinar ambos para uma “Limpeza Sistemática” trouxe resultados tremendamente satisfatórios.

A maior diferença entre uma dieta de Cura e uma dieta de Nutrição é um ponto que precisa ser enfatizado. A fruta é a dieta natural ideal do gênero humano, para nutrição, mas a dieta sem muco é um regime de cura e consiste de frutas cruas ou cozidas, vegetais folhosos e sem amido e cereais pobres em muco especialmente preparados.

O diagnóstico comum não é necessário, nem o nome da doença; mas a quantidade de obstruções de muco e a atividade das toxinas são de suma importância, assim como o grau em que as obstruções afetaram a vitalidade do indivíduo. Se o paciente pode ou deseja trabalhar, ou se está mais incapacitado, determina a velocidade da eliminação, e desta depende o grau de fraqueza e de sensações incômodas. Esta cura é a única que se conhece que pode ser regulada e controlada pela velocidade.

A ação dos sistemas musculares e nervosos é quimicamente diminuída pelas toxinas do muco. O diagnóstico consiste em ver como essas condições afetam as funções orgânicas e prejudicam a vitalidade.

É uma idéia errônea pensar que apenas o sangue é afetado, sujo, cheio de muco e toxinas. O corpo todo, em seus tecidos mais profundos, tem esses venenos armazenados. A sua quantidade é maior do que supomos; conseqüentemente, quando dissolvida e solta pela dieta sem muco, precisa se tomar cuidado para não fazê-lo muito rapidamente, pois entope o sistema excretor, prejudica a energia vital que já está enfraquecida, e causa uma condição grave. Até morte pode ser causada por uma aplicação imprudente do processo eliminatório. Isto é importante e explica porque jejuns longos, ou jejuns sem uma preparação adequada, e curas radicais com frutas fracassam. O diagnóstico de Ehret é a conclusão de seu conhecimento dos pontos previamente mencionados, junto com a aparência geral do paciente, para saber quão rapidamente ele pode suportar a dissolução de seu muco armazenado, e então aconselha uma dieta de transição que propiciará uma mudança gradual dos alimentos formadores de muco para a ação total da dieta sem muco.

Nesta cura, atenção especial é dada aos movimentos dos intestinos, pois estes são os principais órgãos eliminadores de resíduos. Meios artificiais podem ser usados temporariamente, mas a dieta sem muco é a única limpadora perfeita que dissolve o muco seco que está grudado nas paredes internas dos intestinos e do cólon, e também supre o sangue com os elementos próprios para dissolver o muco armazenado nas paredes do canal alimentar e que impede sua ação peristáltica. Essa é a ação que coroa a cura da constipação, algo que nenhum outro método de dieta ou nenhum laxativo conseguiu.

As frutas da dieta sem muco suprem o sangue com os melhores nutrientes, assim como dissolventes; e os vegetais folhosos e sem amido fornecem não apenas os sais minerais certos, mas são repositórios das indefiníveis mas importantes vitaminas, alimentos “solúveis em água e

gordura”, A.B.C., o que quer que sejam essas matérias infinitesimais, ao passo que as fibras vegetais fornecem a vassoura para varrer o canal intestinal.

Os valores nutritivos da dieta sem muco são superiores aos de quaisquer outros alimentos. Isto tem sido demonstrado pelos resultados e pelas tabelas padrão de análise dos alimentos, quando corretamente interpretadas. Seus valores curativos e nutritivos foram descobertos neste país e na Europa quase que ao mesmo tempo.

O Professor Ehret descobriu, através de sua longa experiência, de testes e experimentos que resultaram em sua cura, que a glicose dos carboidratos é a fonte da vitalidade e da energia vital, e não as proteínas. Esta é uma parte fundamental da nova fisiologia, que ele elaborou. Em 1909 ele escreveu um artigo para revistas européias sobre saúde denunciando a teoria metabólica, e em 1912 soube que Thomas Powell, M.D., de Los Angeles, havia feito a mesma descoberta e estava efetuando curas maravilhosas usando alimentos contendo o que ele chamava de “carbono organizado”, que é o mesmo ingrediente do alimento que se transforma em glicose durante a digestão.

O homem trabalha contra muita fricção na sua máquina humana. Escondidos em toda parte do corpo humano estão milhares de centímetros de pequenos tubos, quase invisíveis, através dos quais circula o sangue, como a água num motor a água. Se a corrente sanguínea contiver muco pegajoso da alimentação errada, a máquina corporal terá que trabalhar sob contínua fricção, como um carro que diminui sua velocidade pelo acionamento do breque. Isto explica o mistério da fraqueza e também o da pressão sanguínea, assim como a alta temperatura da febre e da inflamação. Durante o processo de cura pelo sistema da dieta sem muco a mesma fricção acontece, porque o muco dissolvido é levado para a corrente sanguínea. Mas isso acontece periodicamente, porque a corrente sanguínea não pode carregar tudo ao mesmo tempo.

A dieta de frutas e o jejum foram usados diletantemente e sem nenhum sistema até agora e, portanto, fracassaram na maioria dos casos. O sistema de cura da dieta sem muco foi testado exaustivamente nos milhares de curas do Professor Ehret e de seus discípulos (os Ehretistas) da Europa e do Ocidente; especialmente no que diz respeito ao procedimento aconselhado em milhares de casos, a maioria dos quais declarados “incuráveis”, tais como paralisia, epilepsia, cegueira, diabetes, tuberculose, etc.

“A escola na qual adquiri meu conhecimento e me graduei”, diz o criador do novo sistema, “foi curando meu próprio caso de doença de Bright. Eu não só estou curado completamente fisicamente, mas minha mente está livre de depressão e dos efeitos retardadores dos resíduos da alimentação errada, e o resultado é uma nova vida. A única prevenção real da doença foi encontrada.”

Anos atrás, Ehret, na tentativa de salvar sua vida, tentou toda forma conhecida de cura médica e sem drogas, muitas com algum alívio, mas ele ficava desencorajado depois de cada uma, quando descobria que não estava curado. Só quando ele combinou jejum com uma dieta de frutas e vegetais, sob sua própria responsabilidade, é que ficou curado. Os milhares de casos que ele curou desde então o levaram à conclusão de que o fator educacional é muito importante, que a cura é feita pelos próprios processos de cura da natureza e a descobrir como eles podem ser melhor ajudados.

O sistema de cura deve ser variado e adaptado a cada caso individual. O médico deve ter um conhecimento prático de cada detalhe e mostrar em sua própria pessoa os resultados de uma cura

perfeita. Este sistema combina satisfatoriamente com quaisquer tratamentos físicos ou mentais, propiciando a eles resultados mais rápidos e satisfatórios.

O professor escreve sobre tuberculose em um dos seus livros:

“Neste momento eu também desvendo o último segredo da Tuberculose. Ou alguém acredita que a enorme quantidade de muco, despejada por uma vítima de tuberculose, ao longo dos anos, emane do pulmão? E se esse paciente é então forçado a se alimentar de “muco” (mingaus, leite, carnes gordurosas) o muco nunca cessará, até que o próprio pulmão se deteriora e os “bacilos” aparecem, quando a morte se torna inevitável. O mistério dos bacilos é solucionado simplesmente assim: O gradual entupimento das veias leva à decomposição, à fermentação desses produtos de muco e resíduos de alimentos “fervidos e mortos”. Esses deterioram o corpo vivente parcialmente (abscessos purulentos, câncer, tuberculose, sífilis, lupus, etc.). Agora, todos sabem que toda matéria orgânica “germina novamente e desenvolve bacilos” durante o processo de decomposição. É por esta razão que esses germes aparecem e são detectados apenas nos casos mais avançados da doença, quando, no entanto, eles não são a causa, mas sim o produto da doença. A progressão da doença segue a decomposição, por exemplo, do pulmão, cuja decomposição é acelerada pelos germes, devido à excreção dos bacilos e suas toxinas, que agem como venenos. Se é correto que os bacilos invadem, “infectam” vindos de fora, então é o muco que torna possível sua atividade, e fornece o solo apropriado, a ‘disposição’.”

O Professor Ehret viveu, durante um período de 14 meses, 126 dias sem comida, 49 dias de uma só vez. Estes jejuns (o recorde mundial observado cientificamente num espaço fechado) foram feitos somente após uma longa preparação do organismo físico com a dieta sem muco. “Eu ainda mantenho”, disse o jejuador, “que se o homem vivesse de acordo com as leis corretas da dietética de uma dieta sem muco, ele experimentaria saúde absoluta, beleza e força, sem dor ou aflição, exatamente como nos é dito na Bíblia.” Todos os assim chamados milagres dos santos têm sua origem nos ascetas, e são hoje impossíveis porque, embora se ore muito, ao jejum ninguém adere. Nós não temos mais milagres porque não temos mais santos, i.e. santificados e curados pelo ascetismo e por jejuns. Os santos tinham brilho próprio, na terminologia moderna, radioativo. Eu gostaria de afirmar que eu próprio fui bem sucedido em emanações elétricas visíveis, mas apenas devido à energia solar externa e interna (banhos de sol e alimentos da “cozinha do sol”, frutas).”

“É mais fácil hoje em dia escrever livros, pregar e orar, e dizer que eu sou uma exceção. Isto é verdade, mas apenas no que se refere à coragem e empreendimento.”

Ao mesmo tempo em que declara guerra ao álcool e à carne, o Professor Ehret reconhece que o uso moderado de qualquer um deles ou de ambos ainda é melhor do que a gula vegetariana. Uma pessoa se torna mais eficiente e desenvolve uma melhor saúde se comer o mínimo possível.

Uma grande proporção de tentativas comuns de jejum fracassa devido à ignorância do fato de que com o início da dieta sem muco, o muco velho é forçosamente excretado até que a pessoa esteja absolutamente limpa e saudável. Assim, a pessoa aparentemente mais saudável tem que primeiramente passar pela condição de doença (limpeza), ou atravessar um estágio intermediário de indisposição para um nível superior de saúde.



Ficar velho é considerado uma doença latente, um distúrbio vagaroso mas crescente no funcionamento do motor da vida. Se, de acordo com as leis paradisíacas, for dado aos pulmões e à pele nada mais do que ar puro e eletricidade do sol, e ao estômago e intestinos nada mais do que alimentos do sol (frutas), que estarão sendo digeridos quase sem descanso, não haverá razão para que o sistema de tubos do corpo humano se torne defeituoso, enfraquecido, velho e finalmente pare de funcionar completamente. O organismo humano não assimila um único átomo de substância mineral que não tenha se tornado orgânica na planta. A glicose das frutas e seus sais nutritivos, e os sais dos vegetais sem amido de folhas verdes são as fontes corretas para uma substância muscular firme com a qual o corpo expulsa as doenças e preserva um padrão de saúde. O homem em perfeita saúde deve exalar bom cheiro. O fedor do suor, mau hálito, etc. indicam a matéria podre com a qual quase todos os corpos estão carregados e obstruídos desde a infância até aquele excesso final de corrupção que silencia para sempre a máquina humana.

Os pelos são os tubos do odor ou “chaminés de gás” e não é de se admirar que a poluição que eles carregam leve ao grisalho e à calvície. O remédio pode ser encontrado na dieta sem muco.

A prova do Professor Ehret de que o muco é o fator principal da doença e da morte difere da teoria do bacilo apenas no fato de que o muco é o berço, a pré-condição, a causa primeira. O aparecimento excessivo de corpúsculos brancos no sangue, i.e. de muco morto branco, se comparado com o das substâncias do ferro e do açúcar vermelho, está se tornando perigoso para a vida. A cor avermelhada e doce é o sinal visível de vida e amor; branco, pálido, sem cor, amargo, é o sinal da doença e da dominação do muco, da morte lenta do indivíduo. “A luta contra a morte ou agonia pode ser encarada como a última crise, um esforço final do organismo para excretar muco, a última luta das células ainda vivas contra aquelas mortas e seus venenos mortais.”

Meu primeiro ancestral americano, que desembarcou em New Amsterdam em 1616, foi o primeiro médico da colônia, e por três séculos uma linha quase nunca interrompida de médicos manteve a velha tradição. Eu estudei toda minha vida a saúde e a dietética, e não é voluvelmente que eu faço eco às palavras de Luther Burbank quando este mágico das plantas prestou seu tributo: “Eu não tenho dúvidas de que o Prof. Ehret descobriu a causa fundamental de toda doença.” Ele estudou em quatro continentes, observador apaixonado, conhecedor da última palavra da ciência em cada fase de sua pesquisa e, além disso, trazendo o gênio do descobridor para novos caminhos resplandecentes. Curando e experimentando em si mesmo, justificando suas conclusões com milhares de curas no seu sanatório, na clínica e por correspondência, ele contribuiu com uma adição impar ao depósito do conhecimento humano. Eu o achei quieto e despretensioso, plenamente ciente do significado de seus novos ensinamentos, mas nunca arrogante.

## **INTRODUÇÃO À SEGUNDA EDIÇÃO**

Em 1910, uma parte de seu livro foi publicada como um ensaio sobre “Gesundheit” (Saúde), em Zurique, e na edição 17/18 de “Lebenskunst” (A arte de viver), editor K.Lentze, em Leipzig. Ela despertou tal interesse e procura que me senti obrigado a publicá-la no formato de um livro com muito mais detalhes e adições importantes ao texto.

No período de um ano foram vendidas as primeiras 5.000 cópias de “Jejum Racional”, o que prova sua grande popularidade. E espero que esta segunda edição encontre um público ainda maior, que escutará a verdade que ele contém. Além de umas poucas pequenas adições, o conteúdo do livro não foi alterado.

Possa este livro servir a todos os leitores que procuram a verdade independentemente de sua fonte; possa ele servir aos doentes e encorajar aqueles preocupados com a perda de sua juventude e com os primeiros sinais da velhice.

Locarno, Outono 1912.

ARNOLD EHRET

## **INTRODUÇÃO À TERCEIRA EDIÇÃO**

“Jejum Racional” recebeu tantos elogios e a procura por ele foi tão grande que uma terceira edição se tornou necessária. Entrementes, médicos naturalistas também editaram publicações sobre curas com jejum, apesar de sua objeção inicial à mais natural de todas as curas. Entretanto, eles ainda não compreenderam que há apenas UMA doença, i.e. todas as doenças estão relacionadas porque elas têm uma causa fundamental comum. Portanto, jejuar e seguir uma dieta natural ajudará em todos os casos de doenças, mas não ajudará todos os pacientes.

Até nos Estados Unidos meu livro se tornou um campeão de vendas, como se pode ver pela carta que recebi do Dr. Benedict Lust, proprietário e diretor do primeiro spa de saúde natural nos Estados Unidos (New Jersey). Dr. Lust, que também é o editor da revista “Caminho da Natureza”, escreveu o seguinte:

“O mercado livreiro aqui está absolutamente saturado com publicações sobre jejum: Dewey, Haskell, Sinclair, etc. para citar apenas alguns autores. Entretanto, nunca o problema foi tão profunda e apuradamente abordado como em seu livro, que nós acolhemos com grande prazer. Certamente é o melhor, tanto do ponto de vista prático como científico. Eu realmente gostaria de ter os meios financeiros para publicar e distribuir seu livro aos milhões.”

Existe a desconcertante indicação de que jejuar possa se tornar uma moda passageira. Espero que minha cura seja poupada desse destino e que se estabeleça num primeiro lugar permanente para o benefício de todos.

Locarno, Verão 18914.

ARNOLD EHRET

## **PREFÁCIO**

O pensamento de hoje tem uma diferença fundamental daquele dos tempos passados, ou seja, cada um tem um conceito diferente da razão de ser. Nem os cientistas, que estão se especializando em Ciências Naturais, estão de acordo entre eles. Eles fazem cada vez mais perguntas, tornam tudo cada vez mais questionável e finalmente fazem do homem um ponto de interrogação.

Mauthner em sua crítica à lingüística revela um segredo que todos já sabem: “hoje em dia todas as perguntas são respondidas com uma quantidade igual de “sim” e “não” Tudo que foi provado tem também sido refutado. A mais controversa entre as controvérsias científicas e opiniões discordantes é aquela do significado da doença.

Eu acho que não devo esperar mais para tornar minha experiência pública; entretanto minha mensagem não é dirigida a todos, é dedicada àqueles que estão buscando a verdade e que podem reconhecer e aceitar os fatos dos experimentos atuais sem se importar em questionar quem os faz ou se a maioria concorda ou discorda deles.

Um ano atrás a revista “Torre de Vigilância Vegetariana” publicou uma reportagem sobre como eu e meu primeiro discípulo fomos propositalmente para as províncias infestadas de malária da Itália a fim de provar nossa resistência a essa febre, com uma pulsação de 45/52. Nós fizemos questão de dormir ao ar livre em áreas consideradas altamente contagiosas, e empreendemos caminhadas extenuantes durante o dia. Eu ofereci meus serviços a todas as autoridades americanas e européias para usar minha experiência a fim de tornar as pessoas positivamente resistentes à febre. Eu ainda afirmo hoje que estou imune à cólera – e estou pronto para prová-lo – eu não iria contrair nem que comesse frutas não amadurecidas. Mais do que isso, eu sustento que posso ajudar outras pessoas a ficarem resistentes, se elas viverem de acordo com minha orientação. É meu dever e minha obrigação perpetuar a verdade que experimentei em meu próprio corpo e que ajudará o saudável a permanecer forte e não se tornar vítima de doença.

Existe, atualmente, duas maneiras das pessoas doentes combaterem seus males. Há aquele tipo de doente que quer se livrar disso o mais rapidamente possível. Eles tomam pílulas, drogas, vacinas, etc. e, de fato, essas medicações ajudarão a restaurar sua saúde por certo tempo. Entretanto, a longo prazo, uma cura completa se torna menos possível e, eventualmente, é inevitável um colapso mais severo do sistema.

O homem parece acreditar que esta é a maneira que deve ser e, portanto, a ciência médica atende soberbamente às demandas por uma cura imediata. Não há como negar as conquistas médicas.

O outro tipo de paciente, muitas vezes considerado antiquado, mas que é honesto consigo próprio, inteligente e preocupado com a origem do mal-estar que está sentindo, quer ir ao âmago das coisas e se curar de uma vez para sempre. Terá que fazer sacrifícios para atingir esse objetivo. O paciente se torna seu próprio médico e conselheiro. Tudo que posso fazer é lhe mostrar o caminho. Este é o propósito deste livro.

A Naturopatia trabalha entre esses dois extremos. Enquanto alerta contra o abuso dos alimentos – a causa principal da maioria das doenças – dando à prevenção apenas uma importância secundária, a Naturopatia contribui grandemente ao aplicar meios naturais de cura e não pode ser negado que,

pelos seus métodos, incluindo o uso de ar fresco e água em seus tratamentos, o sucesso da cura pelo jejum poderia ser aumentado ainda mais.

Este livreto dará um esboço geral de como deve ser um jejum e quais alimentos devem ser evitados, mas é preciso lembrar que as necessidades individuais podem variar de caso para caso, e um aconselhamento apropriado deve ser procurado. Estou confiante de que meus leitores, que já ganharam um bom entendimento da minha teoria, irão aproveitar este livro ainda mais.

Parece que a associação médica tem tradicionalmente pouco uso para as descobertas de um não-profissional, mas isso não pode ser evitado. A ciência, particularmente a ciência natural e a tecnologia nunca questionaram as qualificações dos grandes descobridores. O mundo pode ter ridicularizado ocasionalmente os amadores como Franklin e Galvani, Edison e Zeppelin, mas seus gênios foram, todavia, reconhecidos e respeitados. A escola médica, entretanto, pode ensinar sobre a compressa Priessnitz e nunca mencionar que ele também era um não-profissional.

Eu não compartilho da animosidade da Naturopatia pela profissão médica e nem a endosso, eu condeno, de fato, as atividades de qualquer curandeiro que desempenhe suas atividades sob o pretexto de “curas naturais”

Estes são algumas das minhas idéias.

## **PARTE I**

### **Capítulo 1**

#### **A CAUSA FUNDAMENTAL COMUM NA NATUREZA DAS DOENÇAS**

Era crença comum, desde os primórdios da civilização e através de todas as fases de desenvolvimento da ciência médica, que as doenças eram de natureza externa. Ao penetrar no corpo humano elas interrompiam as funções normais, causavam dor e eventualmente o destruíam completamente. Até a ciência médica moderna, não importa quão esclarecida ela pretenda ser, ainda não abandonou completamente essa crença básica. Pelo contrário, os bacteriologistas se alegram com cada novo bacilo descoberto como mais uma indicação do perigo externo à saúde do homem.

Olhando para isso de um ponto de vista filosófico, nós verificamos que uma mudança em seu nome é a única diferença entre a concepção medieval do chamado “mau espírito”, de um lado, e a comprovada existência do bacilo só visível ao microscópio, de outro lado.

Entretanto, há ainda a questão da variação do grau de suscetibilidade do homem, que até agora ninguém explicou para nós. Testes indicam, naturalmente, sintomas e reações, mas eles realmente não provam nada porque a bactéria é injetada diretamente na corrente sanguínea ao invés de penetrar oralmente e seguir para o canal digestivo. Há algo no conceito da invasão do corpo por uma doença – mesmo hereditária – de que o invasor é um espírito mau, hostil à vida, ou um microscópico bacilo; no entanto, todas as doenças, sem exceção, inclusive as hereditárias – não contando algumas que são devidas à falta de higiene – são causadas por alimentos biologicamente errados, não naturais e por cada grama de excesso de alimentação.

Antes de mais nada eu afirmo que durante todas as doenças, sem exceção, o organismo tende a secretar uma espécie de muco e, no caso de um estágio mais avançado, ele toma a forma de pus (sangue decomposto). (Entende-se que todo organismo saudável contém certa quantidade de substâncias gordurosas). Todo profissional concordará com isto quer falemos de doenças catarrais que vão de coriza nasal até resfriado do peito, à inflamação dos pulmões e à tuberculose. Mesmo quando a secreção do muco não é visível aos olhos como no caso de problemas de ouvido, olhos, pele ou estômago, doenças do coração, reumatismo, gota, etc. e mesmo em todos os graus de insanidade, o muco é ainda a principal causa da doença. Quando os órgãos secretores naturais se tornam incapazes de eliminar o muco em excesso, este entrará na circulação sanguínea e causará calor, inflamação, dor e febre nos locais onde o sistema venoso está contraído, o que pode ser devido a um resfriado.

Nós precisamos apenas dar ao paciente nada mais do que alimentos “sem muco”, por exemplo frutas, água ou limonada; e nós veremos que toda a energia digestiva até então inativa atacará o muco acumulado desde a infância e frequentemente endurecido, assim como os chamados “berços patológicos” (tecido celular decomposto). E qual o resultado? Com absoluta certeza, esse muco, que eu considero como a principal causa comum de todas as doenças, aparecerá na urina e nos excrementos. Se a doença estiver um pouco mais avançada e o paciente tiver desenvolvido depósitos de tecidos celulares decompostos, então pus também será secretado. Uma vez que a formação de muco, através de alimentos “artificiais”, carnes gordurosas, pão, batatas, farinhas,

arroz, leite, etc., cesse, o próprio sangue atacará o muco e o pus no corpo e o secretará através da urina, e no caso de corpos muito infectados através mesmo de todas as aberturas sob seu comando, como por exemplo através das membranas mucosas.

Se batatas, farinha, arroz ou carne são bem fervidos, nós obtemos uma espécie de lodo (muco) ou pasta similar àquela que é usada pelos encadernadores ou carpinteiros. Essa substância lodosa logo se torna azeda, fermenta, e forma o berço para fungos, mofo e bacilos. Durante a digestão, que nada mais é do que uma fervura, uma combustão, essa pasta é criada da mesma maneira, pois o sangue pode usar apenas o açúcar do amido convertido em dextrose. A matéria residual, este produto supérfluo, i.e. esta pasta, essa matéria lodosa é no início completamente excretada. Entretanto, é fácil entender que, no curso de uma vida, os intestinos e o estômago fiquem gradualmente forrados com ela, a tal ponto que essa pasta ou flora e essa matéria lodosa de origem animal fermenta, entupindo os vasos sanguíneos e finalmente decompondo o sangue estagnado.

Se figos, tâmaras ou uvas forem fervidos numa papa nós obtemos uma espécie de xarope grosso, o qual, no entanto, não fermenta e não forma lodo. É verdade que o açúcar da fruta, a coisa mais importante do sangue, é um tanto pegajoso, mas é completamente absorvido pelo corpo, uma vez que ele representa a mais alta forma de substância combustível e deixa para ser secretado apenas traços de celulose, que não sendo pegajosos são prontamente eliminados e não fermentam. Devido à sua resistência à fermentação, o açúcar fervido é até usado para a preservação de vários alimentos.

Cada pessoa saudável ou doente desenvolve um muco pegajoso na língua assim que diminui sua alimentação ou inicia um jejum. Isso ocorre também na membrana mucosa do estômago, da qual a língua é uma cópia exata. Na primeira evacuação depois de um jejum, este muco aparece. Eu recomendo a você e aos médicos e pesquisadores submeter minhas alegações a experimentos, pois apenas eles são passíveis de um reconhecimento científico real. O experimento, a pergunta feita à natureza, é a base de toda ciência natural e revela a verdade infalível, não importa se afirmada por mim ou outra pessoa qualquer. Além disso, eu recomendo os seguintes experimentos para aqueles corajosos o suficiente para testar em seus próprios corpos o que eu fiz no meu. Eles irão receber a mesma resposta da natureza, i.e. de seu organismo, desde que este seja “saudável” de acordo com minha interpretação da palavra. Apenas os organismos limpos, saudáveis, sem muco reagem com certa exatidão previsível. Após uma dieta rigorosa de dois anos, de fruta apenas, entremeada com jejuns de cura, eu consegui um grau de saúde que simplesmente não é imaginável hoje em dia, o qual me permitiu fazer os seguintes experimentos:

Eu fiz uma incisão em meu antebraço com uma faca: não sangrou porque o sangue coagulou instantaneamente, nenhuma inflamação, nenhuma dor, nenhum muco ou pus, sarou em três dias, quando caiu a crosta de sangue. Mais tarde, com comida vegetariana, incluindo alimentos formadores de muco, mas sem ovos e leite, a ferida sangrou um pouco, causou alguma dor e formou um pouco de pus, uma pequena inflamação, e cura só foi completa depois de algum tempo. Após uma dieta de carne e um pouco de álcool, o mesmo tipo de ferimento sangrou mais tempo, o sangue de uma cor clara, fino, inflamação, dor, com pus por vários dias, e a cura apenas após um jejum de dois dias.

Eu me ofereci em vão ao Ministro da Guerra Prussiano para repetir este experimento. Por que os ferimentos dos japoneses saravam muito mais rapidamente e melhor na guerra Rússia-Japão do que dos russos, comedores de carne e bebedores de vodka? Ninguém nunca, nesses 2.000 anos, se admirou do fato de uma artéria aberta e uma caneca de veneno não terem matado Sêneca, que havia

desprezado a carne e jejuara na prisão? Era comentado que até mesmo antes de ser preso ele só se alimentava de frutas e água.

Em última análise, toda doença nada mais é do que entupimento dos menores vasos sanguíneos, os capilares, com muco. Ninguém desejaria limpar o sistema de fornecimento de água de uma cidade, cujas bombas o tenham alimentado com água suja que por sua vez entupiu os filtros, sem fechar o suprimento de água durante o processo de limpeza. Se os canais suprem a cidade toda ou uma porção dela com água suja ou se até apenas os tubos menores forem entupidos, ninguém no mundo pensaria em reparar apenas o local defeituoso; todos pensariam imediatamente em ir ao principal alimentador e aos filtros, e estes juntamente com as bombas só podem ser limpos se o fornecimento de água for fechado.

Se eu pudesse parafrasear o Primeiro Mandamento, assim é que deveria ser: “Eu sou o Senhor, seu médico”. A natureza apenas cura, limpa e elimina o muco, mas somente se a entrada de alimentos produtores de muco for interrompida. Cada sistema fisiológico – do homem assim como do animal – se limpa automaticamente e num esforço incansável dissolve o muco nos vasos entupidos assim que o suprimento de alimentos sólidos tenha sido interrompido. Até no caso do homem supostamente saudável, o muco, como já mencionado, aparecerá na urina onde poderá ser visto, depois da urina ser resfriada em um tubo de vidro apropriado! Quem quer que negue, ignore ou rejeite este fato fundamental, talvez porque vá contra sua natureza ou não é científico o suficiente para ele, se junta àqueles que são culpados de obstruir o caminho para a descoberta das causas principais de todas as doenças. Isto é, naturalmente, em primeiro lugar para seu próprio detrimento.

Isto também desvendará o último segredo da tuberculose. Ou alguém acredita que a enorme quantidade de muco expelida na tosse por um paciente tuberculoso, ano após ano, emana apenas dos seus pulmões? Uma vez que esses pacientes são muitas vezes alimentados com comida altamente produtora de muco, tais como mingaus, leite e carnes gordurosas, os pulmões permanecem sob constante tensão e finalmente se desintegram e nisso fornecem o solo perfeito para a geração de bacilos, que lançarão o ataque final mortal. O mistério dos bacilos é assim simplesmente resolvido: a gradual obstrução dos vasos sanguíneos com muco leva à decomposição e fermentação desse muco de resíduos alimentares. Ele se decompõe parcialmente no corpo vivo (abscessos purulentos, câncer, tuberculose, sífilis, lupus, etc.). Agora todos sabem que carne, queijo e toda matéria orgânica irá germinar novamente, desenvolverá bacilos durante o processo de decomposição. É por esta razão que esses novos germes aparecem e são detectáveis apenas no estágio mais avançado da doença. Eles não são a causa mas o produto final da doença e aceleram o processo de decomposição do pulmão através das excreções de toxinas venenosas. Se fosse verdade que os bacilos invadem de fora, então é o muco que permite a eles sua atividade e fornece a predisposição apropriada.

Conforme mencionado antes, eu vivi repetidamente (uma vez por até dois anos) de uma dieta sem muco, i.e. exclusivamente de frutas. Como resultado, eu pude viver sem um lenço, esse produto da civilização que eu dificilmente preciso até hoje. Alguém já viu um animal selvagem saudável cuspir ou assoar o nariz?

Eu estava sofrendo de uma inflamação crônica dos rins considerada incurável. Mas, não só me curei, como estou gozando um grau de saúde e eficiência que ultrapassa até aquele da minha juventude mais saudável. Mostre-me o homem que estando perto da morte aos 31, possa 8 anos



depois correr continuamente por 2 horas e um quarto ou fazer uma caminhada de resistência de 56 horas!!

Certamente, é teoricamente correto que o homem era um comedor de fruta em tempos passados, e é biologicamente correto, que ele ainda pode ser hoje. Não é necessária prova, além do bom senso, de que o homem vivia apenas de frutas antes de se tornar um caçador. Eu afirmo ainda mais, que ele vivia em saúde perfeita, beleza e força, sem dor e tristeza exatamente do modo como a Bíblia afirma. Apenas a fruta, o único alimento sem muco, é natural. Tudo que é preparado pelo homem, ou supostamente melhorado por ele, é mau. A evidência no que diz respeito às frutas é cientificamente provada; a maçã ou banana, por exemplo, contêm tudo que o homem precisa. O homem é tão perfeito que ele pode viver de uma única espécie de fruta por um bom tempo. Mas a verdade auto-evidente da natureza não deve ser ignorada só porque ninguém foi capaz de aplicar na prática devido às inibições impostas pela civilização. Ao comer apenas fruta nós conseguimos nos purificar, limpar. Ninguém teria acreditado em mim que fosse possível viver sem comida por 126 dias durante 14 meses, dos quais 49 dias seguidos. Agora que eu fiz isso, essa verdade ainda não é compreendida. Até agora eu tenho afirmado e ensinado que a fruta é o remédio mais natural. Entretanto, o evidente nem sempre é facilmente aceito. Quando no século anterior alguém falou em telefonar de Londres a Paris, todo mundo riu porque nunca havia acontecido tal coisa. Os alimentos naturais não são muito populares porque quase ninguém os come e, sendo o homem um produto da civilização, não os aceita facilmente. Deve ser também lembrado que há grupos que temem que os preços dos alimentos artificiais possa cair, e outros ainda que temem que os médicos se tornem desnecessários. Os últimos não devem se preocupar, pois qualquer jejum ou cura com frutas necessita de um acompanhamento rigoroso. Portanto, mais médicos são necessários para menos pacientes que, naturalmente, pagarão mais se forem curados. Daí ser infundada a preocupação com a existência dos médicos.

Quase todas as tentativas de jejum fracassam pela ignorância do jejuador em tudo que um jejum envolve. Um fato deve se ter em mente: no começo de uma dieta sem muco se descobrirá que muito do velho muco estará sendo excretado, quase que violentamente, até que a pessoa esteja absolutamente limpa e saudável. **POR ISSO A PESSOA APARENTEMENTE SAUDÁVEL DEVE PRIMEIRAMENTE PASSAR POR UMA CONDIÇÃO DE DOENÇA (LIMPEZA)**, ou passar por um estágio intermediário de doença a fim de conseguir um nível superior de saúde. Esta é a grande barreira que até muitos vegetarianos fracassam em atravessar e, conseqüentemente, rejeitam a credibilidade desta grande verdade, assim como faz a maioria das pessoas. Eu contribuí com minha experiência para a “Torre de Vigilância Vegetariana” e demonstrei meu método dissertando sobre meus experimentos e sobre os fatos que colecionei durante meus 49 dias de jejum e durante a dieta de frutas que o precedeu. Isto serve para refutar a maior objeção, o medo da desnutrição. Minha saúde só melhorou com a radical excreção do muco, sem contar umas poucas circunstâncias não higiênicas durante o teste. Eu recebi muitas cartas de reconhecimento, especialmente das classes cultas, mas para muito vegetariano isso passou despercebido. Os alimentos que eles marcam como venenosos: carne, álcool, café e tabaco são, em comparação, quase inofensivos a longo prazo **DESDE QUE CONSUMIDOS COM MODERAÇÃO**.

A fim de evitar ser mal interpretado pelos abstêmios e vegetarianos, é preciso incluir algumas explicações aqui. Carne não é um alimento, é apenas um estimulante que fermenta e se deteriora no estômago. O processo de decomposição, no entanto, não começa no estômago, ele inicia logo após o animal ser abatido. Essa foi a descoberta do Prof. Dr. S. Graham depois de vários experimentos e eu a endosso e vou mais longe: as carnes, através dos vários venenos devidos à sua decomposição,

agem como estimulantes, o que leva à noção errada de que é um alimento fortalecedor. Ou há alguém que acredite que a molécula de albumina, depois de passar pelo processo de decomposição, se regenerará no estômago e, subsequentemente, celebrará sua ressurreição em algum músculo do corpo humano? Claro que não! A carne, como o álcool, estimula primeiramente uma sensação de força e energia até que o organismo todo seja obstruído por ela e o colapso se torne inevitável. Todos os outros estimulantes agem dessa mesma forma.

O mal básico de todas as dietas não-vegetarianas é comer carne em excesso, o que por sua vez traz outros males, notavelmente o desejo por álcool. O homem que se alimenta de frutas perderá logo seu desejo por bebidas alcoólicas, enquanto que o comedor de carne é constantemente tentado por elas, uma vez que a carne produz sede. O álcool age como uma espécie de antídoto da carne e o gourmet da cidade grande, que come muita carne precisa portanto se permitir vinhos, café e fumar a fim de, ao menos de algum modo, contra-atacar o envenenamento da carne. É um fato bem conhecido que a gente se sente decididamente mais disposta, física e mentalmente, após um jantar moderado, mesmo que composto de alimentos considerados “estimulantes”, do que quando se estufa com os chamados alimentos bons da cozinha vegetariana.

**EU ABSOLUTAMENTE DECLARO GUERRA Á CARNE E AO ALCOOL.** Mas quem quer que seja que ache impossível desistir da carne e do álcool ainda estará muito à frente do vegetariano glutão, desde que coma moderadamente. O americano Fletcher provou com tremendo sucesso que uma pessoa se torna mais eficiente e saudável se comer o mínimo possível. Esse é o segredo que eu também descobri através de meus próprios experimentos. Não são os pobres, que por necessidade comem mais moderadamente através dos anos, que vivem mais? Não surgiram os grandes descobridores e inventores das classes menos privilegiadas? E não foram ascetas os grandes da raça humana, os profetas, os fundadores de religiões, etc.? Que cultura é esta de beber e comer três vezes ao dia; ou entendemos por progresso social que cada trabalhador deva comer cinco vezes ao dia e beber uma porção de cervejas à noite? Uma vez que o corpo humano pode se regenerar sem se alimentar, então um organismo saudável precisa de pouca comida para manter sua saúde, força e perseverança.

Todos os milagres feitos pelos santos nos chamados lugares sagrados se tornaram raros pela simples razão que, embora rezar ajude, nenhum jejum é feito. Nós não temos mais milagres porque não temos mais santos, ninguém mais abençoado e curado pelo asceticismo e pelo jejum. Os santos brilhavam não por uma graça especial, mas pelo saudável ascetismo divino. Eu quero apenas mencionar que eu consegui emanções elétricas visíveis, mas apenas graças às energias externas e internas do sol (banhos de sol e alimentos da cozinha solar: frutas).

O mundo inteiro é mistificado pelos milagres da antiguidade. E, no entanto, as respostas podem ser encontradas em experimentos simples que todos podem repetir se tiverem coragem suficiente. Mas é aparentemente mais fácil escrever livros e pregar, ou dizer que eu sou uma exceção. Isto é verdadeiro mas apenas no que se refere à coragem e ao conhecimento. Fisiologicamente todos os homens são iguais. Se o homem comer moderadamente e for saudável, ele poderá se permitir de vez em quando comer carnes e amidos sem nenhum problema de digestão ou de eliminação dos resíduos de muco produzidos. Naturalmente, ele iria melhorar ainda mais sua saúde se comesse apenas frutas, pois é a mais perfeita nutrição que existe. É difícil para o homem aceitar essa alimentação natural porque ele cresceu com alimentos muito cozidos e suas células estão condenadas à morte. Toda vez que ele se expõe ao sol ou come as células vivas das frutas, ou faz

um jejum, toda a matéria morta é eliminada de seu corpo. Entretanto, a cura pelo jejum deve ser feita com o maior cuidado.

Os medicamentos atuais são designados para proteger o homem do colapso de suas células mas, na maioria dos casos, um médico é consultado apenas quando a doença é iminente, enquanto que nada é feito para sua prevenção.

Os vegetarianos não podem negar que a porção da população consumidora de carne e álcool tem produzido um grande numero de pessoas saudáveis, capazes de grandes conquistas e de longevidade. Ao olhar mais de perto, no entanto, se descobre que tais indivíduos geralmente pertencem ao grupo de comedores moderados. Comer em excesso é menos prejudicial no caso de comedores de carne, porque a carne contém proporcionalmente menos muco do que amidos, que entram na dieta vegetariana, isso sem mencionar os celebrados jantares vegetarianos com pratos demais. Há anos que eu não me preocupo com as refeições; eu como apenas quando tenho apetite e tão pouco que não causa nenhum efeito danoso se de vez em quando eu comer algo que não esteja livre de objeções.

Se as mais graves doenças podem ser curadas pelo jejum, o que foi provado milhares de vezes, e se a gente se fortalece durante o jejum – desde que feito corretamente – então é razoável que uma dieta de frutas tenha um efeito mais positivo. Este ponto foi provado cientificamente pelo altamente considerado Dr. Bircher. É verdade que a ciência da cura natural reconheceu o fato de que o organismo doente tem que “se livrar de algo” para melhorar. Portanto, foi considerado da maior importância eliminar a carne e o álcool da dieta dos pacientes, mas pouca atenção foi dada ao elemento mais efetivo do processo de cura: abstinência, restrição e a dieta de frutas. Isso não significa muito face à minha “teoria do muco”. É inacreditável quanto mal tem sido atribuído ao álcool “sem muco”. Logo ele se tornará o bode expiatório de todas as doenças, simplesmente porque alguns infelizes alcoólatras acabaram em delírio. Eu afirmo que se um alcoólatra fosse submetido a um jejum por uns poucos dias ou não comesse nada mais do que frutas, ele logo perderia seu gosto por cerveja ou vinho. Isto prova que toda a massa de alimentos civilizados, do bife à aparentemente inofensiva aveia, cria um desejo por estes antídotos detestáveis: álcool, café, chá, tabaco. Por quê? Porque comer em excesso torna o homem preguiçoso e, conseqüentemente, ele procura se animar com estimulantes. A verdadeira razão, então, para o aumento do consumo de álcool é a alimentação excessiva, especialmente com carne. Dr. Graham diz em seu livro “Fisiologia da Nutrição”: “um beberrão pode atingir uma idade avançada, um glutão nunca”. Isto é correto porque o álcool age como um estimulante, especialmente a cerveja, mas é menos prejudicial a longo prazo do que o canal digestivo entupido com muco.

Agora me deixe perguntar o que soa mais razoável para você: submeter o corpo a todos os tipos de medicamentos, injeções, vacinas e possivelmente até operações, ou tentar livrar o corpo do muco venenoso acumulado desde a infância nos tecidos celulares reduzindo a ingestão de comida?

Nem mesmo o melhor cozinheiro conseguiria produzir algo mais perfeito e sem muco do que a maçã, a uva ou a banana. Se a comida em excesso e o consumo de alimentos altamente produtores de muco é a causa verdadeira fundamental de todas as doenças, sem exceção – e eu afirmo que todos podem obter prova disso em seu próprio corpo – então há apenas um remédio natural: jejum e dieta de frutas.

É fato bem conhecido que os animais param de comer ao menor sinal de mal estar. Até os animais domésticos, cujos instintos aguçados para o tipo certo de nutrição têm sido grandemente reduzidos pelo ambiente e pelo alimento que o homem lhes dá, quando doentes só aceitarão a alimentação mais essencial e jejuarão até se sentir melhor. Ao homem, pelo contrário, tais meios naturais de autocura não são permitidos. Sob nenhuma circunstância ele deve viver com rações pequenas mais do que um ou dois dias por medo de que possa se enfraquecer.

Muitos médicos reconheceram os méritos do jejum, alguns falam de curas miraculosas, outros de cura para o incurável, cura de todas as curas, etc. Infelizmente, há sempre alguns charlatães que não têm nada melhor a fazer do que deturpar e conseqüentemente desacreditar uma coisa boa. Isto é particularmente deplorável no caso de minha cura pelo jejum que exige cuidado extremo em sua execução. Eu consegui os mais significativos resultados através da quebra do recorde mundial com um jejum de 49 dias (veja “A Torre de Vigilância do Vegetariano” de 1909 e 1920). Além disso, eu sou o único a combinar esta cura com uma dieta de frutas sistemática e adaptada individualmente, o que torna o jejum surpreendentemente mais fácil e absolutamente inofensivo. Nós estamos, portanto, na posição de poder curar doenças que a escola de medicina considera incuráveis. Tendo em vista minhas conclusões de que os resíduos de muco são a causa fundamental e o fator principal na natureza de todas as doenças, sintomas de idade avançada, obesidade, calvície, rugas, desordens nervosas e perda de memória, etc. há uma esperança justificada em uma nova fase no desenvolvimento de métodos de cura mais evoluídos e na medicina biológica.

Hipócrates reconheceu a uniformidade na formação das doenças. Prof. Jaeger definiu essa causa comum como uma espécie de fedor, mas ele não descobriu a fonte do “mau cheiro”. Dr. Lahmann e alguns de seus colegas, especialmente Kuhne, dirigiram sua pesquisa à causa comum de matéria estranha. Mas nenhum deles reconheceu o fato de que é o muco, produzido pelos alimentos não naturais, que entope nosso organismo desde a infância, que tende a fermentar, a formar berços patológicos, e que no fim decompõe os tecidos celulares do corpo. Nos resfriados ou altas temperaturas, o muco ocasionalmente se solta, e no seu empenho para deixar o corpo, ele cria todo tipo de distúrbios. Estes têm sido muito frequentemente confundidos com a doença em si. É, portanto, possível pela primeira vez definir os diversos graus de suscetibilidade à doença. Quanto mais muco tiver sido administrado ao corpo desde a infância, e quanto menos tiver sido excretado - algumas vezes isso é devido à fraqueza hereditária dos órgãos que devem cumprir a tarefa - maior a suscetibilidade para pegar um resfriado, febre, baixa temperatura, para convidar bacilos, para ficar doente e envelhecer. Muito provavelmente esta descoberta contribuirá para levantar o véu que até hoje cobre a natureza dos corpúsculos brancos do sangue. Eu acredito que estamos tratando aqui de um dos erros da ciência médica. Contrariamente à crença comum, eu acredito que as bactérias, quando penetram no corpo, atacam os corpúsculos brancos do sangue e não o contrário, pois os corpúsculos brancos consistem em grande parte do famoso muco descrito detalhadamente nas páginas anteriores. As bactérias estão sendo criadas fora do organismo em batatas ricas em muco, na sopa, na gelatina, etc. O muco é um nitrogênio, uma substância animal ou vegetal que consiste de um fluido reagente alcalino contendo células granuladas com a mesma aparência dos corpúsculos brancos do sangue. A chamada membrana mucosa, num corpo inteiramente são, talvez não devesse ser toda branca e pastosa, mas clara e vermelha como a dos animais. O muco pode ser ainda o principal contribuinte para espalhar a palidez.

Através da “teoria do muco” nós conseguimos desvendar muito do mistério da doença. Aquele que acredita nas conclusões derivadas de meus experimentos se beneficia de três modos importantes: ele

pode curar a si mesmo, não apenas onde os outros falharam, mas ele pode aprender a se tornar mais forte e se condicionar a ser menos suscetível à doença.

O organismo humano é, mecanicamente falando, um sistema complicado de tubos e vasos sanguíneos que são impulsionados pelo ar dos pulmões. O sangue é assim mantido em constante movimento e regulado pelo coração como a válvula principal. O ar que inspiramos é separado nos pulmões em oxigênio e nitrogênio, assim o sangue é mantido sempre em movimento bem como as funções do corpo humano sem que este se canse. Portanto, o assunto é simples: Se o mecanismo não for sobrecarregado com muita comida, ele desempenhará melhor e não se tornará mais lento. Eu não posso aceitar o argumento usual de que a natureza absolutamente exige que o homem deva ingerir bastante “comida boa” para estar apto a executar suas tarefas diárias. Tais pessoas deveriam primeiramente descobrir por elas mesmas por quanto tempo é possível trabalhar ou caminhar sem se cansar depois de um jejum ou de uma dieta de frutas.

Em primeiro lugar, a fadiga significa uma redução na força por atividade digestiva excessiva; em segundo lugar um entupimento dos vasos sanguíneos e, em terceiro lugar, certo envenenamento interno devido à excreção do excesso de muco. Todas as substâncias orgânicas de origem animal excretam grupos de venenos azuis em sua decomposição, que o químico Hensel definiu como próprios dos bacilos. O ar não é só o mais importante e mais perfeito manipulador do corpo humano mas é também essencial para construir sua força e suas reservas. Muito provavelmente, o organismo animal obtém o nitrogênio também do ar. Foi dito que certas lagartas aumentam seu peso apenas com a ingestão de ar.

## **Capítulo 2**

# **OS REMÉDIOS PARA A REMOÇÃO DA CAUSA FUNDAMENTAL COMUM DAS DOENÇAS E PARA A PREVENÇÃO DE SEU RETORNO**

Após discorrer, aos meus leitores, sobre os horrores de estar doente ou cair doente, é conveniente resumir agora – da melhor forma que puder em termos gerais – como combater com sucesso o envenenamento pelo muco, este grande inimigo da saúde, através do jejum e a dieta apropriada.

Pessoas saudáveis podem se submeter a uma cura pelo jejum sem maiores problemas. Não é preciso dizer que eles devem jejuar moderadamente, ou seja, evitar esforços demasiados, perigosos durante o jejum, não exigindo de si mesmos desempenhos físicos ou mentais que eles não poderiam ter até mesmo com a alimentação completa. Uma medida de precaução também deve ser tomada ao iniciar o jejum: o completo esvaziamento dos intestinos. Um purgativo inofensivo (tal como um laxativo à base de ervas), uma seringa, ou ambos podem ser usados. A razão para isso é que aquele que vai jejuar não deve ser incomodado desnecessariamente com gases ou com a matéria em decomposição que se forma dos excrementos dos intestinos. Já chega o transtorno que irá causar o muco durante a excreção.

Se o leitor, embora saudável, não se atrever a um jejum mais prolongado, ele deve tentar um jejum curto. Um jejum de 36 horas, uma ou duas vezes por semana, produzirá, com o tempo, resultados bem favoráveis. É melhor começar esse jejum pulando o jantar, fazendo uma lavagem intestinal em seu lugar. Então, se abster de alimentos até a manhã seguinte do dia completo de jejum. O desjejum naquela manhã deve consistir apenas de frutas. É necessário comer frutas após cada jejum, pois os sucos das frutas fazem com que o muco, agora solto, se mova. Deixe-me alertá-los: no caso de pessoas doentes ou idosas, este tratamento deve ser cuidadosamente individualizado.

Um jejum mais prolongado, digamos de 3 dias, feito da mesma maneira descrita acima e seguido pelo que eu chamo de cura depois do jejum, naturalmente trará resultados mais rapidamente. Isto é, não coma nada por 3 dias, beba apenas limonada fresca, sem açúcar, em goles isolados, na medida em que sentir necessidade. No quarto dia coma alguma fruta e à noite faça uma lavagem intestinal completa. Então, adicione mais frutas a cada dia, de tal modo que no sétimo dia a quantidade normal da dieta de frutas, na sua composição e seleção, tenha sido atingida.

Pessoas saudáveis, especialmente aquelas cuja ocupação permite que passem algum tempo na cama no caso de excreções difíceis de muco, podem prolongar a cura pelo jejum por semanas. Ninguém deve objetar seriamente à chamada “má aparência” ou à perda de peso durante este período; o corpo “jejua a si mesmo para atingir a saúde”, apesar da aparência miserável. Notavelmente, dentro de pouco tempo, as maçãs do rosto serão adornadas com um vermelho natural, saudável e o peso será restaurado ao seu padrão normal, pois após um jejum o corpo reage a cada grama de alimento. Comedores moderados e frequentemente os jejuadores apresentam uma expressão facial espiritual muito fina; por exemplo, o Papa Leão XIII, esse grande jejuador, tinha uma aparência quase transparente.

O sucesso de qualquer cura pelo jejum depende em grande parte da atitude da pessoa que se submete a ele. Ele não deve, de maneira nenhuma, se permitir ficar deprimido ou mal-humorado. Nos momentos desagradáveis, alguns preferem descansar, outros podem decidir fazer algum trabalho mecânico leve.

Quando o corpo tiver se livrado do muco, dessa pasta, então é dever sagrado da pessoa que recuperou a saúde manter essa maior felicidade terrena e preservá-la através do alimento natural, correto. Nos próximos parágrafos seguem algumas observações sobre este assunto.

Pessoas com problemas agudos de saúde, problemas nos pulmões ou no coração, por exemplo, podem não estar aptas a jejuar. Entretanto, elas podem interromper o acúmulo do muco aderindo a uma dieta apropriada. Todos os formadores de muco, especialmente as farinhas (massas), arroz, batatas, leite fervido, queijo, carne, etc. devem ser evitados. Quem não puder passar sem pão, coma pão integral ou branco, mas torrado. Ao tostar o pão, ele perde muito de sua nocividade, pois o muco é parcialmente destruído. A torrada ainda tem a vantagem de não poder ser engolida de uma vez, e a necessária mastigação cansará, fazendo com que se coma menos. Se, devido a maus dentes, comer pão torrado seja um problema, chupe-o até que se dissolva. Quanto às batatas, se não puder passar sem elas, coma-as apenas assadas e com a casca.

A esta altura, muitos leitores perguntarão sobre o que resta de “alimentos nutritivos”. Infelizmente, não é possível para mim abordar exaustivamente a questão dos alimentos e seus efeitos neste livro, então uns poucos esclarecimentos devem ser suficientes. Quanto ao valor da carne, é fato conhecido que o corpo precisa apenas de uma pequena quantidade de albumina, contida na carne. Frutas doces atenderão esta necessidade. Bananas e nozes combinadas com alguns figos ou tâmaras, por exemplo, são formadores de músculos de primeira classe e fornecem energia ao corpo. De fato, saladas verdes, preparadas com óleo e bastante limão, e todas as deliciosas frutas, são alimentos nutritivos excelentes. E quando chega a primavera, e temos menos frutas, especialmente maçãs, e os novos vegetais ainda não estão prontos, a Mãe Natureza não nos fornece laranjas do sul abundantemente? O aroma e a riqueza desses esplendidos produtos da natureza não induzirão o homem a se tornar totalmente um comedor de frutas? Mais detalhes sobre jejum e uma dieta balanceada de frutas podem ser encontrados em meu livro “O Sistema de Cura da Dieta sem Muco”.

É preciso mencionar também que não-jejuadores e pessoas que sofrem de pequenas indisposições devem, pelo menos, seguir o plano de jejum matinal sem café da manhã. Seria melhor para todos não comer nada até 10 horas da manhã e, então, nada além de frutas. A recompensa por este pequeno sacrifício aparecerá, se ele for mantido fielmente.

Agora, só mais uma palavra para aqueles que pensam ser impossível desistir da alimentação usual com muco (carne, etc.). A “esses infelizes” eu dou este conselho: Mastigue bem sua comida, cada pedaço, como recomendado pelo americano Fletcher, em uma palavra “fletcherize”. Não que os comedores de frutas não devam fazer isso, mas os comedores de muco carregado de veneno devem fazê-lo especialmente, se não quiserem afundar em seus túmulos muito cedo. A mastigação lenta aumenta a secreção da saliva que diminui a formação de muco e previne o comer em excesso. Naturalmente, esta classe de pessoas não conseguirá atingir o mesmo padrão de saúde e força, preservação da juventude e perseverança, capacidade física e mental do jejuador e do comedor de frutas.

Uma vez que o homem se torne saudável, na minha concepção da palavra, através do jejum e seguindo uma dieta de frutas, ou seja, livre de muco e germes, se ele continuar com a dieta de frutas não precisará mais jejuar. E só então ele sentirá um prazer em comer como nunca antes. Apenas desta maneira o homem encontrará o caminho para a felicidade, harmonia e a solução para todas as questões, pois apenas assim ele se torna livre de desejos e chega o “mais perto da natureza divina” possível.



### **Capítulo 3**

## **A CAUSA FUNDAMENTAL DO ENVELHECIMENTO E DA FEIURA**

### ***Os meios da Natureza para Manter a Juventude e a Beleza***

Eu darei seguimento agora às observações anteriores de que o muco é a principal causa da doença e do processo de envelhecimento, me referindo particularmente à sua influência no desenvolvimento de todos os órgãos vitais. Eu mostrarei como ele diminui a beleza, produzindo sintomas de feiúra e idade.

Se pudéssemos ter a situação paradisíaca perfeita onde os pulmões e a pele não recebessem nada mais do que ar puro e sol, e o estômago e intestinos recebessem apenas alimentos naturais, i.e. frutas, que são digeridas sem deixar quase nenhum resíduo, então o corpo excretaria apenas celulose sem muco, sem pasta e sem germes e não haveria razão para o sistema venoso se tornar defeituoso, enfraquecido, envelhecido e finalmente entrar em colapso completamente. As células energéticas vivas da fruta, que deveriam constituir a maior parte de nossa dieta, são frequentemente desprezadas em favor de produtos da carne, etc., os quais quando crus eram destinados a animais de rapina, mas que chegam para nosso consumo, quimicamente transformados pela oxidação do ar (decomposição), cozidos em excesso e assim roubados de sua energia. O muco acumulado especialmente no estômago e nos intestinos entope vagarosamente todo o organismo, inclusive as glândulas. Em última análise, isto causa defeitos crônicos, ajuda o processo de envelhecimento e é o principal fator na natureza de toda doença. Envelhecer, portanto, é uma doença latente, ou seja, uma diminuição vagarosa mas constante da marcha do motor da vida.

O estudo da composição química de nossos produtos alimentares indica que há uma evidente falta de minerais no alimento cozido.

A questão é levantada se a beleza desvanecida, a feiúra humana e os sintomas do envelhecimento podem estar ligados à alimentação. Se esse for o caso, então tratamentos de beleza e rejuvenescimento deveriam necessitar de uma terapia dietética e de uma melhoria nos hábitos alimentares. Mas, visto que a beleza, especialmente a beleza humana, não pode ser definida em termos absolutos porque cada um tem um gosto diferente, eu me limitarei aos requisitos da beleza estética. A palidez doentia do homem moderno dificilmente pode ser chamada de bela. É o resultado dos alimentos errados que comemos. Que cor saudável maravilhosa poderíamos ter se nossa dieta consistisse de uvas, cerejas e laranjas, etc. e nossos passatempos fossem atividades ao ar livre! A presença de muco indica a ausência de substâncias minerais suficientes, o que por sua vez é responsável pela falta de cor. Compare as tabelas de alimentos do Dr. König e você verá que os alimentos sem muco, frutas e vegetais, ocupam a posição mais elevada no que se refere ao seu conteúdo de sais minerais, especialmente óxido de cálcio. O tamanho de uma pessoa, i.e. seu esqueleto e sua estrutura óssea dependem, por exemplo, principalmente da quantidade de óxido de cálcio contida em sua alimentação. Os japoneses querem aumentar o tamanho de sua raça comendo mais carne. Eles foram certamente mal aconselhados. Redução em tamanho, deformidades, e

especialmente deterioração dos dentes são devidos à falta de óxido de cálcio. A cozinha moderna elimina, através da fervura, o óxido de cálcio do leite e dos vegetais. A tremenda falta de minerais nos alimentos hoje, especialmente na carne se comparada com frutas, será responsável pelo aparecimento de uma raça humana desdentada. Isso pode parecer como um exagero da imaginação, mas é uma preocupação bem séria, à qual muitos médicos aderiram. Onde a fruta deveria ser a resposta para a deficiência existente, substâncias inorgânicas foram escolhidas. O organismo humano não assimila um único átomo de substância mineral que não tenha se tornado orgânica. Nós temos vivido com um dos males da civilização – obesidade – por tanto tempo que o nosso sentimento ascético se tornou algo perturbado e não sabemos mais o que é normal. Eu particularmente não considero o homem com músculos muito desenvolvidos bonito e um padrão ideal. O peso, o formato e especialmente a carcaça do corpo é grande demais. Qualquer acúmulo de gordura é patológico e, nesse sentido, não estético. Nenhum animal vivendo em liberdade apresenta tanta gordura como o homem moderno. A razão é simplesmente comida em excesso e muita bebida, o que resulta em lentidão e entupimento do organismo humano. O açúcar dextrose e todos os outros atributos nutritivos da fruta são verdadeiros construtores de músculos e regeneradores do corpo desmoralizado.

Flacidez facial e corporal de tornaram comuns. É feio e certamente patológico. Curiosamente, essa flacidez é considerada bonita, e mais do que isso, é admirada como uma indicação de saúde abundante, enquanto nossa experiência nos ensina bem o contrário, que a pessoa esbelta, jovem tem mais força e persistência e geralmente chega a maior longevidade.

Raramente, talvez nunca, você verá um obeso de 80 ou 90 anos. A derradeira ironia é que existe uma tendência a acreditar que a tuberculose pode ser combatida com a gordura. Se uma pessoa gorda não morrer nos seus melhores anos de um derrame ou ataque do coração, seus corpos se tornarão lentos e seu desejo por comida diminuirá, a despeito de todos os estímulos artificiais do apetite. A pele, especialmente a da face, tendo estado sob extrema tensão por anos, murcha e enruga. Ela perdeu sua elasticidade da juventude por conta da circulação sanguínea insuficiente e não saudável, assim como pela falta de luz e do sol. Nenhuma massagem facial ou tratamento de beleza conseguirá alguma coisa neste estágio tardio. A distinção e a beleza das feições, a pureza e cor saudável da aparência, a claridade e o tamanho natural dos olhos, a expressão charmosa e cor dos lábios, todos eles envelhecem e se tornam feios como uma indicação externa do que se passa dentro do organismo obstruído. Nós concluímos antes, que o estômago e os intestinos são os principais depósitos do nosso famoso muco, do qual emana a maior parte dos sintomas de doenças, inclusive o processo de envelhecimento.

O que chamamos às vezes do “lindo arredondado das maçãs do rosto” é totalmente decepcionante. Ele é quase sempre acompanhado de um inchaço do nariz, uma boa indicação da presença do muco.

### **Capítulo 3** **(Parte 2)**

## **A CONSERVAÇÃO DOS CABELOS**

### ***As razões da calvície e do grisalho***

Eu discutirei agora o mais importante e mais impressionante sintoma do envelhecimento: ficar grisalho e calvo. Uma seção inteira deve ser dedicada a este problema, pois sua ocorrência geralmente causa grande preocupação e é considerada uma das primeiras indicações da velhice para a qual até a ciência ainda não encontrou uma resposta confortante.

A moda para os homens e mulheres tem sido, desde alguns anos, o uso dos cabelos extremamente curtos, de modo que estamos acostumados a essa aparência assim como à proporção crescente de cabeças calvas entre nós. A voluntária ou involuntária ausência de cabelos nos fez perder o senso artístico para o prazer estético que a criação harmônica do homem certa vez nos fez sentir. O homem que não é apenas intelectualmente mas também esteticamente falando a glória coroada da criação foi roubado dessa esplêndida coroa em sua cabeça, seu cabelo. Eles poderiam ser chamados de “crânios ambulantes” essas cabeças sem barba, sem cor e sem expressão de hoje. Imagine a mulher mais bonita sem cabelo! Que homem não daria as costas horrorizado?

Por outro lado, eu não posso culpar ninguém por preferir uma aparência asseada, barbeada, àquela positivamente não estética de algumas pessoas que usam cabelos compridos e barbas. No nosso tempo de conformismo é preferível, e com razão, cortar fora o cabelo fedorento, feio, desgrenhado, desigual, e hereditariamente mórbido, que seria de outra maneira um boa indicação da condição do organismo do homem. É com razão que supomos que qualquer manifestação externa de degeneração física reflete distúrbios internos do organismo. A natureza revela tais distúrbios muitas vezes através da desarmonia de forma e de cor. Aqueles que duvidam de meu ponto de vista devem ser lembrados do fato que nós nos tornamos, quer higienicamente ou esteticamente, incapazes de experimentar ou observar a saúde e a beleza ideal do homem vivendo em condições perfeitamente naturais. Se há prazer na observação da beleza, então desgosto deve ser sentido por um olho estético ao ver a desarmonia da forma e da cor, que por sua vez leva a certo grau de reconhecimento de uma condição patológica.

Vamos voltar ao nosso assunto. Nós sabemos que a ciência médica não tem resposta para a calvície, e que os cosméticos e tratamentos tônicos capilares ainda estão por produzir um único fio de cabelo.

Eu concordo com o Prof. Dr. Jaeger que chamou o pêlo humano como o regulador do odor no corpo, os condutores da transpiração. Todos sabem que transpiramos primeiramente na cabeça e nas axilas e que se nota, especialmente nos doentes, um odor desagradável. Dr. Jaeger em algum lugar chamou doença de “mau cheiro”. Isto, com exceções naturalmente, me parece correto, pois cheguei à conclusão, baseada em muitos anos de observação e experimentos, que todas as doenças têm fundamentalmente a mesma causa uniforme: Doença é o resultado de um processo de fermentação e decomposição de substâncias corpóreas ou do excesso dos alimentos que se acumularam com o tempo especialmente nos órgãos digestivos e que se transformaram em muco.

Em outras palavras, estamos aqui preocupados com a decomposição química, a deterioração da albumina celular. Como é bem conhecido, este processo é acompanhado por mau cheiro, enquanto a natureza se certifica de que toda a criação de uma nova vida seja acompanhada por uma abundância de fragrâncias (época de floração das árvores e flores). O homem em perfeita saúde deveria exalar um cheiro agradável, principalmente de seus cabelos. Poetas comparam o homem a uma flor e elogiam a fragrância do cabelo de uma linda mulher. Eu, portanto, considero que o cabelo humano tem funções extremamente importantes e úteis.

O cabelo não só serve para nos proteger e nos manter aquecidos, mas tem a tarefa altamente interessante e útil de regular os odores do corpo, tanto do homem saudável como do doente. Uma observação mais próxima das pessoas tornará os mais conhecedores, e os amadores com um bom nariz, aptos a perceber as qualidades das pessoas, e possibilitará a eles tirar conclusões sobre o estado de saúde ou de doença de um indivíduo. Antes que um médico tenha reconhecido problemas digestivos com a ajuda de microscópios e tubos de ensaio, um curandeiro pode perceber o processo interno de decomposição, i.e. a doença, com a simples ajuda de um diagnóstico do cabelo. Por que há muitas pessoas aparentemente jovens e radiantes com boa saúde que, no entanto, têm mau hálito e se perguntam por que seus cabelos estão caindo? Com esta observação cheguei a um ponto vital de meus experimentos e da minha pesquisa.

Antes uma palavra sobre o cabelo grisalho. Verificou-se que, no cabelo que ficou grisalho, o conteúdo de ar aumentou; sou da opinião de que este “ar” consiste provavelmente de vários tipos de gases, ou pelo menos está misturado com eles. Eu gostaria que um sábio químico descobrisse a presença de ácido sulfúrico no cabelo grisalho, pois assim o desaparecimento da cor do cabelo também será explicado. Afinal, é sabido que o dióxido sulfúrico decora substâncias orgânicas. Parece certo para mim, não apenas teoricamente, mas baseado em experimentos conclusivos em meu próprio corpo, que a principal causa da calvície é de natureza interna. Se, então, o pêlo age como um regulador do odor do corpo, quase como uma chaminé através da qual os odores são filtrados, e tudo que está sendo descarregado são gases malcheirosos, muito provavelmente misturados com dióxido sulfúrico, ao invés de odores naturais, agradáveis, não podemos nos surpreender se o cabelo e suas raízes se sufocarem, ficarem pálidos, morrerem e caírem. Estou confiante de ter identificado a causa da calvície e de ter mostrado o verdadeiro caminho para sua cura. Dez anos atrás, quando sofria de uma inflamação crônica dos rins e de tensão nervosa, meu cabelo ficou muito grisalho e começou a cair. Entretanto, assim que eu me curei dessa grave doença com um tratamento dietético, as riscas de cinza desapareceram e meu cabelo cresceu notavelmente grosso e saudável.

Se, portanto, a calvície tem sua origem em problemas digestivos e mal funcionamento do metabolismo, ela só pode ser remediada através do alívio dessas mesmas causas. Baseado em minha descoberta, eu ousa dizer que ainda há esperança para as cabeças calvas nas quais todos os tônicos fracassaram, e tinham que fracassar. A razão para o fracasso é, naturalmente, o reconhecimento que a causa não é externa e, portanto não pode ser tratada externamente. Quem quer que esteja perdendo cabelo em quantidade alarmante ou quem quer que já seja calvo e deseja se regenerar, pode seguir meu conselho. É sabido que não existe um remédio geral para todos, mas de acordo com toda a minha teoria do muco, uma avaliação individual e um tratamento especial será necessário em cada caso. Isto no entanto é certo: eu posso garantir que a perda de cabelo cessará, mesmo nos casos sérios, desde que meus ensinamentos de uma dieta adequada sejam seguidos.

Todos os sintomas de envelhecimento são doença latente, acúmulo de muco e entupimento do sistema com muco. Qualquer um que faça uma dieta com alimentos sem muco no caso de qualquer doença, possivelmente seguida por um jejum, livrará seu corpo das células mortas que se acumularam no curso de muitos anos e não só melhorará sua condição, mas ao mesmo tempo rejuvenescerá. E quem quer que rejuvenesça irá simultaneamente construir sua resistência à doença num grau admirável. Ninguém parece acreditar nesta possibilidade. No entanto, todo dicionário científico lhe dirá que sob circunstâncias normais, a causa natural da morte deveria ser a arteriosclerose devido ao metabolismo mais lento, i.e. à parada de todo o organismo, e consequentemente a vida deveria terminar sem nenhuma doença. Essa deveria ser a situação normal, mas a exceção, a doença, se tornou a regra hoje em dia.

Se todos comessem apenas alimentos sem muco desde cedo e não comessem nada além de frutas, é plausível afirmar que ele não envelhecerá nem ficará doente. Eu vi pessoas que rejuvenesceram e se tornaram lindas depois de uma cura da dieta sem muco que mal as reconheci. Por milhares de anos a humanidade se entregou aos sonhos e desejos de uma fonte da juventude e tem procurado por ela nas estrelas.

Pense na quantia de dinheiro gasta em remédios para a impotência e esterilidade, naturalmente tudo em vão. E, no entanto, seria tão fácil ajudar ao menos algumas pessoas colocando-as numa dieta melhor e mais saudável.

Nós dificilmente podemos imaginar a beleza e a força com a qual o homem “semelhante a Deus”, paradisíaco, foi dotado, que tipo de voz maravilhosa, forte e clara ele deveria ter! Um dos resultados mais surpreendentes de minha cura é uma notável melhoria da voz, um fortalecimento das cordas vocais. Até uma voz perdida pode ser reativada, o que é uma prova eloqüente do alcance dos efeitos de meu sistema em todo o organismo humano. Eu gostaria de mencionar aqui especialmente o tremendo sucesso que o Cantor da Câmara Real da Bavária, Heinrich Knote, conseguiu depois de uma cura sob minha supervisão. Sua voz melhorou em clareza e beleza a tal ponto que todo o mundo musical ficou impressionado e o cobriu de elogios.

## **Capítulo 4**

### **AUMENTANDO A LONGEVIDADE**

Nos capítulos anteriores eu afirmei que a razão da doença e do envelhecimento é o acúmulo de muco no corpo. Eu também provei a possibilidade de regeneração da célula através de jejum e dieta de frutas. Portanto, se o homem se alimentar só de frutas toda sua vida, a morte pode ser adiada por um longo, longo tempo. Aqueles que se alimentam de frutas, de qualquer forma, têm uma expectativa de vida maior do que as pessoas que se deliciam com os alimentos errados. O metabolismo deles trabalha melhor e, devido à sua dieta correta, menos pressão é colocada nos órgãos, especialmente coração e estômago. Vale a pena notar que as batidas do coração de um comedor de frutas, mesmo quando ele se esforça fisicamente, não são nem de longe tão altas como a do comedor de muco. A energia economizada diariamente pode ser calculada matematicamente e prova o aumento de longevidade mencionado acima.

Quando um homem morre de um ferimento ou doença, é porque seu coração e seu cérebro pararam de funcionar. Entretanto, o que causa a parada de atividade desses órgãos? Na maioria dos casos, a doença que assola o corpo enfraquecerá o coração causando, eventualmente, a sua parada. Quanto às causas desse colapso, a ciência ainda não deu sua última palavra. Nós podemos, entretanto, dizer com segurança que o entupimento dos vasos sanguíneos, conseqüentemente paralisando o músculo do coração e causando a destruição dos seus delicados nervos através do constante re-venenamento do sangue, é a causa final da morte de todas as doenças crônicas. Da mesma maneira, o entupimento dos delicados vasos sanguíneos do cérebro e sua eventual explosão (apoplexia), assim como qualquer outro completo entupimento de vasos resulta numa parada de todas as funções vitais, ou seja, em morte. Outras causas secundárias podem aparecer, tal como insuficiente suprimento de oxigênio no caso de uma doença pulmonar, etc. A ciência também menciona que uma abundância de corpúsculos brancos também resulta em morte. Como sabemos essa é uma doença chamada leucemia, que dizem ser do sangue, mas que em minha opinião é “mais muco do que sangue”. Naturalmente, muito mais razões são dadas como causa da morte.

Eu agora pergunto, o que é realmente o veneno mortal? A ciência médica moderna alega que os bacilos causam a maioria das doenças, mostrando assim que também apóia a idéia de uma causa fundamental comum de todas as doenças, do envelhecimento e da morte. Sem dúvida, as doenças e sua conseqüência (morte) são em grande parte devida aos bacilos. Meus experimentos que provam que o muco é a causa principal e fundamental difere da teoria dos bacilos apenas no fato de que o muco é o nutriente de todos os bacilos.

Como vimos, uma abundância de células brancas no sangue, i.e. de muco morto, branco, é uma ameaça à vida. Vermelho é a cor e doce é o sabor da vida e do amor; enquanto que branco ou pálido é o sinal de doença e de muco grudado em todo o corpo, um sinal de uma desintegração gradual.

A luta mortal é o último esforço que o organismo faz para excretar muco, uma última luta das células ainda vivas contra as mortas e seus venenos mortais. Se as células brancas mortas, i.e. o muco no sangue, vencerem, então ocorre o entupimento dos vasos sanguíneos do coração. Ao mesmo tempo, acontece uma transformação química, um envenenamento repentino de todo sistema de suprimento de sangue e a morte cobra seu preço.

## **Parte II**

### **Capítulo 5**

#### **INSTRUÇÕES COMPLETAS PARA O JEJUM**

A maioria das doenças se deve aos hábitos errados de alimentação, combinações erradas de alimentos, alimentos ácidos e a nutrição não natural da civilização atual. Como superar os resultados desses erros, que a maioria de nós infringe em si próprio, será ensinado nas próximas páginas.

O jejum tem sido reconhecido, por milhares de anos, como a suprema medida curativa da natureza. Mas a arte de quando, porque e como jejuar foi perdida, com algumas exceções, por aqueles de vivem na presente civilização. O corpo precisa receber alimento bem nutritivo para a batalha de hoje em dia. Mas o que é alimento bem nutritivo?

Os sofredores infelizes fazem a ronda de várias escolas terapêuticas. Eles são, frequentemente, ignorantes, procuram no escuro e em vão pela verdade. E a parte mais infeliz de todas é que eles morrem antes de aprender a verdade. Os evangelistas e os curadores divinos têm a vantagem de dar uma chance à Natureza.

Uma dose excessiva de medicação, cirurgia, injeções e vacinas podem facilmente se tornar os ofensores de uma Natureza ultrajada. E tudo se resume no caso do “cego que guia o cego”. E no entanto, é tão simples receber instruções da Natureza. Observe como os animais se curam sem o uso da assim chamada medicina científica. Este então é o supremo segredo da auto-cura da Mãe Natureza.

Nos próximos capítulos darei uma indicação dos tipos de alimentos, cozidos ou crus, que são necessários para garantir uma dieta balanceada. Eu explicarei também as causas da fermentação e de produção de gases dos alimentos.

## Capítulo 6

# O JEJUM RACIONAL PARA O REJUVENESCIMENTO FÍSICO, MENTAL E ESPIRITUAL

É significativo para o nosso tempo de degeneração que o jejum, ou seja o homem vivendo sem alimento sólido ou líquido, ainda não tem o seu valor completamente reconhecido pelo homem comum, nem pelo médico ortodoxo. Até a Naturopatia precisou de algumas décadas de desenvolvimento para se voltar apenas para a Natureza, remédio universal e onipotente. É significativo que o jejum seja ainda considerado um tipo de cura “especial”, e devido a alguns resultados expressivos aqui e ali, ele se tornou recentemente uma moda mundial. Até alguns especialistas na cura natural se deixaram levar e redigiram algumas regras gerais e prescrições para o jejum e para como interromper o jejum, sem levar em conta a condição ou a doença do sofredor.

Por outro lado, o jejum tem sido muito mal representado fazendo com que o homem comum realmente considere perigoso passar sem algumas refeições durante a doença por medo de morrer de fome, quando na realidade estará sendo curado. Ele equipara jejum com inanição. O médico, em geral, não deixa de ter culpa por ter perpetuado tal crença tola, que contradiz as leis da Natureza de auto-cura e cura.

Quaisquer “tratamentos naturais” para a eliminação de matéria doentia que não exijam, pelo menos, alguma medida de restrição ou mudança na dieta, ou jejum, estão basicamente desrespeitando a verdade referente à causa da doença.

Você já pensou o que significa não ter apetite quando se está doente? E que os animais selvagens não têm médicos, drogarias, sanatórios e nenhum equipamento para ajudá-los? A natureza nos ensina através desse exemplo que há basicamente apenas *uma* doença, aquela causada pelo excesso de comida e por alimentos errados. Portanto, esta *única* doença, quaisquer que sejam os muitos nomes diferentes dados pelo homem, pode ser curada por apenas *um* remédio, ou seja retirando do corpo aquelas mesmas substâncias que causam a doença. Em outras palavras, faça exatamente o oposto da superalimentação: reduza sua ingestão de alimentos, melhore sua dieta e se prepare para alguns jejuns. A razão porque tantas curas com jejum, especialmente aquelas de longa duração, fracassaram e continuam a fracassar é a ignorância na sua aplicação adequada e a desconhecimento do que acontece no corpo durante o jejum. Os naturopatas e especialistas em jejum nem sempre estão tão cientes desta delicada área como deveriam estar. Eu ousou dizer que possivelmente não há outro homem na história que tenha estudado, investigado, testado e experimentado o jejum como eu. Que eu saiba, não há outro especialista na área que possa reivindicar ter conduzido tantas curas com jejum, até em casos muito graves de doença, como eu. Eu fundei o primeiro sanatório no mundo especializado em jejum combinado com uma dieta sem muco, como um pré-requisito para meu Sistema de Cura da Dieta sem Muco. Eu também me submeti publicamente a vários jejuns para pesquisa científica, durando 21, 24, 32 dias para demonstrar meu método de cura. O último teste, de 49 dias, representa o recorde mundial de jejum feito sob rigorosa supervisão científica .

Você portanto sabe que, baseado nos meus próprios experimentos, eu sei o que realmente acontece no corpo durante o jejum. Eu já falei, anteriormente, que o corpo, em seu mecanismo, pode ser comparado a uma máquina. Agora imagine que esta máquina, feita de material semelhante à



borracha, tenha trabalhado em excesso por anos devido à grande ingestão de alimentos, que tenha expandido seus tecidos e vasos para acomodar a grande porção de resíduos. Então esse organismo, sobrecarregado continuamente, coloca uma pressão incomum no sangue e nos tecidos. Assim que você para de comer, a pressão excessiva é rapidamente aliviada, os vasos sanguíneos e tecidos muito expandidos relaxam, o sangue fica mais concentrado e a água superficial é eliminada. Este processo continua por alguns dias, nos quais você pode se sentir bem, mas à medida que os vasos se contraem, o muco que se alinha em suas paredes cria uma obstrução para a circulação do sangue e torna a passagem mais estreita. Portanto, o sangue precisa, em seu processo de circulação através do corpo, especialmente nos tecidos, rodear, dissolver e carregar consigo o muco e suas substâncias venenosas para eventual eliminação pelos rins.

Durante seu jejum, a obstrução imediata primária, causada pela comida em excesso e pelos alimentos errados, é eliminada primeiro. Isto resulta em que você pode se sentir relativamente bem, ou até melhor do que quando comia. Entretanto, quando – como explicado antes – a corrente sanguínea começa a carregar parte do muco desprendido das passagens obstruídas, então você se sentirá miserável. Você e todos os demais culpam a falta de comida por essa sensação, o que é verdade mas apenas na medida em que todo este processo de limpeza é acionado pela ausência de nova comida. No dia seguinte, com certeza, você notará muco na sua urina. Uma vez que os resíduos tenham sido eliminados de sua circulação você se sentirá bem novamente, até mais forte do que nunca antes. É fato conhecido que um jejuador vai se sentir melhor e mesmo mais forte no vigésimo dia do jejum do que no quinto ou sexto dia, certamente uma prova cabal que a vitalidade não depende primariamente da comida, mas sim de uma circulação desobstruída. (Veja Lição 5 de meu livro Sistema de Cura da Dieta sem Muco). Quanto menor a quantidade de obstrução, maior a pressão de ar e, conseqüentemente, mais vitalidade.

As explicações acima devem ter dado a você uma melhor compreensão da natureza da cura pelo jejum. Primeiramente, ela se propõe a aliviar o corpo de obstrução direta se abstendo de alimentos sólidos. Em segundo lugar, é um processo mecânico pelo qual a contração dos tecidos e vasos proporciona a liberação do muco que, por sua vez, causa fricção e obstrução na circulação.

A seguir alguns exemplos de força adquirida durante o jejum; Um dos meus primeiros jejuadores, um vegetariano relativamente saudável, caminhou 45 milhas nas montanhas no seu 24º dia de jejum.

Após um jejum de dez dias um amigo, quinze anos mais novo, e eu empreendemos uma caminhada de 56 horas.

Um físico alemão, especialista em curas pelo jejum, publicou um panfleto intitulado “Jejuar aumenta a Vitalidade”. Ele obteve os mesmos resultados que eu, mas não descobriu as razões para este extraordinário aumento de vitalidade, que continuaram sendo um mistério para ele.

Se você beber apenas água durante um jejum, o mecanismo humano se limpará da mesma maneira que se faz ao espremer uma esponja suja, mas a sujeira neste caso é um muco pegajoso, muitas vezes misturado com pus e drogas. Ele permanecerá na circulação sanguínea até que seja completamente dissolvido e possa passar pelos rins para infinito alívio do corpo e de seu dono.

## **Capítulo 7**

### **CONSTRUINDO UM CORPO PERFEITO ATRAVÉS DO JEJUM**

Enquanto os resíduos estiverem na circulação você se sentirá miserável durante o jejum; assim que eles passarem pelos rins você se sentirá bem. Dois ou três dias depois, o mesmo processo se repete. Isto explica porque as condições mudam tanto durante um jejum, porque é possível para você se sentir invulgarmente melhor e mais forte no vigésimo dia do que no quinto dia, por exemplo.

Como todo esse processo de limpeza (através da continuada contração dos tecidos – se tornando magros) tem que ser feito com a composição do velho sangue original do paciente, um longo jejum, especialmente um muito longo, seria um crime se o organismo doentio estiver muito obstruído pelos resíduos. Os jejuadores que morreram depois de um jejum muito longo não morreram devido à falta de comida, mas morreram de seus próprios resíduos, i.e. eles realmente sufocaram. Falando mais claramente: A causa imediata da morte não é a falta de substâncias vitais no sangue, mas obstruções demais. A obstrução se torna tão grande quanto ou até maior do que a pressão de ar e, então, o mecanismo corporal “paralisa completamente”.

OS JEJUADORES DEVEM BEBER SUCO DE LIMÃO SEM AÇUCAR OU COM UMA PITADA DE MEL OU AÇUCAR MASCAVO PARA SOLTAR E AFINAR O MUCO NA CIRCULAÇÃO. O suco de limão e o ácido das frutas de todos os tipos neutralizam a viscosidade do muco e do pus. Qualquer um, que alguma vez tomou medicamentos ou drogas, tem que ser muito cuidadoso ao fazer seu primeiro jejum. Como as drogas deixam resíduos que são armazenados no corpo assim como o resíduo dos alimentos (eu vi pacientes eliminarem drogas que haviam tomado até 40 anos antes), sua condição pode facilmente se tornar séria e mesmo perigosa quando esses venenos entrarem na circulação. Palpitações, dores de cabeça, nervosismo e especialmente insônia podem ocorrer. Todos, especialmente os médicos, culpam o jejum por esses sintomas.

#### ***QUANTO TEMPO SE DEVE JEJUAR?***

A natureza responde a essa pergunta no reino animal com certa crueldade: “jejuar até que seja curado ou morra”. No meu julgamento, 50% a 60% dos chamados homens saudáveis de hoje e 80% a 90% dos doentes crônicos graves morreriam de suas doenças latentes se submetidos a um jejum longo.

Quanto tempo se deve jejuar não pode ser antecipado, mesmo nos casos em que se conhece a condição do paciente. Quando e como interromper o jejum é determinado observando-se cuidadosamente como as condições se alteram durante o jejum. Deve ser definitivamente interrompido assim que notar que a obstrução na circulação está se tornando muito grande e que o sangue necessita de substâncias vitais novas para resistir e neutralizar os venenos. É errado assumir a atitude: “quanto mais você jejuar melhor será a cura”, e agora você entende por que.

O homem é o animal mais doente na terra, no sentido de que nenhum outro animal tem violado as leis da alimentação e se alimenta tão erroneamente como o homem. Aqui é onde a inteligência humana pode ajudar a corrigir o processo de auto-cura fazendo os seguintes ajustes que envolvem o Sistema de Cura da Dieta sem Muco:

1. Prepare-se para um jejum mudando sua dieta gradualmente na direção da dieta sem muco e usando laxativos e lavagens intestinais.
2. Entre os jejuns não coma nada além de uma dieta purificadora pobre em muco ou sem muco.
3. Seja particularmente cuidadoso se estiver usando drogas, especialmente aquelas contendo mercúrio, nitrato de potássio ou óxido de prata, ingredientes importantes nas drogas para combater doenças venéreas. Antes de iniciar um jejum, assegure-se de que seu corpo se ajuste **MUITO GRADUALMENTE** com uma dieta preparatória.

A sugestão de um “especialista” de jejuar até que a língua esteja limpa teve graves conseqüências com jejuadores “fanáticos”. Eu pessoalmente sei de um caso que resultou em morte e você pode se surpreender quando eu lhe disser que tive que curar pacientes dos maus efeitos de um jejum muito longo. A razão será esclarecida mais tarde.

Apesar do exposto acima, cada cura, especialmente cada cura pela dieta, deve começar com um jejum de dois a três dias, não obstante quão seriamente doente se possa estar. Um laxativo e depois uma lavagem intestinal por dia facilita e é inofensivo.

### **COMO INTERROMPER UM JEJUM**

É da maior importância saber como interromper um jejum, i.e. o que comer depois do jejum. Isto depende, é claro, inteiramente da condição do paciente e da duração do jejum. Escolhi os dois exemplos seguintes de casos extremos, que terminaram fatalmente, não por causa do jejum mas por causa da primeira refeição errada após o jejum, para demonstrar como é importante este conhecimento.

Um comedor de carne, sofrendo de diabetes, interrompeu seu jejum que havia durado cerca de uma semana comendo tâmaras e morreu. Um homem acima de 60 anos jejuou durante 28 dias. Após sua primeira refeição de alimentos vegetarianos (principalmente batatas cozidas) sua condição se tornou tão séria que uma operação se tornou necessária. Ela mostrou a passagem nos intestinos bloqueada por um muco pegajoso tão forte que uma parte teve que ser cortada fora, e o paciente morreu logo após a operação.

No primeiro caso, os terríveis venenos soltos no estômago por esse comedor de carne durante o jejum, quando misturados ao açúcar concentrado de fruta das tâmaras, causou imediatamente uma fermentação tão grande (gases carbônicos ácidos e outros venenos) que o paciente não suportou o choque. Neste caso, teria sido aconselhável quebrar jejum como segue: primeiro um laxativo inofensivo de ervas, mais tarde vegetais sem amido crus ou cozidos, uma fatia de pão de farelo torrado. Chucrute é recomendado nesses casos. Uma vez que o paciente não se preparou para o jejum com uma dieta de transição gradual, ele como um comedor de carne, não deveria comer nenhuma fruta depois do jejum.

No segundo caso, o paciente jejuou por muito tempo para uma pessoa de sua idade sem a preparação adequada

Estes dois exemplos muito instrutivos mostram como tem que haver conselho individualizado sobre como interromper um jejum e como seria errado fazer uma regra rígida geral. O que pode ser dito de uma maneira geral e o que eu ensino, que é novo e diferente do que ensina a média dos especialistas em jejum, eu resumi como “IMPORTANTES REGRAS PARA O JEJUADOR ESTUDAR E MEMORIZAR CUIDADOSAMENTE.”

1. Após o jejum, não coma particularmente alimentos nutritivos, isso seria um erro. Todas as refeições após o jejum devem ter, por alguns dias, um efeito laxativo.
2. Quanto mais rapidamente a primeira refeição passar pelo corpo, mais eficientemente ela superará o muco e os venenos soltos dos intestinos e do estômago.
3. Se nenhuma boa evacuação ocorrer 2 ou 3 horas após a primeira refeição, ajude com laxativos e lavagem intestinal. Toda vez que jejei eu senti um bom movimento intestinal pelo menos 1 hora depois de comer, e logo me senti bem. Após interromper um longo jejum, na noite seguinte eu passei mais tempo no banheiro do que na cama– e assim deve ser.

Ao viajar pela Itália muitos anos atrás, eu bebi aproximadamente 2.5 litros de suco de uva fresco após um jejum. Imediatamente, tive uma diarreia aguada com espumas de muco. Quase que imediatamente depois senti uma força incomum, de tal maneira que fiz 326 exercícios de flexão dos joelhos e extensão dos braços. Essa limpeza completa do corpo, i.e a remoção completa de todas as obstruções, que aconteceu após um jejum de alguns dias, aumentou minha vitalidade imediatamente! Você terá que experimentar uma sensação similar para acreditar em mim, e então você concordará com minha fórmula; vitalidade igual à força (pressão do ar) depois que toda obstrução foi eliminada do corpo, e compreenderá o absurdo de menus cientificamente nutritivos para curar e fortificar após um jejum.

4. Quanto mais longo o jejum mais eficientemente os intestinos trabalham após a primeira refeição.
5. Os melhores alimentos laxativos após um jejum são frutas doces frescas; especialmente as cerejas e uvas e as ameixas cozidas ou ligeiramente embebidas. Entretanto, é permitido ingerir frutas após o jejum apenas àqueles que viveram por algum tempo com a dieta sem muco, ou pelo menos com alimentos pobres em mucos, i.e. com a dieta de transição. Como vimos anteriormente, nenhuma fruta para os comedores de carne!
6. Na maioria dos casos, é aconselhável interromper um jejum com vegetais sem amido, crus ou cozidos; por exemplo, espinafre cozido tem um efeito muito bom.
7. Se sua primeira refeição não causar nenhum inconveniente, você pode comer quanto quiser. Comer apenas uma pequena quantidade nos primeiros 2 ou 3 dias sem sentir movimento intestinal – devido à pequena quantidade de alimento ingerida (outro conselho errado dado pelos “especialistas”)– é perigoso.
8. Se você se preparou adequadamente para o jejum e puder, após o jejum, começar a se alimentar com frutas, e não sentir nenhum movimento intestinal depois de 1 hora, então coma mais fruta ou coma uma refeição de vegetais como sugerido acima. De qualquer maneira, coma até que você ponha para fora, pela evacuação, os resíduos acumulados durante o jejum.

## REGRAS A SEREM SEGUIDAS DURANTE O JEJUM

1. Limpe os intestinos da melhor maneira que puder com lavagem intestinal (clister) ao menos a cada dois dias..
2. Antes de iniciar um jejum mais longo, tome um laxativo no dia anterior ao início do jejum.
3. É importante que você tome bastante ar fresco, portanto fique ao ar livre o máximo possível durante o dia e mantenha as janelas abertas à noite.
4. Faça uma caminhada ou qualquer tipo de exercício físico leve, desde que você se sinta forte o suficiente para fazê-lo. Se sentir cansaço e fraqueza descanse e durma o quanto puder.
5. Nos dias em que se sentir fraco - você experimentará tais dias quando os resíduos estiverem na sua circulação - seu sono poderá ser agitado e poderá ter pesadelos. Isto é causado pela passagem dos venenos pelo seu cérebro. Se em sua mente surgir dúvida, falta de fé, então pegue esta lição e leia repetidamente, assim como os outros capítulos sobre jejum. Não se esqueça que você está deitado na “mesa de operações da Natureza”, e está sofrendo a mais maravilhosa de todas as operações e sem cirurgia! Se alguma sensação extraordinária ocorrer devido às drogas que agora estão na circulação, faça uma lavagem intestinal imediatamente, deite-se, e se necessário interrompa o jejum. Vegetais sem amido, crus ou cozidos, como chucrute ou espinafre são recomendados.
6. Toda vez que tiver repousado um pouco, levante-se lentamente, caso contrário, poderá sentir tontura e essa é uma experiência algo assustadora e muito desagradável. Ela me causou um medo considerável no começo, e eu conheço alguns jejuadores que desistiram de vez ao experimentar essa sensação, embora não seja nada sério com que se preocupar.

## BEBIDAS DO JEJUM

O entusiasta “fanático” do jejum bebe apenas água, pensando que é melhor evitar qualquer traço de comida. **EU CONSIDERO MELHOR UMA LIMONADA COM UM POUCO DE MEL OU AÇÚCAR MASCAVO OU UM SUCO DE FRUTA.** Beba quanto quiser durante o dia, mas não mais do que 2 ou 3 litros por dia. Quanto menos você beber mais agressivamente o jejum funciona.

Uma alternativa boa para um jejum mais longo são os sucos de vegetais feitos com vegetais sem amido cozidos (suco de tomate cru, por exemplo). Mas tenha muito cuidado com suco de frutas – por exemplo, de laranja, que se usados exclusivamente durante um jejum mais longo, podem fazer com que os venenos sejam soltos muito rapidamente sem provocar movimento intestinal. Eu conheço muitos jejuadores, bebedores de sucos de frutas, que fracassaram completamente porque muito muco e todos os venenos se soltaram muito rapidamente e em grande quantidade ao mesmo tempo. Esses resíduos, uma vez na circulação, causam distúrbios em todos os órgãos e só podem ser eliminados da circulação com a ajuda dos movimentos intestinais.

## JEJUM MATINAL OU PLANO SEM O CAFÉ DA MANHÃ

O pior de todos os hábitos de alimentação hoje em dia é encher o estômago com comida muito cedo de manhã. Em países europeus, exceto Inglaterra, ninguém faz uma refeição completa como desjejum; é geralmente apenas uma bebida com pão.

O único período em que o homem não come por 10 ou 12 horas é durante a noite, enquanto dorme, e assim que seu estômago estiver livre de comida, o corpo começa o processo de eliminação dos resíduos acumulados. Portanto, ao acordar, as pessoas se sentem miseráveis e tem a língua toda coberta, grossa. Elas não têm apetite, no entanto exigem comida, comem, e se sentem melhor – POR QUÊ?

Este é um mistério que tem intrigado todos os “especialistas”. Eles acreditam que é a qualidade nutritiva do alimento que faz com que nos sintamos melhor. Eu descobri, no entanto, que assim que você enche seu estômago novamente com comida O PROCESSO DE ELIMINAÇÃO DOS RESÍDUOS ACUMULADOS - o qual, como descrevi, é algo desagradável – PÁRA, e então você se sente melhor! Eu creio que minha descoberta sem dúvida explica também porque comer se tornou um hábito e não é mais o que a natureza pretendia que fosse, i.e.uma satisfação, uma compensação pela necessidade de comida da natureza.

Este hábito de comer prova uma declaração que eu cunhei muito tempo atrás; “A vida é uma tragédia da nutrição”. Quanto mais resíduos o homem acumula, mais ele come para parar a eliminação dos resíduos. Eu tive pacientes que precisavam comer várias vezes durante a noite para conseguir dormir novamente. Em outras palavras, eles tinham que pôr comida nos seus estômagos para evitar a digestão do muco e dos venenos.

### ***Jejuns curtos e o plano para não fazer um desjejum***

Como vimos, ao despertar talvez você se sinta bem, mas ao invés de levantar você continua na cama e adormece novamente, tem um pesadelo e realmente se sente mal ao acordar da segunda vez. Assim que se levanta, anda um pouco ou faz alguma coisa, o corpo fica numa condição inteiramente diferente de quando adormecido e o processo de eliminação dos resíduos é desacelerado, a energia está sendo usada em outro lugar.

Se você deixar de fazer o desjejum toda manhã, você experimentará provavelmente algumas sensações inofensivas no primeiro ou nos dois primeiros dias. Depois você se sentirá muito melhor, trabalhará melhor, e apreciará seu almoço como nunca antes. Centenas de casos graves foram curados apenas com este plano sem desjejum, o que prova que o hábito de comer um café da manhã completo é o pior de todos.

Você pode tomar a mesma bebida no café da manhã com que está acostumado. Se você gosta de café, continue bebendo café, mas se abstenha definitivamente de COMIDA SÓLIDA! Mais tarde, substitua o café por um suco vegetal quente e ainda mais tarde mude para uma limonada. Esta mudança deve ser feita bem gradualmente.

### **O JEJUM DE 24 HORAS OU O PLANO DE UMA REFEIÇÃO POR DIA**

Os benefícios derivados do jejum do café da manhã podem ser ainda mais melhorados por um jejum de 24 horas. É também um passo preliminar para os jejuns mais longos necessários para curar os casos mais graves de doença crônica. O melhor período para comer é à tarde, digamos entre 3 e 4 horas da tarde. Se você estiver na dieta de transição ou na dieta sem muco, comece com frutas (as frutas devem ser sempre comidas em primeiro lugar) e depois de 15 a 20 minutos coma os vegetais; mas tudo deve ser ingerido dentro de uma hora, ou seja, numa só refeição.

## **JEJUM FEITO COM O SISTEMA DE CURA DA DIETA SEM MUÇO**

Como já afirmei antes, não sou mais a favor de jejuns longos. De fato, pode ser criminoso deixar um paciente jejuar por 30 ou 40 dias só com água, pois faria com que os tecidos e os vasos, que estão se contraindo, excretassem mais e mais muco misturado com resíduos de drogas tomadas anteriormente, etc. o que resultaria no auto-envenenamento, se novos elementos vitais da comida não foram adicionados ao corpo. Ninguém pode suportar um jejum desse tipo sem prejudicar sua força.

Se for para usar o jejum, então comece com um plano de não desjejum; seguido por um jejum de 24 hr por algum tempo, e então, gradualmente, aumente para 3, 4 ou 5 dias de jejum, comendo entre eles por 1, 2, 3 ou 4 dias a dieta sem muco. Desta maneira o corpo é simultaneamente reconstruído e suprido com a melhor nutrição, encontrada apenas nos alimentos sem muco.

Através desses jejuns intermitentes o sangue é continuamente melhorado, regenerado, e pode mais facilmente suportar os venenos e os resíduos. É, ao mesmo tempo, melhor equipado para dissolver e eliminar esses depósitos de muitos anos que são soltos pelo jejum, depósitos que nenhum médico pensou que existisse e que nenhum soube como remover.

Estes são os méritos do inestimável Sistema de Cura da Dieta sem Muco, do qual o jejum é uma parte essencial.

## **JEJUM NOS CASOS DE DOENÇAS GRAVES**

“Curas pela Fome - Curas Milagrosas” é o título do primeiro livro sobre jejum que eu li. Ele apresentava as experiências de um médico do campo, que afirmava: “Nenhuma doença febril aguda precisa acabar em morte se for obedecido o comando instintivo da Natureza para parar de comer através da falta de apetite.”

É loucura, por exemplo, dar comida a um paciente com pneumonia e febre alta. Um “resfriado” pode ter causado uma incomum contração dos tecidos pulmonares, o que resultou na liberação e na impulsão de alguns dos depósitos de muco da circulação. Isso produz uma fricção incomum: febre, e agravaria ainda mais a condição do paciente se alimentos sólidos, caldo de carne, etc. for dado a ele, o que resultará em mais combustível para o já superaquecido engenho humano. As vidas de muitos pacientes com pneumonia poderiam ter sido salvas se lhes fosse administrado lavagens intestinais, laxativos, limonada fria e se fossem expostos ao ar fresco em seus lares. Entretanto, a profissão médica é algumas vezes relutante em seguir novas direções.

## **RENASCIMENTO ESPIRITUAL ATRAVÉS DO JEJUM SUPERIOR**

Todos os especialistas, exceto eu, acreditam que você vive de sua própria carne durante o jejum. Você sabe agora que o que eles chamam de Metabolismo é simplesmente a eliminação de resíduos.

O faquir indiano ou mulçumano, o maior jejuador do mundo hoje em dia, é só pele e ossos. Eu aprendi que quanto mais limpo o corpo estiver, mais fácil é jejuar, e você pode suportar o jejum por

mais tempo. Em outras palavras, quando você está livre de todo resíduo e veneno, e quando nenhum alimento sólido é ingerido, o corpo humano funciona pela primeira vez em sua vida sem encontrar obstruções. A elasticidade de todo tecido, dos órgãos internos, e especialmente dos esponjosos pulmões, trabalha com uma vibração e eficiência nunca antes conhecida. Você ascende a um nível físico, mental e espiritual mais elevado. Eu chamo a isso de “Jejum Superior”.

Se você comer apenas os alimentos que eu recomendo, seu sangue se regenerará miraculosamente e sua mente funcionará extremamente bem. Sua vida passada parecerá um sonho e, pela primeira vez em sua existência, sua consciência despertará para uma autoconsciência real.

Sua mente, seus pensamentos, seus ideais, suas aspirações e sua filosofia mudarão fundamentalmente para melhor. Sua alma gritará de alegria e triunfo sobre toda a miséria da vida. Você sentirá, pela primeira vez, uma vibração de vitalidade percorrer todo seu corpo, como uma pequena corrente elétrica, que o sacode agradavelmente.

Você compreenderá que jejum e jejum superior (e não volumes de psicologia e filosofia) são a chave única e real para uma vida superior; para a revelação de um mundo espiritual superior.



## **Capítulo 8**

### **CONCLUSÃO**

Enquanto eu conduzi milhares de curas pelo jejum, um número incalculável de pessoas foi ajudado simplesmente pela mudança de seus hábitos alimentares. Entretanto, uma mudança feita muito rapidamente pode se tornar perigosa e, para aliviar e evitar quaisquer distúrbios na saúde, eu sugiro que você siga a dieta de transição.

A mudança de uma dieta de carne para uma estritamente vegetariana ou dieta de frutas resulta numa sensação de mais vigor nos primeiros dias, então fraqueza, grande fadiga, possivelmente dores de cabeça e palpitações aparecem. Sendo a fruta o único alimento natural, ela solta e dissolve o muco e o veneno, que são eliminados pela corrente sanguínea, e os tecidos mortos, decompostos são postos de lado para dar lugar às novas substâncias vivas do alimento. Este processo de eliminação causa algum desconforto e, a menos que você esteja plenamente convencido da eficácia da dieta natural, seus amigos o convencerão a não fazer mais tentativas para limpar o corpo. Na realidade, eles insistirão para que você interrompa esse processo de limpeza a fim de salvá-lo do que, eles acreditam, arruinará sua saúde. Logo você se tornará magro, sua face parecerá magra e caída e um sentimento geral de depressão tomará conta de você. Esta é, então, a crise da cura, que uma vez superada, resultará numa surpreendente boa saúde.

Eu divido todos os alimentos em duas espécies:

1. Alimentos formadores de muco, i.e. carne, ovos, gorduras, leite e seus derivados, feijões secos, ervilhas secas, lentilhas e TODOS OS ALIMENTOS COM AMIDO.
2. Alimentos não formadores de muco, i.e. todos os vegetais verdes e todos os tipos de frutas. Entretanto, certos tipos de vegetais e frutas contêm algum amido, portanto, devem ser relegados a um segundo lugar.

Comece o período de transição evitando alimentos formadores de muco o máximo possível. Depois de ter condicionado seu corpo, o próximo passo para a saúde é a DIETA SEM MUCO, que é uma combinação de vegetais sem amido e frutas. A maior e mais importante verdade da vida será revelada com a ajuda desta dieta de transição e algum conhecimento, por parte do indivíduo, para escolher e combinar os alimentos corretamente.

A assim chamada força que experimentamos depois de ter comido carne não é nada mais do que um estímulo, pois não há nenhuma nutrição para o homem na carne. De fato, os produtos residuais da carne, partículas de gordura na forma de placas, são depositados nas paredes dos vasos sanguíneos, onde com o tempo eles formam um forro grosso que calcifica e contribui para o endurecimento das artérias. O endurecimento das artérias, que resulta, em muitos casos, na pressão arterial elevada, é a principal causa de ataques do coração e de doenças da senilidade. Testes feitos com animais demonstraram que os animais carnívoros morrerão se alimentados apenas com carne cozida. E ratos morrem logo se submetidos a uma dieta de farinha de trigo.

Minha teoria do muco tem sido cada vez mais reconhecida. Passou todos os testes com sucesso e hoje estabeleceu que: TRATAMENTO NATURAL E DIETA CONSTITUEM O MAIS PERFEITO

E BEM SUCEDIDO SISTEMA DE CURA CONHECIDO. Através do meu Jejum Racional e do Sistema de Cura da Dieta sem Muco a humanidade sofredora agora tem os meios para não só aliviar mas para PREVENIR doença. E minha mais fervorosa esperança é que eles trarão melhor saúde e mais felicidade para toda a raça humana.

## **APÊNDICE**

*A seguir uma série de sete ensaios avulsos  
escritos pelo Professor Arnold Ehret.*

*Eles foram reunidos e publicados aqui para proporcionar  
um entendimento mais profundo do conceito básico do autor.*

## MINHA DIETA SEM MUÇO E A NATUROPATIA

*O Professor Ehret, tendo sido patrocinado pelo Dr. Benedict Lust, "O Pai da Naturopatia", observou as inter-relações entre seu sistema e a de seu patrono. Ele as achou em completa harmonia e, neste artigo, nunca antes publicado, ele explica como elas devem ser combinadas.*

Quando eu anunciei pela primeira vez a dieta "Formadora de Muço" como a causa fundamental de toda doença, e minha dieta "Sem Muço" como a única cura, gerei uma grande discussão, até entre os membros da Naturopatia. Um pouco mais tarde, um professor de medicina aconselhou todos os médicos a lerem este livro, "Jejum Racional", no qual essas dietas são descritas. Ao tratar menos de vinte casos (meus primeiros), eu observei que todos eliminavam muço. Desde então provei este fato com mais de dois mil casos. Se uma assim chamada pessoa saudável for tratada com adequada eliminação, jejum, dieta, etc. sua urina mostrará muço. Livros de análise afirmam que, sob o microscópio, os átomos de muço e de pus não podem ser diferenciados.

Naturopatas avançados, mas não muitos, sabem que há apenas uma doença, impureza interna, causada por elementos da comida não aproveitados. Essas impurezas são principalmente alimentos formadores de muço, e são substâncias muito pegajosas, pastosas e viscosas chamadas muço.

Já é tempo para os Naturopatas assumirem esta verdade e este sistema avançado e mostrar, através de seu maravilhoso sucesso, sua superioridade sobre as teorias atuais da causa da doença e do tratamento com drogas. Não deveriam os Naturopatas mostrar resultados melhores do que as "curas" comuns (que não passam de alívios) com curas completas e se tornarem exemplos, eles mesmos, de Excelente Saúde, exemplos de perfeita imunidade à Doença, até exemplos como o meu próprio, de comprovada imunidade e excelente saúde?

Esta é a "Saúde Paradisiaca" e só possível com a dieta sem muço e um jejum corretamente conduzido. Nós agora sabemos que a alimentação errada e em excesso é a causa de todas as doenças, e sua completa cura só é conseguida com a dieta certa e jejum, os métodos da própria Natureza. Até os animais, por instinto, jejuam quando feridos ou doentes. Isto prova que a Natureza só tem um diagnóstico e uma única doença, aquela da impureza interna. Por que gastar tanto tempo e trabalho com diagnósticos na Neuropatia, diagnóstico através dos olhos, etc.? Por que tão pouca atenção é dada à dieta correta e ao jejum? Primeiramente, porque a dieta correta para produzir energia vital, que nós descobrimos, não é muito conhecida; segundo, os jejuns têm sido muito mal conduzidos; e terceiro, a dieta e o jejum não têm sido adequadamente combinados. Se a natureza cura todas as doenças com jejum, então a *alimentação tem que ser a causa* delas.

Por que tão pouca atenção é dada à dietética? Por que tanta confusão e discussão sobre dieta? Por que uma dieta de frutas ou sem muço é tão pouco usada? Por que as frutas, os vegetais, etc. recebem tão pouco crédito por suas qualidades para produzir energia vital? As razões bem evidentes são: Primeiro, porque eles não são geralmente conhecidos, ou são considerados apenas como temperos ou ornamentos na mesa, ou como ajuda para a eliminação, mas *não* pelo que eles realmente são, superiores produtores de energia. Segundo, que é absolutamente necessário usá-los

na dieta com algum muco ou “pobre em muco”, como uma dieta de transição para jejuar com sucesso. Terceiro, eles foram evidentemente científica e praticamente provados. É a única dieta que pode produzir o que chamamos corretamente de Saúde Paradisiaca.

Doença é o resultado benéfico dos esforços naturais e inteligentes da energia vital do corpo para limpar todas as suas impurezas. Chamamos essas impurezas de muco, mas isso inclui todas as outras misturas tóxicas, sendo o muco sua espécie mais abundante. A Natureza pode conseguir essa limpeza apenas se você não comer, e por isso ela tira todo o apetite, mesmo num simples resfriado. Por que as pessoas não reduzem sua comida ou jejuam quando a lei da natureza diminui ou cessa o desejo por comida? Porque elas não entendem que a fraqueza que acompanha a perda de apetite é um processo curativo, as impurezas estão sendo eliminadas pela corrente sanguínea. O homem é mais primitivo do que os animais ao comer ou tentar curar doenças.

A civilização trouxe uma maior limpeza da parte exterior do corpo, mas uma horrível sujeira no seu interior. Ninguém pode imaginar ou conceber isso até que tenha tratado centenas de pacientes com jejum e dieta, como eu fiz. Nenhum animal na terra está tão cheio de alimentos não digeridos, fermentados e decompostos, devido à alimentação não natural e excessiva, do que o chamado homem civilizado. Se alguém iniciar uma dieta de frutas ou sem muco ou um jejum, sem o conhecimento inteligente de como se preparar para eles, o material em decomposição – na maior parte muco – é solto em todo o sistema, entra na corrente sanguínea, causando extrema fraqueza, que ele não entende, e isso pode por sua vida em risco.

Um proeminente paramédico não-Naturopata está aconselhando, erroneamente, maior alimentação, até de carne, antes de começar um jejum, quando exatamente o oposto é o correto. Ao me preparar ou treinar para meu jejum de 49 dias, sob estrita observação, eu vivi cerca de dois anos com uma rigorosa dieta sem muco e fiz curtos jejuns. O “mestre” do jejum é o faquir indiano, cujo corpo é só pele e ossos. Não há erro maior do que acreditar que o tecido do corpo “é avariado” durante o jejum, ou que come a si mesmo, se torna “canibal”, como um famoso sanitarista afirma.

Minha experiência é de que as pessoas mais corpulentas ou aquelas altamente entupidas com muco são as que mais sofrem num jejum. O muco liberado entra na corrente sanguínea causando uma extrema fraqueza logo no início, e a quantidade é tão maior que o período de fraqueza dura muito mais antes que a renovada força apareça. Elas são os casos perigosos e não as pessoas magras, cuja obstrução venenosa é muito menor. As corpulentas são como pacientes de pneumonia, sufocadas pelo próprio muco venenoso, ou auto-intoxicadas. Nenhum único jejuador morre ou morreu de fome, mas sim do seu próprio veneno, geralmente aumentado pela dieta errônea quando termina o jejum. Suco de laranja é frequentemente aconselhado neste país, o que é correto em certos casos, mas que para um paciente corpulento e altamente obstruído é muito perigoso. Suco de laranja é um alimento ideal, mas quando adicionado à horrível mistura venenosa no estômago do jejuador, acelera a rapidez com que esta é levada para o sangue, e isto provavelmente causa danos ao paciente.

Há muito a ser aprendido sobre jejum e dieta sem muco, embora pareçam simples ao leigo, não há dois casos que precise da mesma dieta preparatória ou tempo de jejum, devendo, portanto, ser supervisionados por alguém experiente. A preparação para a dieta sem muco e curtos jejuns são a “Chave Mestra” de uma Saúde Excelente para todos.

Mudar da “horrrível” dieta da civilização de uma vez, sem o bom conhecimento da dieta sem muco, é muito perigoso para a maioria das pessoas. As assim chamadas pessoas saudáveis de hoje em dia não sabem a quantidade de obstrução auto-venenosa que têm em seu organismo.

Esta é a razão pela qual a dieta correta e o jejum têm sido tão mal compreendidos e usados erroneamente tanto por médicos como por leigos. Naturopatas precisam saber como se preparar para conduzir e terminar um jejum, com a dieta correta para cada passo, antes de aceitar um paciente, pois eles possuem os únicos meios para prevenir a doença e para uma cura perfeita.

A dieta da civilização levou a humanidade a um estado horrrível de condições doentias e epidemias. Centenários se tornam escassos como diamantes. Ninguém está morrendo naturalmente, sem doença, e estes resultados são devidos à ignorância, ao ensinamento e à prática dominante e errônea do culto às drogas.

Está tão evidente que a atual dieta dos países civilizados, de alimentos errados e em excesso, é o fator fundamental e a causa de todas as doenças atuais, que é com a mesma certeza que eu apresento, como um especialista educado e preparado, a dieta sem muco e o jejum cientificamente conduzido como o *único* razoável, simples, natural e infalível “remédio” para trazer a humanidade de volta à melhor e Paradisiaca Saúde, que uma vez desfrutou. Eu curei completamente muitos dos chamados casos incuráveis durante meus 15 anos de experiência na Europa (dez no comando de um Sanatório), mesmo aqueles que não eram curáveis pelos tratamentos físicos da Fisioterapia. Quando eu desenvolvi a dieta sem muco e a combinei com meus melhores métodos de jejum em um *sistema*, e o usei como o único remédio, eu não só consegui devolver a saúde comum aos doentes, mas os levei para uma condição de extraordinária eficiência e resistência. Dei a eles, também, não apenas imunidade às doenças, mas o que eu apropriadamente chamei de saúde paradisiaca; o que significa que todas as faculdades do corpo foram melhoradas. Eu comprovei todos esses pontos em mim mesmo, primeiro, e subsequentemente nos outros, com sucesso.

A fim de assegurar isso para nós mesmos e nossos pacientes, tem que haver uma lenta mudança da alimentação errada para a dieta sem muco, através da dieta de transição que eu descrevi no meu livro “O Sistema de Cura da Dieta sem Muco”. A dieta de transição deve ser de alimentos com menos muco – “pobres em muco” – e aconselhados de acordo com a idade, condição, trabalho, clima e estação do ano, em cada caso. A primeira dieta usada deve ser alterada de acordo com a reação, após um curto teste, e deve-se ir avançando lentamente na direção da dieta sem muco, até que o muco seja solto e dissolvido, e o sistema limpo a ponto de permitir um curto jejum, e então os jejuns podem progredir em duração até que a limpeza desejada seja conseguida.

Eu descrevi detalhadamente o resultado ideal da dieta sem muco e dos melhores métodos de jejum neste livro. A dieta sem muco, em maior ou menor grau, pode ser combinada com exercícios físicos moderados da Naturopatia, com grande sucesso. Para a Naturopatia crescer em aceitação e ajudar a combater os métodos errados, ela precisa mostrar um maior grau de sucesso. Ela não deve se contentar com um alívio temporário (um anestésico faz isso), mas deve proporcionar uma cura completa. Eu tive muitos pacientes que se beneficiaram com tratamentos naturopáticos, mas que não foram perfeitamente curados nem imunizados. Se quisermos conseguir a Liberdade da Medicina e um campo livre para a Cura sem Drogas, terá que ser através de um maior sucesso na cura, não apenas com literatura e argumentos. Isto pode certamente ser conseguido adotando os meios descritos, e a Dieta sem Muco é a “Chave Mestra” para isso. Ela sozinha traz grande

sucesso, mas combinada com métodos aperfeiçoados, os resultados são maravilhosos e alguns os chamam de “miraculosos”.

## O SISTEMA DE CURA DA DIETA SEM MUCO

*O Professor Ehret, enquanto estava atarefado em ensinar seu sistema na Califórnia, foi convidado a submeter um trabalho a ser lido na 24ª Convenção da Associação Naturopática Americana, pelo seu presidente, Dr. Benedict Lust. Esse importante trabalho, lido aos delegados em 24 de setembro de 1920, no Hotel Commodore, em Nova Iorque, é agora divulgado pela primeira vez abaixo.*

Senhoras e Senhores:

Foi sugerido que eu enviasse um curto esboço de meu Sistema para ser lido nesta convenção, e eu estou muito contente em poder atender essa sugestão.

Desde o começo do movimento de Cura Natural sem Drogas ou Naturopática, foi aceito que a doença, sem considerar seus sintomas, consiste em uma obstrução constitucional por um material geralmente conhecido como matéria estranha. Consequentemente, a cura natural consiste de métodos de tratamento para eliminar esse material causador de doença, assim como a sua fonte. É evidente que este material causador de doença são os resíduos não aproveitados dos alimentos ingeridos, quer pela quantidade excessiva ou de espécies prejudiciais de alimentos, ou ambos.

A Naturopatia prestou certa atenção ao controle da dieta, mas não reconheceu que nos alimentos estão os princípios básicos e fundamentais tanto da saúde como da doença. Em outras palavras, a Cura sem Drogas não explicou ainda bem o bastante que a causa fundamental da doença, a matéria estranha, são os elementos não digeridos, não eliminados e decompostos da alimentação errada ou em excesso. É consequentemente da maior importância, razoável e claramente percebido, que o principal fator de uma cura sem drogas é a dietética, e isto inclui conduzir jejuns inteligentemente, especialmente se o comer em excesso for a principal causa da doença do paciente.

É um “segredo revelado” que a dieta é o ponto fraco dos médicos quiropatas, porque a ciência da cura sem drogas não tem um sistema dietético, baseado em princípios científicos fundamentais e em fatos, completo o suficiente para ser usado em toda condição doentia. O “Sistema de Cura da Dieta sem Muco” preenche esses requisitos completamente, pois foi comprovado ser ele o verdadeiro fator principal da cura, durante um período de mais de 15 anos. O instinto de auto-cura dos animais trabalha da mesma maneira no corpo humano. Isso prova, além de qualquer dúvida, que é o único processo de cura natural do próprio corpo. Este sistema é baseado na minha teoria do muco – agora um comprovado fato – e torna claro os antigos mistérios de cada tipo de doença. O material causador da doença é na maior parte um semi-líquido parcialmente digerido e em decomposição, e nesta condição ele é geralmente conhecido como muco. É facilmente provado e demonstrado que todos aqueles que vivem de uma dieta mista ou vegetariana com amido, têm seu sistema mais ou menos entupido com muco, esteja doente ou não. Esta causa fundamental de toda doença vem se acumulando desde a infância e até antes, se forem ingeridos carne animal ou produtos derivados, gorduras e alimentos com amido. Há muito foi reconhecido por estudantes e cientistas que estes alimentos não são apropriados para a raça humana, pois a maior parte deles não pode ser digerida completamente, e é transformada, pelos sucos gástricos, em um muco tóxico que se deteriora, fermenta e produz gases, acidose e muitos tipos de toxinas, e isso apresenta uma condição pegajosa



e colante que entope a circulação, de tal maneira que o organismo precisa de um choque, como um “resfriado” para começar a eliminar uma porção dele. Se tratamentos físicos forem usados, eles apenas podem eliminar uma porção do muco, se o seu suprimento não for interrompido por uma mudança dos alimentos formadores de muco e da comida em excesso. Consequentemente, é razoável, natural e evidente que a causa da doença precisa ser interrompida para se obter sucesso total em tratamentos físicos.

Jejuar e comer menos é o único freio para a alimentação em excesso, e alimentos não formadores de muco *devem* substituir os formadores de muco, os produtores de doença. Eu não inventei nem comecei o jejum ou o consumo de uma fruta ou de uma dieta melhor, pois esses eram bem conhecidos e usados há muito tempo como bons fatores pela Naturopatia, mas o que eu realmente fiz foi criar um sistema inteiramente novo combinando-os num método sistemático de cura, que chamei de “Sistema de Cura da Dieta sem Muco”, depois que minha “teoria do muco” se tornou um fato comprovado, sendo o maior fator da causa fundamental de cada condição doentia. O jejum e a dieta de frutas não têm sido usados rigorosamente de acordo com a condição do paciente, mas combinar ambos numa “Limpeza Sistemática” foi um sucesso notável e satisfatório.

A grande diferença entre uma dieta de cura e uma dieta de nutrição parece ser quase desconhecida tanto por médicos como leigos. A fruta é a dieta ideal, prática e natural da raça humana, para nutrição, mas a Dieta sem Muco é a dieta de cura e consiste de frutas cruas e cozidas, vegetais folhosos sem amido e cereais pobres em muco especialmente preparados. Um diagnóstico médico especial não é necessário, nem o nome local da doença, mas é de suma importância a quantidade de obstrução com muco e a atividade de suas toxinas e, a seguir, em que grau as obstruções do indivíduo afetaram sua energia vital. Se o paciente está apto a trabalhar e deseja fazê-lo, ou se ele está mais seriamente incapacitado depende da velocidade da eliminação, e desta depende o grau de fraqueza e sensações incômodas à medida que a cura se processa e que podem ser rapidamente controladas e reguladas.

As toxinas do muco vão diminuindo quimicamente a ação dos sistemas nervoso e muscular, e o diagnóstico é ver como essas condições afetam as funções orgânicas e prejudicam a vitalidade, em cada caso individual.

É uma idéia errada que apenas o sangue é afetado, sujo, cheio de muco e suas toxinas, pois todo o corpo em seus tecidos mais profundos tem muco armazenado. Sua quantidade é muito maior do que a esperada, consequentemente quando está sendo dissolvida e solta pela dieta sem muco, é preciso tomar cuidado para que isso não seja feito muito rapidamente e em grande quantidade, pois pode entupir o sistema excretor, prejudicando a vitalidade que já está enfraquecida, causando uma condição grave; até a morte pode ocorrer. Isto é importante e explica porque, ao tentar curar, jejuns longos ou sem a devida preparação e uma dieta radical de frutas fracassam na maioria das vezes. Meu diagnóstico é a conclusão baseada em meu conhecimento dos pontos mencionados acima e na aparência geral do indivíduo, que indica quão rapidamente ele poderá suportar a dissolução do seu muco armazenado, e então aconselho uma dieta de transição que fará uma gradual mudança dos alimentos formadores de muco para a ação total da dieta sem muco. Assim que a maior parte do “depósito” de muco for dissolvida e eliminada, uma dieta rigorosa sem muco é aconselhável e, se necessário, pode ser combinada com jejuns mais longos ou mais curtos, dependendo da condição do paciente.

Especial atenção deve ser dada aos movimentos intestinais, pois eles são os órgãos principais de eliminação. Meios artificiais podem ser usados temporariamente, de cima para baixo, mas a dieta sem muco é o único purificador perfeito e completo que dissolve o muco seco que está colado nas paredes internas dos intestinos e do cólon; e também fornece ao sangue os elementos adequados para dissolver o muco armazenado nas paredes do canal alimentar, que paralisa seu movimento peristáltico. Fazer isso é a ação que coroa a cura da constipação, que não foi nunca realizada por nenhuma outra comida ou laxativo.

As frutas da dieta sem muco fornecem ao sangue os melhores nutrientes, assim como solventes: os vegetais folhosos e sem amido fornecem não só os sais minerais corretos, mas as últimas descobertas dos alimentos enriquecidos com vitaminas, “solúveis em gordura e água”, A. B. C.”, o que quer que sejam essas misteriosas matérias infinitesimais; e suas fibras fornecem a vassoura para varrer o canal intestinal.

Os valores nutritivos da dieta sem muco são superiores àqueles de quaisquer outros alimentos. Isso é provado pelos resultados e pelas tabelas de análises, quando corretamente interpretadas. Seus valores curativos e nutritivos foram descobertos neste país e na Europa quase ao mesmo tempo. Eu fiz a descoberta durante minha longa experiência, testes e experimentos que resultaram em minha cura, que a glicose dos carboidratos é a fonte da vitalidade e da energia vital e *não* as proteínas. Em 1909 escrevi um artigo para os magazines de saúde da Europa denunciando a teoria metabólica e, em 1912, soube que o Dr. Thomas Powell de Los Angeles havia feito as mesmas descobertas e estava fazendo curas extraordinárias, usando alimentos contendo o que ele chamou de “Carbono Organizado”, que é o mesmo ingrediente do alimento que se transforma em glicose durante a digestão.

O corpo humano tem milhares de metros de pequenos tubos quase invisíveis através dos quais o sangue circula como a água num motor a água. Se a corrente sanguínea contiver muco pegajoso da alimentação errada, a máquina corporal terá que trabalhar e funcionar sob uma contínua fricção, como um carro mais lento devido ao acionamento do breque. Isto explica o mistério da fraqueza e também o da pressão arterial alta e da alta temperatura da febre e nas inflamações. Durante o processo de cura pelo Sistema da Dieta sem Muco, a mesma fricção ocorre, porque o muco é dissolvido e levado pela corrente sanguínea. Mas isso ocorre periodicamente, porque a corrente sanguínea não pode levar tudo de uma vez.

Até hoje o jejum e a dieta de frutas têm sido usados amadoristicamente e sem nenhum sistema, e por isso fracassou em muitos casos. Esta pode ser a razão da Naturopatia não ter dado toda atenção e não ter percebido completamente o grande valor desses dois fatores na cura natural.

O Sistema de Cura da Dieta sem Muco tem sido exaustivamente testado e sua superioridade provada pelo meu sucesso em aconselhar esse procedimento em milhares de casos, muitos dos quais haviam sido considerados incuráveis. Eles consistiam de paralisia, cegueira, surdez, epilepsia, tuberculose, diabetes, etc. A *escola* onde adquirir conhecimento e me graduei foi a da cura do meu próprio caso de “Doença de Bright”. Não estou apenas totalmente curado fisicamente, mas o mental está livre de depressão e dos efeitos prejudiciais do entulho da alimentação errada e o resultado é uma nova vida.

A única prevenção real da doença foi encontrada, assim como uma nova saúde que leva à maior eficiência, força e resistência. Esta Nova Saúde não é apenas física, mas mental e espiritual. A mente não está só aberta para a mais alta concepção de melhoria para o ser e para toda a raça

humana, mas há uma iluminação espiritual que revela uma possibilidade de conquista que dificilmente se pode descrever.

No período em que tentei salvar minha própria vida, cerca de 20 anos atrás, eu tentei quase que todos os tratamentos sem drogas existentes, na maioria com grandes alívios, mas ficava desencorajado após cada um ao descobrir que não estava curado. Só quando eu combinei jejum com uma dieta de frutas e vegetais sob minha própria responsabilidade e baseado no que havia aprendido até ali, é que eu consegui me curar. Dos milhares de casos que eu aconselhei desde então, eu deparei que o fator educacional é muito importante, que a cura é feita pelos processos naturais de auto-cura e como eles podem ser melhor ajudados. O sistema de cura deve variar e ser adaptado a cada caso individual. O paramédico deve ter um conhecimento prático de cada detalhe e mostrar em sua própria pessoa os resultados de uma cura perfeita.

Se você pensa que as pessoas não estão dispostas a perder sua “Boa Alimentação”, minha experiência mostra que depende de quão doentes elas estão e do que elas tentaram como “cura”; e se elas estiverem convencidas de que nosso Sistema é o melhor e único que realmente pode curá-las, a mudança é feita rapidamente e a alegria dos benefícios as torna seguidoras fiéis e zelosos advogados.

Muito depende do aconselhamento do paramédico, de como é feita a mudança durante a transição, das combinações dos alimentos, pois uma dieta desagradável não é uma dieta de cura. A Dieta sem Muco muda o paladar e transfere o desejo por alimentos estimulantes e errados para aqueles realmente nutrientes e saudáveis.

O fato importante é: qualquer doença crônica, que nenhum outro tipo de tratamento pode curar, é logo beneficiada pelo Sistema de Cura da Dieta sem Muco, e completamente curada, se o caso for curável. Este Sistema combina satisfatoriamente com quaisquer outros tipos de tratamentos físicos, e fazendo isso você conseguirá resultados mais rápidos e satisfatórios; aumente sua renda e ajude a Naturopatia a alcançar o vitorioso sucesso que estes princípios naturais e sua aplicação merecem.

A Naturopatia precisa lutar contra o maior mal da raça humana, que é a ignorância, e as doenças que resultam dela, e também contra outros cultos que dão alívio temporário e finalmente deixam o paciente pior do que antes, mas que alegam que ele está curado. Junte-se a isto o Polvo da Congregação Médica com seus tentáculos tentando estrangular todo tipo de cura, menos as de sua linha desastrosa e enganadora. Sua atual posição dominante torna o resultado problemático a menos que a Naturopatia consiga maior sucesso. Podemos adicionar a ela o que está sendo provado como o maior conhecimento dos métodos e princípios da Natureza, e proporcionar à raça humana sua redenção das doenças e dos males da “moderna civilização” e dar uma vitória gloriosa à Terapia Natural?

## A VERDADE SOBRE A ALIMENTAÇÃO HUMANA E O TRIUNFO SOBRE A GULA

*Até aqui não publicado, este revelador artigo do Professor Ehret fornece um guia conciso e prático para uma maior compreensão de sua teoria, na batalha contra o que ele chamou de “A Tragédia da Alimentação.”*

Enquanto eu dirigi centenas de curas através do jejum, pessoas aos milhares mudaram sob minha direção para uma dieta de frutas. A mudança abrupta para uma dieta de frutas causa perturbações, até numa pessoa inteiramente saudável, o que até agora era completamente mal compreendido; essa mudança pode se tornar arriscada e até perigosa, se conduzida incorretamente, ou sem nenhuma orientação.

A fim de aliviar e evitar quaisquer distúrbios na saúde, de substituir os prazeres de petiscos por novos e melhores, eu criei as chamadas dietas pobre em muco e sem muco durante o período de transição para uma dieta só de frutas. Esclarecerei sobre isso mais tarde. Se um comedor de carne ou um vegetariano passar subitamente para uma dieta estritamente de frutas, aparecerão os mesmos distúrbios que afligem um jejuador, apenas de um modo mais leve. Como regra, ele se sente bem, mais vigoroso, até uns poucos dias depois; então vem a fadiga, possivelmente dor de cabeça ou palpitações. Ao mesmo tempo, aparece uma violenta secreção de muco na urina, consistindo de fosfatos, gordura, ácido úrico e remédios que usou em seu corpo.

### **A ignorância sobre a dieta de frutas**

As frutas, sendo o único alimento natural, começam a soltar e dissolver e a levar através da circulação sanguínea toda a sujeira e resíduos da alimentação excessiva e dos alimentos inúteis errados, que não haviam sido completamente eliminados.

Qualquer um que comece uma dieta de frutas também começa uma operação de cura constitucional; assim como no jejum, ele perde o equilíbrio da transformação da matéria, não porque a comida natural seja a *mais pobre* em albumina, mas porque agora substâncias alimentares vivas e reais empurram para fora aquelas mortas e em decomposição, incrustadas nos tecidos de todo o corpo.

As condições que produzem todas as formas de doenças locais e constitucionais são então eliminadas. Suas impurezas internas, a sujeira da gula, que são as causas principais de todas as doenças, começam a se mover. A dieta paradisíaca quer trazê-los de volta à mais perfeita pureza do paraíso, onde mal-estar e doença não são conhecidos.

O engenho humano tem o maravilhoso poder de limpar a si mesmo sem parar, no momento em que você lhe der a chance, ou seja, no jejum ou comendo alimentos pobres em albumina. Toda doença é o anseio do corpo por um processo de limpeza, e a natureza dá o sinal pela falta de apetite.

A correta compreensão do processo para começar uma dieta de frutas continua fora do alcance do mundo científico oficial, assim como a natureza de todas as doenças.

A ciência explica a falta de apetite como um distúrbio da transformação da matéria, causada por não comer o suficiente, e a secreção como um sintoma patológico.

A eliminação de veneno pela circulação sanguínea causa maior ou menor perturbação na saúde e produz um desejo ardente pelos antigos bocados. Os amigos que cercam o comedor de frutas iniciante ficam chocados e perplexos, porque ele emagrece, e insistem para que ele interrompa sua purificação interna e coma alimentos ricos novamente. Os mais convencidos até começam a duvidar e são tentados a desistir inteiramente desta dieta de má reputação.

### ***A dieta de transição***

Eu divido os alimentos em dois tipos:

1. Alimentos formadores de muco
2. Alimentos não formadores de muco

Os do primeiro tipo são: carne, ovos, gorduras, leite e seus produtos derivados, feijões secos, ervilhas secas e lentilhas; além disso, todos os alimentos com amido.

Os do segundo tipo são: todos os vegetais verdes e todos os tipos de frutas. Existem vegetais e frutas que contêm mais ou menos amido. Quanto menos amido ele contiver, melhor servirá como alimento, pois amido não passa de glicose não desenvolvida.

É melhor começar a dieta de transição com uma combinação de alimentos pobres em muco, o máximo possível de alimentos sem muco e o mínimo possível de alimentos formadores de muco. O próximo passo é a dieta sem muco, que significa uma combinação de vegetais sem amido e frutas.

Eu chamo uma dieta de magra em muco aquela que elimina em parte e diminui a quantidade de alimentos formadores de muco. Os produtos feitos com farinha (amido) se tornam mais pobres em muco se assados ou torrados. A dieta sem muco é uma combinação de verdes, o máximo possível, vegetais sem amido e frutas.

Com a ajuda desta dieta de transição e algum conhecimento do indivíduo para fazer a escolha e combinação certa, uma pessoa relativamente saudável pode chegar facilmente gradualmente a uma dieta só de frutas.

Sem tropeçar e perder a confiança novamente, a maior e mais importante verdade da vida é revelada a ele, o conhecimento da *mais pura, melhor e mais perfeita*, e ao mesmo tempo mais barata, forma de alimentação. A gulodice desaparece por si só, porque agora ele se alimenta corretamente e não se enche de comida para satisfazer seu estomago aumentado e estimulá-lo com substâncias que, certamente, levarão à doença e finalmente à morte.

### ***O triunfo sobre a gula***

A causa da gula não deve ser procurada na imbecilidade mental, ou na paixão para satisfazer um apetite pervertido. É uma mania neurastênica, um estado patológico do sistema nervoso fortemente intoxicado, especialmente dos órgãos da digestão, para cuja satisfação aparente e temporária se torna necessário uma quantidade cada vez maior de alimentos. O glutão precisa, a fim de encontrar satisfação, aumentar continuamente a quantidade assim como o sabor picante de sua “comida”, assim como o bêbado aumenta a quantidade de bebidas fortes. O glutão pode muitas vezes morrer de fome de tanto comer ou, o que acontece mais frequentemente, certos órgãos seus e no fim todo seu sistema se recusa a funcionar. Nossa experiência mostra que um corte voluntário do suprimento de comida, ou um jejum temporário, é um sofrimento para o glutão, assim como para o homem comum de hoje em dia. Toda sua mente está tomada pela loucura da gula e pela tentação maligna em todos os cantos. O mero pensamento de se privar de comer o enche que terror, ele não suporta a idéia de se privar do passatempo mais convencional e mais prazeroso de sua miserável existência.. Se você retirar esses falsos prazeres, que parecem indispensáveis ao homem moderno, é imperativo que os substitua com aqueles que são naturais, saudáveis, e muito superiores. Encontrei certa vez um inglês, a caminho de casa da Índia, que me disse: “Nós não sabemos o que é viver até que tenhamos provado um abacaxi maduro fresco do pomar”. E eu digo, e milhares de meus seguidores estão dizendo a mesma coisa : “Você precisa ter saboreado apenas uma refeição de frutas após um jejum para ter uma vaga idéia do prazer paradisíaco.” O triunfo sobre a gula será na maioria das vezes alcançado se formos forçados pelas circunstâncias.

Mas, por outro lado, eu estou tentando mostrar um meio melhor, o qual você aceitará alegremente desde que enxergue a verdade que estou tentando lhe apresentar.

A gula pode ser subjugada pela substituição por um prazer oposto, o que conseguimos com a nova dieta. Nosso paladar mudará e a ânsia pelas coisas que a nossa língua gostava tanto desaparecerá. Depois de mudar completamente para a dieta de frutas, você extrairá um prazer muito maior em suas refeições, como nunca sentiu antes. Você atingirá um grau mais alto na sua existência, porque você passou pelo anjo com a espada flamejante que guarda o portão do paraíso.

Para concluir, quero lhes transmitir uma crítica sincera do valor dos alimentos, e isso sem a ajuda dos altos escalões da ciência.

### ***Uma crítica severa dos valores dos alimentos***

A carne não contém nenhum valor nutritivo para o homem. A assim chamada força, que nós experimentamos após comê-la, nada mais é do que estímulo. Até os animais carnívoros morrerão se você os alimentar apenas com carne cozida sem sangue e sem ossos. O mesmo acontece com uma alimentação exclusivamente com ovos, manteiga ou pão branco. Até os ratos morrerão se você lhes der nada além de farinha de trigo. Esses experimentos foram feitos. Ninguém pode viver unicamente com qualquer um desses assim chamados alimentos bons. Por outro lado, eu me comprometeria a viver com nada mais do que uma espécie de fruta por qualquer período de tempo, e ao mesmo tempo fazer trabalho pesado.

Os ovos e as gorduras causam a pior impureza do nosso sistema. Eu descobri isso com os jejuadores em meu Sanatório, que viviam antes principalmente desses alimentos. Tive o caso de um milionário, era um grande comedor de gorduras, que durante o jejum transpirava uma substância gordurosa e pastosa como manteiga derretida. Leite fervido ou concentrado é ainda pior. É um formador de muco de primeira classe. Bebês pode florescer com ele até certo ponto, mas o seu

malefício é bem provado pela grande mortalidade infantil. Todos os alimentos com amido são um caminho pobre para a glicose, que pode ser utilizada na formação do sangue. Você pode obter de um único figo mais valor nutritivo do que de meio quilo de pão, arroz ou batatas. O leite e os alimentos com amido são o problema para o glutão vegetariano. Feijões secos, ervilhas e lentilhas estão causando tanta gota e reumatismo como a carne, devido à sua percentagem de albumina. Menos prejudiciais e mais nutritivos são todos os vegetais verdes, porque eles contêm valiosos sais minerais. Eu os uso como um degrau para o mais alto, que é a dieta de fruta.

### **Frutas**

A adequação das frutas para a nutrição humana está conclusivamente provada pelo fato da combinação química ser quase a mesma do leite materno e, acima de tudo, por ter muito pouca albumina. Se o leite materno é suficiente para assegurar o crescimento sadio dos bebês, porque as frutas não podem ser o alimento ideal do adulto? O teste mais decisivo do leite humano é sua doçura. O elemento mais importante da nutrição não é a albumina, mas o carbono orgânico, chamado “glicose”. E as frutas têm a maior percentagem de glicose depois da água. Cada fruta contém, em combinação ideal, todos os elementos necessários ao corpo humano. Você pode acreditar por um momento que o homem pode criar com a química e o uso do fogo algo superior ao que o Criador nos deu desde o começo dos tempos? Anatômica e fisiologicamente o homem está próximo do macaco; isto até os cientistas admitem. Por que então eles deveriam nos classificar com os porcos, quando escrevem um livro sobre dieta? A mais extraordinária prova de que as frutas são o alimento ideal do homem é fornecida pelo sucesso da dieta exclusiva de frutas na cura de casos crônicos. Eu curei casos difíceis de doenças crônicas com a dieta de frutas depois que tudo mais fracassou. Eu me curei da doença de albuminúria através de jejum e de uma rigorosa dieta, e atingi um grau de saúde que não havia conhecido antes. Eu supervisionei centenas dessas curas com excelentes resultados. Se as frutas têm poder de cura e poder para nos regenerar, deve-se assumir que elas são o melhor alimento para nos manter com uma saúde ideal. A vida moderna é a *tragédia da alimentação*

O Curso da civilização humana é a luta febril para possuir dinheiro, para que se possa gozar do chamado privilégio de se sentar a uma mesa bem fornida três vezes ao dia; ao passo que não nos damos conta que ao fazer isso estamos minando nossa saúde e dando um passo em direção a uma sepultura prematura.

Espero que levem com vocês a convicção de ter visto a questão da alimentação sob a nova luz da verdade. Se você chegar à decisão de virar uma nova página em seus hábitos alimentares, você ganhará em proporção à adesão a estes novos princípios. Você irá, além disso, servir seu país melhor desta maneira do que em qualquer outra. E, ao seguir o caminho que descrevi, você dará a si mesmo o melhor tratamento, porque é um caminho fácil e largo para a independência econômica assim como para a saúde ideal. Além disso, vocês que vivem no mais favorecido país do mundo em frutas, têm a obrigação de se tornar pioneiros neste movimento para ajudar a humanidade sofredora a triunfar sobre a gula através da adesão à dieta ideal.

## **A CULTURA FÍSICA**

*Nesta dissertação Ehret relata a prática da dietética e do jejum juntamente com a cultura física para produzir o alto grau de civilização que prevaleceu nos tempos da Antiga Grécia.*

Uma interpretação rigorosa da palavra “Civilização” inclui cultura espiritual apenas e seu significado científico pode ser expresso como o enobrecimento e a perfeição do homem com relação às suas qualidades intelectuais, morais e estéticas.

Apesar disso, nós verificamos que o mais alto grau de civilização na história (o período clássico da Era Helênica) se baseava numa cultura física altamente desenvolvida.

Em contraste, a Idade Média é classificada na história da civilização como um período de estagnação espiritual pelo seu desenvolvimento unilateral, quase que exclusivamente religioso, negligenciando a cultura do corpo inteiramente. Nietzsche pode estar certo quando diz: “O Cristianismo nos roubou de toda civilização clássica.” Ao dizer isto, ele certamente pensou não só no espiritual, mas muito no desenvolvimento físico dos povos clássicos gregos e romanos.

A filosofia da Civilização Ocidental está baseada no pensamento grego, e a riqueza de palavras de todas as ciências tem suas raízes nas línguas latina e grega.

Estética; a ciência da beleza na história da arte européia, especialmente escultura e arquitetura, é baseada no exemplo clássico de fundações duradouras em suas linhas principais.

Não há exemplo melhor da perfeição do corpo humano do que Apolo e Vênus do período helênico clássico, e os corredores descalços da Maratona exemplificam, sem dúvida, um exemplo clássico da cultura física.

Os gregos daquele tempo eram, sem dúvida, cultivados e desenvolvidos pelo treinamento físico e um alto grau de Eugenia - os modelos vivos dos deuses, reproduzidos em escultura pelo grande artista Fídeas, o imortal criador da beleza humana.

O ginásio, onde rapazes e moças faziam seus exercícios físicos diários, um princípio da “educação clássica”, é significativo no que se refere à moral e à educação.

O “Templo de Esculápio” era principalmente um lugar para o que era conhecido como “O sono no Templo”. Ali todas as pessoas doentes tinham que ir, assim como se vai a um hospital hoje em dia. Elas eram mantidas dormindo todo o tempo – o que significa, jejuando.

Nós sabemos muito pouco da dieta do período clássico – mas isto é certo: cozinhar e comer não eram as coisas mais importantes – como são hoje nesta civilização. Eu suponho que nos banquetes, que eram chamados de “Bacanais”, nenhuma bebida alcoólica era consumida. Na concepção de todos os artistas, as uvas são pintadas como a “coisa importante” nos “bacanais”.

Eu acredito que um estudioso da civilização e da língua grega clássica, da filosofia e da ciência, da arte e da mitologia gregas – e que conheça e acredite na cultura física, no jejum e na dietética, descobriria ao mesmo tempo isto:



A era clássica da civilização grega – que nós chamamos a maior na história - era baseada e devida ao corpo altamente desenvolvido através da cultura física, do jejum, da dietética e da Eugenia. Da mesma maneira que aconteceu com os romanos, a degeneração se instalou assim que a glotonaria ganhou terreno – assim que Lúculo e Baco se tornaram deuses.

A produção e o desenvolvimento da perfeição corporal individual e da genialidade era o objetivo da civilização grega clássica.

Nós encontramos outro padrão de civilização nos antigos egípcios – e é dito que os seus homens proeminentes ou “Sumo Sacerdotes” não engoliam alimentos sólidos por décadas. Eles praticavam o “Fletcherismo” algumas centenas de anos antes de Cristo.

Vistas através da dietética e do jejum, você verá que as regras higiênicas e dietéticas atravessam, como um fio vermelho, a legislação mosaica e as histórias de heróis e profetas do Velho e do Novo Testamento.

As histórias de dois grandes gênios: Pitágoras e Hipócrates podem provar que a cultura física na idade clássica da antiga Grécia era combinada com jejum e um alto padrão de dietética.

Pitágoras, um gênio matemático imortal; vegetariano e fundador da uma escola de filosofia de alto padrão, viajou ao Egito para aprender mais sobre as “ciências secretas” daquele país. Antes de ser permitida sua entrada na escola dos eruditos, os chamados Sumo-Sacerdotes naquela época, ele teve que jejuar por 40 dias, sob supervisão, fora da cidade. Acreditando ser este um teste de sua determinação e energia, lhe foi dito isto: “Um jejum de 40 dias é necessário para que você possa compreender o que nós iremos lhe ensinar.”

Hipócrates, outro matemático, e conhecedor da ciência natural, é chamado de o “Pai da Medicina” porque ele foi o primeiro a livrar essa “doutrina” da superstição e colocá-la numa base científica. Embora possa parecer extraordinário, ele era um dietista. Ele não tinha muito conhecimento da medicina moderna, anatomia e fisiologia. Mas ele sabia exatamente o que é doença, e o que acontecia no corpo humano, quando doente. Suas idéias, seu conceito e seus ensinamentos sobre como curar toda doença podem ser caracterizados e compreendidos por estas duas citações de seus trabalhos e dietética. Ele diz: “Quanto mais você alimentar o doente, mais o prejudica”. “Seus alimentos serão seus “remédios”, e seus “remédios” serão seus alimentos.”

Sua primeira afirmação prova claramente que ele era um advogado do jejum e da dieta restritiva, especialmente no caso de doença grave. Sua segunda afirmação (sugestão) contem perfeitamente todo o problema da dietética. É exatamente o que chamo de “Dieta de Cura.”

Podemos explicar a seguir, para uma maior compreensão: O único e onipotente “remédio” da Natureza – jejum – é usado no reino animal para curar toda doença e ferimento, mostrando que há somente uma doença. Eu a chamo de impureza interna – muco derivado de alimentos não naturais, decompostos. Ao curar ferimentos, a Natureza mostra que ela pode fazê-lo melhor e mais perfeitamente sem comida.

No caso de doença, a Natureza, com seu instintivo “sinal” de falta de apetite, tenta dizer: “Você se alimentou muito mal – pare com isso – ou ao menos substitua os alimentos que causaram sua

doença por alimentos bons e naturais. Você deve fazer isso se quer que eu o cure e o salve das conseqüências de sua má alimentação.” Ou, na linguagem das Escrituras: “Eu sou o Senhor, seu Médico – meus alimentos, produzidos apenas pela Natureza, são os seus remédios – e você deve comer apenas o pão do Céu – frutas e ervas” (Gênesis), querendo dizer vegetais com folhas verdes.

A verdade tem sido revelada há milhares de anos – desde o tempo de Hipócrates e Moisés, mas não se tem acreditado nela – ela não tem sido compreendida e seguida. Até o presente, uma dieta “radical”, como aquela defendida por Hipócrates, como uma dieta de cura (remédios) – e sugerida por Moisés, como exclusivamente o alimento natural do homem, tem recebido pouco crédito, mesmo entre os dietistas.

Por que, no nosso tempo de regeneração pela cultura física, o jejum e a dietética não se tornaram o principal “remédio” padrão dos terapeutas naturais, como na era clássica da civilização, como mostrado acima?

Como um especialista em jejum e dietética, com mais de vinte anos de prática, eu acredito que esse lento progresso é devido aos seguintes fatores: Primeiro, o homem moderno – especialmente o homem doente – está tão sobrecarregado com impurezas, matérias doentias, que ele não suporta um jejum longo. De fato, isso seria, em muitos casos, perigoso. Minha experiência me ensinou que jejuns mais curtos, alternados com uma dieta de limpeza, e progressivamente aumentados, são mais fáceis e bem sucedidos do que jejuns mais longos. Eu chamo esse processo de jejum sistemático. Segundo: a dieta radical de frutas; a dieta de alimentos crus, etc. ou , a “Dieta sem Muco” (frutas, exclusivamente; nozes e vegetais de folhas verdes) agitam e dissolvem muito rapidamente, no corpo do homem doente médio, com sua vitalidade diminuída, tantos resíduos e toxemias que ele não suporta a sua eliminação. Sua condição piora, ao invés de melhorar, e ele e todos os outros à sua volta atribuem isso à falta de alimento sólido; e sua fé em alimentos naturais desaparece para sempre.

De fato, esta é a razão de termos tanta confusão na dietética atualmente. A quantidade de nutrientes contidos num alimento não é o ponto decisivo, mas sim suas qualidades de eliminação é que determinam até que grau ele é um “remédio” – de acordo com Hipócrates.

Eu aprendi isto através de minha experiência com casos graves de todo tipo de doença e com condições imperfeitas. A mudança dos alimentos errados, causadores de doença, para os alimentos certos, curadores de doença, tem que ser feita lenta, progressiva e sistematicamente – de acordo com a condição do paciente.

Uma dieta de cura não deve nunca consistir de receitas e prescrições de menus para as assim chamadas diferentes doenças. O que eu chamo de “Dieta de Transição” precisa ser um sistema alimentar terapêutico, para a eliminação de resíduos e toxemias (matérias doentias), selecionado, ajustado e combinado de tal maneira que a eliminação possa ser controlada. Combinada com o jejum, temos um sistema terapêutico que supera qualquer outro existente hoje em dia.

Se a cultura física, de qualquer tipo, for combinada com esse sistema, a eliminação pode ser forçada rapidamente. Uma vez que o corpo esteja limpo, livre de quaisquer resíduos ou venenos – quando todas as obstruções tiverem sido removidas da máquina humana – então o cultivador do físico desenvolverá força, resistência e beleza nas proporções musculares firmes e, ao mesmo tempo, gozará de um progresso mental e espiritual similar àquele do período clássico da “Era Helênica”.

Sem dúvida a Civilização Ocidental está a perigo. Nós flutuamos numa espécie de semi-consciência – como se tivéssemos avançado para um grau superior de civilização. A mente comum acha que o progresso técnico e da indústria – a prosperidade e o sucesso econômico e financeiro – constituem a civilização. A fuga do trabalho ao ar livre, no campo, fisicamente saudável, para escritórios, teatros, restaurantes, etc. localizados nos prédios não higiênicos das grandes cidades, é chamada de progresso.

Estatísticas mostram que temos o maior recorde, na história, no desenvolvimento da tuberculose, câncer e sífilis. Todo aquele que tratou casos crônicos desse tipo conhece a história do nosso assim chamado progresso.

Devido à impureza interna do homem moderno, sua doença (de qualquer natureza) chegou a um grau nunca antes alcançado por qualquer pessoa na história da humanidade – e isto é causado principalmente pela dieta da civilização e pela falta de exercícios físicos.

Atualmente, estamos sendo ameaçados por uma esmagadora cultura da psicologia, da metafísica, do espiritualismo – de “manias” espirituais de todo tipo. É significativo que um afamado professor de um desses cultos teve que lembrar sua audiência, em diferentes ocasiões, durante a mesma palestra: “Sim, você precisa entender que você tem um corpo.” A confusão espiritual, a incerteza e as contradições encontradas até na ciência, filosofia e religião, não tem igual na história da civilização humana.

A ignorância sobre as coisas mais importantes da vida – a saúde e perfeição do corpo – é indescritível. Nós sofremos de uma espécie de defeito psíquico ao fracassar em entender quão importante é a saúde.

Nós estamos nadando num oceano de livros, e sugados por tal redemoinho de idéias que ninguém tem uma compreensão correta da verdade – ou de que a saúde é a mais importante verdade.

A atitude da mente humana sobre tudo que é espiritual está tão terrivelmente confusa que você não consegue encontrar dois homens, hoje em dia, que concordem com uma única idéia. É certo, no entanto, que não há duas verdades sobre a perfeição espiritual e física do ser humano. Eu mostrei, através dos “exemplos clássicos” que o mais alto grau de civilização – de padrões mentais e espirituais – foi alcançado, e pode ser alcançado, apenas através do mais perfeito corpo – de uma saúde esplêndida em todos os sentidos – desenvolvida pela cultura física, jejuns e dietética.

Se o individuo não banir toda superstição de sua mente, e cuidar do seu corpo, ele ou ela não pode ser salvo da doença e da imperfeição.

A humanidade, especialmente da civilização ocidental, precisa logo começar a se exercitar ou cuidar de seu corpo, no sentido mais amplo – exatamente como acontecia na era clássica da Antiga Grécia. Somente o desenvolvimento desse processo determinará se a civilização pode ou não ser salva.

## E ASSIM FALOU O ESTÔMAGO

Ao permitir que o estômago fale, o Professor Ehret desvenda como descobrir a causa da capacidade aumentada ou diminuída em todas as partes do nosso sistema.

O filósofo, Immanuel Kant, e outros pensadores contemporâneos, se aventuraram a investigar criticamente o próprio processo do pensamento. A escola moderna mais materialista pode ao menos reivindicar o mérito de nos lembrar que um pensar normal exige um órgão normal de pensamento, com bem organizada circunvolução cerebral. O materialismo trouxe as mentes filosóficas para a realidade novamente – não começou suas especulações no quadro de fundo, nem no abstrato, supersensual e metafísico – colocou o bisturi de seu pensamento, figurativamente e na realidade, nos órgãos da alma, e expôs uma filosofia de vida – começando pelo átomo, a célula e as substâncias vivas.. Circunvoluções cerebrais, e a qualidade da substância nervosa, se tornaram o critério da base material – a fim de obter a “Crítica da Razão Pura”, sem tendências a sofismas, e para entender a vida física e espiritual – o processo do pensamento, como percepção, lógica e julgamento. Agora, a célula aparece realmente tangível e visível, como uma unidade especificamente organizada da substância da vida e como uma coordenada portadora das funções físicas e mentais. A anatomia destes micro-organismos é conhecida, mas a qualidade de suas funções, as causas de sua vitalidade ainda são obscuras. Eles se esquecem que tudo depende da nutrição com sangue vivo e que a alavanca fundamental de todo pensamento tem que ser colocada no estômago, o centro da formação do sangue, se quisermos solucionar o mistério da vida. Tem-se que ir ao centro de gravidade do organismo – isto é, ao próprio estômago – a fim de entender, aliviar e remediar a opressão, os obstáculos às nossas funções, conhecidos como doença. É preciso olhar para o funcionamento do organismo e pra seus órgãos centrais se quisermos encontrar a causa do funcionamento acelerado ou mais lento de todas as partes do sistema, que estão sendo nutridas com sangue pelo estômago.

Jean Jacques Rousseau ditava seus escritos enquanto em posição reclinada. Friderich Von Schiller punha seus pés em água fria enquanto escrevia. O desmaio é geralmente o último estágio da falta de sangue no cérebro, causada por um estômago cheio. Pitágoras teve que jejuar por 40 dias para poder entender a sabedoria do Egito; entretanto, não porque o jejum faça com que o cérebro fique sem sangue, como é crença geral, mas justamente o oposto. Melhor do que reclinar-se – como Rousseau, ou esfriar os pés, como Schiller – o que faz com que o cérebro humano produza melhores pensamentos, as mais certas percepções, é quando está permeado de sangue. Se, através do jejum – como Pitágoras – o estômago for levado a um estado de limpeza que garanta uma perfeita digestão dos alimentos, não haverá interferência na nutrição regular do cérebro com sangue – através da presença de auto-toxinas. Temos que, eventualmente, começar uma purificação do sangue pelo estômago. Temos que conseguir um grau melhor de saúde – começando pelo centro de formação do sangue, a fim de obter uma percepção de “sangue puro-razão”, a doença nada mais é do que colocar minas no corpo, que serão levadas a uma inflamação e erupção por causas secundárias, circunstanciais, tais como resfriado, infecção, etc. Precisamos eliminar a presença de fezes não evacuadas, retidas através do muco pegajoso nos bolsões do intestino, constantemente envenenando, e portanto interferindo na própria digestão e na formação do sangue.

Não apenas toda vida, mas toda cultura, num sentido maior, provem do estômago. Mas este órgão, sob a falsa proteção dos cultos materialistas de Baco e Lúculo – de acordo com Nietzsche – se tornou o pai de todas as misérias; o berço secreto de toda doença. Aí um depósito latente de matéria

moribunda, consistindo de resíduos retidos pelo organismo, está agindo opressivamente sobre o cérebro e corrompendo o sangue, em cada caso especial de doença. Além disso, sendo a causa direta e vindo do obscuro, subterrâneo, revestimento do estômago, ele não permite ao quadro clínico de cada sintoma mostrar sua natureza eliminatória, ao menos por enquanto. Como pode ser provado, quilos de elementos patológicos são depositados dentro dos tecidos, como uma primeira causa da doença; assim como a corrupção do sangue – vindo do subterrâneo, o desconhecido obscuro, o misterioso X inicia o desenvolvimento de toda doença aguda e crônica.

Eu posso hoje introduzir, de algum modo, um estômago falante, por três razões: Primeiro, esta um tanto antiquada forma de expressão se adapta melhor para comunicar percepções pessoais e conceitos. Segundo, porque as funções de um órgão; um processo da Natureza, uma força, uma vontade – o sentido e os propósitos de funções parciais inconscientes do corpo humano, quando especialmente personificadas e recebendo o dom da fala, se tornam mais próximas da inteligência geral das pessoas. Terceiro, porque a dieta, e com ela o estômago – a formação do sangue – são as primeiras coisas implicadas na questão: O que e como nós devemos comer e beber a fim de nos curarmos e permanecermos saudáveis? Talvez até a ciência possa encontrar alguns pensamentos encorajadores nesta idéia.

Apoiado por um extenso material e por certos experimentos em meu próprio corpo – como nenhum outro jamais fez até hoje – eu tentarei apresentar para vocês o estômago – como o local onde se junta o material patológico que tem sido chamado de obstrução; auto-toxinas, disposição mórbida, sem cuja presença a ação de uma causa secundária da doença se torna impossível. Eu fiz experimentos para produzir um resfriado, para ser infectado por malária, etc. com resultado negativo – depois da remoção da causa geral primeira, a obstrução estomacal, através do jejum e usando minha própria dieta. A fim de colocar a doença como um experimento, eu fui ao limite de colocar em perigo minha própria vida. Num estado de saúde melhor, eu intencionalmente comia para ficar doente, até certo ponto, a fim de comer certo e ficar bom novamente, para minha própria satisfação. Que eu saiba, isso nunca foi tentado antes. Se a ciência não se importa com esse meu experimento, pode continuar a ser uma espectadora sorridente do que se segue. Eu, de minha parte, acredito que por meio disso serei útil aos doentes, contribuirei para a qualidade de vida da raça humana, promovendo o vigor para todas as pessoas e para toda a humanidade.

E agora, deixemos o estômago falar, no principal papel de “Alimentação - Tragédia do Homem”:

### ***E assim falou o Estômago***

“Na minha genética celular eu sou, antes de tudo, uma primitiva célula intestinal; um pequeno saco oco com uma boca; este é o formato comum, a forma básica de todo invertebrado multicelular, de acordo com Haeckel. Em toda a escala de organismos animais vivos, incluindo o homem, eu me localizo no centro, no ponto de gravidade. A mim – o estômago – pertence este lugar colocado no centro, pois eu sou o único lugar de construção, o aparelho organizado que trabalha a matéria prima e, ao mesmo tempo, sou o mestre construtor. Eu recebo minhas ordens do cérebro – o gerente geral – através de instintos inconscientes do arquiteto do mundo. A mim apenas – com minha assistente, a corrente sanguínea – cabe a construção material do corpo humano todo, a formação e a moldagem de todos os órgãos, sua manutenção e o suprimento de material de reparo. Eu sou o principal centro do material de crescimento, reabastecendo e trabalhando todo o organismo. Até o gerente geral - o cérebro – está sujeito ao meu transportador de alimento: o sangue. Eu sempre fui, e continuarei sendo, o primeiro e absoluto governante do estado celular do homem, e dos animais. A mim

pertence o centro do ser e da saúde, da dor e da doença, e da morte. Portanto, apenas eu posso ser a fonte e o fornecedor de remédio, assim como o berço mortal da doença.

“Na busca pelos fatores causadores de doença, eu fui deslocado, pela percepção do homem, da minha posição dominante entre outros órgãos – mas, na escala dos assim chamados prazeres da vida, eu fui elevado a “Deus Maior”. Na realidade, o milenar abuso do homem fez de mim uma câmara escura que se alegra com o suicídio à mesa – e de dor; minha voz de alerta e força defensiva fica sufocada devido aos infundáveis pratos de sombrias cozinhas. O pensamento do homem de tornou obscuro à medida que cultivava seu abdômen – a concepção de saúde se dissolveu em fantasia – e o espectro da doença o está assombrando. O terror desse fantasma, seu sofrimento e sua morte emanam de mim. Se sou o centro da vida, por que não ser também o centro da morte?”

“Dor, mal estar, em geral e em certas partes, são meus sinais de: “Pare! Muita alimentação desnecessária!”Essas são mensagens de alarme e indicam distúrbios funcionais no sistema vascular, como uma reação a mim – quais eu engenhosamente suporto pela falta de apetite. Eles me respondem, estrangulando minha voz, através de mais comida. Minha voz trabalha como um sinal de perigo, causando dor – porque devido à comida e bebida em excesso, a pressão e a densidade do sangue são aumentadas por mim, ao invés de diminuídas. No estado doentio e de eliminação, a corrente sanguínea carrega as auto-toxinas dissolvidas de mim para os rins; isto acontece sem dor, com tecidos relaxados, apenas enquanto se jejuar – o que age como um alívio. Dor é meramente meu grito de angústia; uma expressão do meu trabalho de cura perturbado, pois eu posso apenas desempenhá-lo perfeitamente quando estou vazio e em jejum. Na verdade, meus sinais de dor são bons e promotores da vida, pois provocam a reflexão e a ação das pessoas. Eles deveriam ser o fogo purificador para a superação do sofrimento e da doença – os precursores de um novo amanhecer na vida. (Estas idéias podem servir como contribuição à Filosofia do Sofrimento; ou Revelação de todos os valores).”

“Eu, o estômago, sou o principal governante da vida e da morte; desde a primeira célula primitiva intestinal até a morte da última criatura”. Meu governo sobre os seres vivos é evidente – pois eu sou a primeira corte que decide sobre o remédio, o reparo, o restabelecimento das funções. Incessantemente, com a ajuda dos órgãos de eliminação e proteção, eu trabalho em segredo para regular o bem estar do homem com forças reservas. Especialmente, na idade avançada, eu mantenho um processo secreto para proteção e manutenção da vida, da maneira mais sutil. Com a contínua entrada de matérias não assimiláveis, da chamada comida da cultura e, especialmente, durante a parada de meu canal de escoamento, eu me torno incapaz de manter o equilíbrio. Eu me torno débil pelo trabalho de eliminação, assim como todo tecido e sistema sanguíneo à minha volta, e finalmente todo o corpo. Eu não consigo nem digerir o que entra, nem subjugar-lo pela secreção. Eu tenho que depositar matéria para tempos mais tranquilos e armazená-la nos tecidos. A distensão anormal de minha cavidade e de todo o corpo é chamada de “saúde vigorosa” – o que devia ser registrado como condição patológica.”

“Meu “golpe de mestre”; a possibilidade de eliminar a matéria mórbida de refugo putrefato – consiste no vazio absoluto e na sobriedade do jejum – e num comando animal instintivo do “regente do mundo”. Minha intenção é boa – regular a atividade e a saúde – uma espécie de auto-defesa – uma ajuda do subterrâneo. Ao invés de se protegerem contra todos os inimigos e perigos da vida, vocês sufocaram minha vida e minhas atividades curativas – meu poder de digestão e minha capacidade de alimentação. Minhas glândulas, minhas paredes, os tecidos à minha volta e, especialmente, meu longo canal de dez metros estão todos permeados, infectados, poluídos, na

proporção em que fui abusado cronicamente através da alimentação moderna. Na base dos meus tecidos, especialmente daqueles à minha volta, eu tenho que depositar o resíduo, o qual, no curso de toda doença, permanece desconhecido para você - a causa principal, a qual só quando vazio ou em jejum posso atacar, devorar, expulsar, queimar e finalmente eliminar através da corrente sanguínea.“

“Ao invés de ser uma fonte de vida salutar – a fonte do mais puro sangue e de saúde – eu me tornei a câmara secreta subterrânea, o local de criação de todo sofrimento e o pai de toda miséria.”

“Portanto, eu sigo meu “canto de lamentação” como o mais representativo e controlado dos tempos atuais”. “Aquele que tem ouvidos para ouvir, que ouça”. Já no útero da mãe – como cuidado para uma nova vida humana – eu induzo desgosto por comida não natural - a fim de manter a pureza do sangue e obedecer ao instinto de nutrição primitiva, de frutas. No entanto, me alimentam com rações em dobro e se admiram por que o nascimento acontece com dor, e perigo de vida para a mãe e a criança. São dados a mim alimentos pobres em minerais, especialmente em óxido de cálcio – tais como, carne, leite fervido e sem cálcio, enquanto eu anseio pelos sais de cálcio das frutas – uma vez que eu tenho que construir um novo esqueleto para o embrião. Eu capturo cada miligrama de sais de cálcio, até dos dentes da mãe, a fim de dar à criança em formação. Histeria, cáries nos dentes da grávida, é como eles diagnosticam meu cuidado com uma nova vida. Eu sou incapaz de construir o bom leite materno, uma vez que me falta o açúcar da fruta, seu ingrediente principal, embora eu esteja inundado com leite de vaca. Eu também sou mantido bem suprido com esse leite e seus derivados durante todo o período de amamentação. Eu não posso superar o refugo putrefato dos queijos e a condição enlameada vai da garganta até a saída grudada e entupida. Meu interior fica estufado com leite sem cálcio, fervido, descorado, coalhado, e sua condição produtora de germes ameaça estrangular a traquéia do pequenino. Eu luto contra obstruções, obstáculos e fricção a todo vapor. Forçando a pressão para baixo, eu tento fazer lugar , mas minhas boas intenções são frustradas por drogas que constipam. Agora eu abro os poros de emergência da pele para lançar fora as impurezas e o resíduo que deslizam para dentro da corrente sanguínea.”

“Sarampo, escarlatina, erupções – assim chamam meus últimos esforços para jogar fora o mórbido, o inútil, os germes da doença”. Se, apesar de tudo isso, o cidadão consegue se erguer em suas pernas, ele imediatamente procura por doces e frutas, para os quais eu o incito. Os elementos vivos do açúcar de frutas me dão chance de uma descarga radical das massas de muco putrefato que se acumularam no perigoso campo da procriação, dentro de mim mesmo – com um fedor que lembra cadáver e morte. Eu descarrego a primeira camada de meu próprio depósito de doença, e aquela dos intestinos, como um alerta para reforma, e como um sinal de minhas boas intenções de “manter a vida”. Isto é chamado de evacuação mole, cientificamente conhecida como diarréia e colite, e é interrompida com ópio. Uma vez que minhas evacuações se originam de leite pútrido, coalhado, elas são de cor esverdeada. Nos adultos, especialmente nos grandes comedores de carne, elas são enegrecidas. Nos casos extremos de meu trabalho defensivo, para baixo, assim como para cima, eles falam de “cólera mórbida”. Se, através do calor climático, o perigo da fermentação é maior, então minha tentativa para limpar o solo lodoso e com bacilos é chamada de “cólera asiática” – em cada caso, normalmente, a pessoa afunda no próprio brejo, porque ela contra-ataca meus esforços de eliminação. Ao tentar gradualmente acostumar minha pureza jovem à carne, aos licores, etc. eu reajo, numa criança, com enjôo, e devido à minha elasticidade juvenil eu tento ejetar o material desprezível, não natural através de enérgicas contrações. Isso é chamado de “cólica” e com a ajuda do castigo eles forçam o jovem reativo a enfraquecer meu poder original através dos assim chamados alimentos fortalecedores.”

“Na puberdade, eu começo meu esforço especial de limpeza, na mulher – no órgão da gestação – que acontece regularmente cada mês, antes do período de uma possível concepção, com o único propósito de limpar antes da fecundação. Este fenômeno é o processo regulador da doença; e é diminuído tanto em quantidade como frequência à medida que são feitos esforços gerais de limpeza, começando comigo. Ele se torna supérfluo e desaparece inteiramente, com saúde perfeita – se eu for alimentado exclusivamente com alimentos puros e não misturados, com frutas (como prova, eu me refiro à vida de muitos santos). Eu estou, de igual forma, interessado na formação de sangue puro no jovem, uma vez que a qualidade de seu sangue não é só importante para ele, mas para toda sua geração futura. Os pecados dos ancestrais, e os germes da imortalidade estão na atmosfera hoje, mas ninguém se atreveu a achá-los. Toda a lista de sintomas sexo-patológicos podem muito bem terem sido produzidos pelo aumento de ingestão do “alimento das bestas de rapina”. Você sabe que poderia matar um homem alimentando-o exclusivamente com carne- a tão louvada comida do século?”

“Falar é de prata, o silêncio é de ouro” – assim também é com o estômago, especialmente quando eu poderia falar volumes inteiros sobre a insensatez das pessoas, mas sem sucesso. Ao asmático eu dou avisos em tempo de minha preocupação com a falta de oxigênio na digestão. Eu controlo especialmente a eliminação e conseqüente emagrecimento desses tipos. “A tuberculose tem certa tendência curativa” disse o Prof. Virchow, o grande patologista. Essa doença também se origina comigo – no subterrâneo – destruindo o órgão do ar, quando eu não consigo obter mais ar por causa da alimentação errada. A fim de superar o mais alto grau de corrupção do sangue e o colapso de todo sistema celular – como no caso da tuberculose e do câncer, minha corrente sanguínea procura um lugar para erupção, uma válvula de emergência para eliminar os produtos em decomposição: substâncias viscosas e pus. Bem no começo, antes do processo de erupção, eu ulcero o local, enquanto deposito, germino e reconstruo, pois a sujeira é de origem especialmente putrefata, resultado do consumo excessivo de carne e ovos. Na maioria destes casos eu – o construtor do corpo humano – sou capaz de ajudar – mas, se eles tentarem me ajudar com a “melhor dieta”, eles apenas pioram as coisas. Não tentam eles até regular as batidas do coração, através de medidas que eu tenho que tomar? Então, porque não deveria ser eu o “pai dos corações torturados” quando eu, através da pressão alta, tenho que envenenar e corromper o sangue que está guardado nas câmaras dessa válvula, congestionando a bomba de ar (os pulmões) onde falta o oxigênio? Eu preciso não só, como o local onde se forma o sangue - produzir os germes da putrefação no local da obstrução subterrânea, mas forçada pela emergência a matéria patológica pode até se cristalizar, se condensar em pedras, obstruindo a corrente sanguínea nas passagens mais estreitas (como no caso do reumatismo) e pedras podem ser depositadas na vesícula biliar, ou nas dobras dos intestinos.”

“O baluarte da resistência e a maior força opositora, o grande obstáculo –que torna possível prevenir esse depósito de todas as doenças – é a constipação crônica, a obstrução no fim do meu tubo de escoamento: o reto. Da porção superior do meu órgão auxiliar – o canal intestinal – apenas uma parte precisa ser mencionada aqui. Em absoluta cegueira, eles confundiram o apêndice com uma estrutura supérflua e até obstrutora que, no entanto, deve ajudar na lubrificação e amaciamento do quilo (produto da digestão), através de sua secreção – como o óleo de uma máquina. Naturalmente, a máquina funcionará por certo tempo com um lubrificador entupido, ou sem o mesmo, mas apenas até que se torne quente a ponto de queimar.”

“Até maior do que em mim e ao meu redor, é o acúmulo de sujeira na saída do meu tubo de escoamento. Décadas de acumulação juntou uma massa lodosa indescritível. As dobras fundas escondem montes de matéria fecal, petrificada devido ao tempo de permanência ali. Esse depósito



ulcerado e fermentado de refugo putrefato do processo de desintegração dos nossos próprios tecidos é, junto comigo, um berço e um procriador de primeira classe para todas as doenças. Aqui está o reservatório subterrâneo escuro, secreto, dos restos lodosos das dietas, que vem envenenando a corrente sanguínea desde a infância e que, como uma fonte subterrânea, obscura, alimenta todos os sintomas dolorosos da doença. Aí encontramos as causas mais profundas da apoplexia, neurastenia, tifo, problemas mentais, infecções dos rins e do fígado – e da variada lista de “especialidades” inventadas pelo “cérebro médico”. Eu, o principal órgão da digestão, como todas as outras partes, especialmente os tecidos danificados dos vasos sanguíneos congestionados por um resfriado, recebemos continuamente desse reservatório gases e excrementos mortais através da circulação – e eu até agito essa câmara quase morta, dentro de um corpo vivo, porque naturalmente preciso expelir meu conteúdo nela.“

“Germes de parasitas vivos ou decompostos, ninhadas de vermes de várias espécies, vivem e prosperam no refugio da carne e do amido nos canais de alimentação de um número incontável de pessoas, que mostram um bom apetite e voracidade pela comida apreciada por essas pestes. Frutas ácidas os matariam - mas minhas paredes internas, e meu refletor de imagem, o órgão do paladar (língua), estão tão cobertos com essa substância lodosa que eu não consigo mostrar meu instinto primitivo por frutas. Ar; água; luz do sol; açúcar e ácidos de frutas – e os elementos construtores de substâncias organizadas contendo no máximo meio por cento de albumina, eram, originalmente, e ainda são os únicos componentes naturais de minha formação heliocêntrica do sangue – com a força radioativa dos doces sabores e aromas das frutas: o “pão do Céu”.

“Eu estava, originalmente, sintonizado numa dieta única de frutas da estação, cujo grau de água variava de acordo com a posição do sol e a temperatura média das respectivas zonas. Com elas eu produzia força e calor, ossos e músculos para um homem paradisíaco, saudável e livre dos germes da doença – assim como hoje com os macacos frutívoros, ou com quadrúpedes, que vivem de capim e água.”

“Eu posso repelir e expulsar os tão acusados venenos da civilização moderna, tais como álcool, café, tabaco, etc. em muito menos tempo do que posso jogar fora o lastro da alimentação “civilizada”. Sua contínua sobrecarga, suas misturas repugnantes e desnecessárias, ameaçam sufocar e afogar a mim e as minhas funções vitais. Existe nadando dentro de mim, numa base de sopas, cerveja e vinho, uma mistura variada e heterogênea de substâncias não mastigadas e inúteis, que já estão em grande parte decompostas – das quais se supõe que eu deva extrair os ingredientes vivos do sangue.”

“A primeira coisa a ser feita deveria ser avaliar todos os alimentos – para que nenhuma das secreções necessárias e excreções grudem em mim, ou em parte do aparelho digestivo, entupindo e obstruindo tudo com uma pasta lodosa – e me livrar, antes de mais nada, de toda espécie de substância lodosa permeando minha estrutura – através do uso de alimentos que dissolvam, especialmente frutas, saladas e vegetais.”

“Ser, ou não ser, saudável ou doente – a vida e morte do homem está em meu poder. Eu sou a derradeira forja e último destino do homem. De acordo com a lei natural, eu sou o martelo que pode moldar o homem, em sangue e ferro, com uma saúde vigorosa, indestrutível. Fique certo, é preciso sangue vivo feito da carne de uvas, laranjas e demais frutas, repletas de ferro orgânico – ao invés de animais mortos, com sua matéria albuminosa desvitalizada e desintegrada. Eu pareço ter me tornado a bigorna sobre a qual eles acham que podem soldar matéria morta em substância viva. Minha

harmonia silenciosa, paradisíaca foi transformada num rosnado tedioso. Eu já cuspo faíscas de fogo que consumirá aquele que pretenda me sufocar. Sua ruína é o meu sangue paterno no palco da vida, na Tragédia da Alimentação Humana.”

“Assim soa meu lamento: Eu, e meus órgãos auxiliares, provamos, na ordem zoológica da evolução – com “glória moral” – sermos os órgãos dos animais de rapina – e, na ordem biológica, do ponto de vista dietético e fisiológico, fomos colocados no nível dos porcos – a fim de justificar a dieta moderna. Eu tenho que digerir todas as espécies e variedades, de moluscos do mar até ruminantes do campo, e as aves do céu – e, aparentemente, me adaptei a essa forma de nutrição. O homem perdeu o apetite por frutas – a principal dieta do estômago humano – e a fé no seu poder de vida (de acordo com Dr. Bircher-Bener). A genealogia do homem pode ser traçada desde a família do macaco, por uma ridícula ramificação – mas na presente condição de meus órgãos auxiliares, os dentes e intestinos, e de mim mesmo, minha similaridade fraternal com o macaco frutívoro, no que diz respeito à dieta, foi negada.”

“O homem antigamente se contentava com umas poucas frutas da floresta para procriar seres humanos semelhantes a Deus, do Éden, predecessores do caçador, com lança e fogo. Eu ainda existo nessa reserva de força pré-histórica, enquanto dissipo meu capital na digestão de gulodices. Meu presente silêncio – enquanto me alimentam com leite, ovos, carne, cereais e grãos, licores, e toda a dieta artificial moderna, fala muito. Minhas glândulas e as estruturas introdutórias de meu trato estão entupidas com muco pegajoso, que as destruiu. Os nervos sensoriais e defensivos estão entorpecidos. Com a paciência de um gigante, eu suporto as intermináveis refeições, louvadas como boas e fortalecedoras – enquanto são exatamente o oposto – enfraquecedoras e induzem à incapacidade de reagir contra matérias não assimiláveis. Eu funciono, de fato, com grandes dificuldades e “mantenho a máquina funcionando” com os necessários ar e água. Eles chamam meu silêncio sob a tensão desse esforço desesperado – e a paciência calada de um gigante - de “boa digestão”. Enquanto isso, a engrenagem orgânica está rangendo, ficando lenta e gemendo, e os tubos ameaçam explodir.”

“Eu passarei a digerir facilmente uvas, cerejas, maçãs, todas as frutas doces e azedas e a transformá-las em sangue puro, através de minha capacidade paradisíaca – somente quanto eu tiver eliminado e ejetado os últimos remanescentes do entulho acumulado durante toda a vida. Se você novamente estender a mão em reconciliação, para o “pão do Céu”, e quiser comê-lo, então eu começo o mais engenhoso trabalho de mineração com o novo sangue da cozinha do sol. Eu trabalho com ele através de todo corpo, agitando os velhos germes de doenças latentes e, especialmente, os campos de novos sintomas. Eu começo a cura e transmutação do homem inteiro. Faço a mais radical limpeza de mim mesmo, dos meus arredores – particularmente do sistema de escoamento, que está cheio de matéria refugada, e assim propicio a real redução de toda obstrução, que se manifestava por um alarmante emagrecimento. Entretanto, eu só posso começar meu trabalho construtivo e nutritivo com frutas, depois de ter removido todo material estragado de minha mansão. Eu posso, então, me tornar novamente a origem de saúde, a fortaleza da vida, a fonte inesgotável de vigor e prazer – embora, hereditariamente, desde Adão, através de milênios e, individualmente, por décadas, eu tenha sido o pai da miséria, e o centro germinador de todas as doenças e aflições.”

## A CURA DEFINITIVA DA CONSTIPAÇÃO CRÔNICA

*Após quatro anos de estudos minuciosos e experimentos perigosos em seu próprio corpo Ehret descobriu o seguinte: a doença é o esforço da natureza para livrar o corpo de matérias doentias e eliminar os resíduos do sistema. Instintivamente a voz da natureza fala ao homem assim como aos animais: “Não coma – descanse – fique quieto!”*

A constipação crônica é o pior e mais comum crime contra a vida e a humanidade – um crime cometido inconscientemente e cuja enormidade ainda não é completamente compreendida. Ela é acusada de ser um dos principais fatores causadores de toda as doenças físicas e mentais. Eu sei, baseado em minha experiência prática com milhares de doentes crônicos, que a vida do homem, e o alcance de suas capacidades mentais e espirituais é grandemente influenciado pela condição do seu trato alimentar. É certamente muito importante que o cérebro e os nervos do homem sejam supridos com sangue puro, e que não fiquem dependentes de sangue, poluído com impurezas, vindo de um canal alimentar sujo. “Sujo” é uma palavra muito suave, quando estamos tratando com a pior espécie de uma condição imunda.

É um fato que o homem, produto da sociedade “civilizada” atual, deste elogiado “avançado” século vinte, nasce na sujeira, porque sua mãe, durante a gravidez, sofre invariavelmente de constipação. E digo mais, que enquanto neste estado, ela geralmente come duas a três vezes mais que o necessário. Isto faz com que o chamado homem normal, mais ou menos saudável, tenha obstruções desde a infância. E, num grau muito maior, é o homem constipado que está carregado com tal massa de sujeira interna, que só pode ser chamada de indescritível. Seu trato alimentar, desde a boca do anus até a garganta está cheio de muco doentio – não digerido, decomposto, e substâncias alimentares retidas, tudo num estado de fermentação e putrefação. Seus intestinos nunca tiveram uma limpeza perfeita durante toda sua vida. Após cada evacuação, o anus precisa ser artificialmente limpo, o que mostra que as paredes internas dos intestino devem reter, após cada passagem, quantidades da mesma sujeira.

Um médico em Berlim, cujo trabalho era fazer autópsias, verificou que 60% de todos os cadáveres continham, no canal alimentar, várias matérias estranhas – vermes e fezes petrificadas – e verificou ainda mais, que em quase todos os casos as paredes dos intestinos e do cólon estavam cobertas com um crosta de fezes endurecidas, tornando evidente que esses órgãos haviam degenerado a um estado de total ineficiência. Médicos americanos progressistas estão rapidamente acordando para o fato que matéria fecal retida é uma das principais causas de doença. Autópsias estão constantemente revelando condições de imundície indescritíveis. Um médico publicou o seguinte:

“Eu encontrei a causa de todas as doenças do corpo humano, a causa da velhice prematura e da morte”. Pode parecer surpreendente, mas em 284 autópsias feitas apenas 28 cólons foram encontrados livres de fezes endurecidas e num estado normal e saudável. Os demais estavam mais ou menos incrustados com material alimentar rejeitado, endurecido, podre. Muitos estavam distendidos até duas vezes seu tamanho natural ao longo de todo comprimento com um pequeno buraco no centro e quase todos estes últimos casos mencionados tinham evacuações regulares

diariamente. Alguns deles continham grande quantidade de vermes, de 10 a 12 centímetros de comprimento.

“Minha experiência do dia a dia me trouxe descobertas assustadoras em pacientes na forma de vermes e ninhos de ovos, acompanhados por sangue e pus. Enquanto olhava para o cólon e esse reservatório de morte, eu me admirava que qualquer um pudesse viver uma semana, quanto menos anos, com tal fossa mortal e contagiante dentro dele. A absorção desse veneno mortal pela circulação só pode causar todo tipo de doença contagiosa. O recente tratamento de hemorragia nos intestinos na febre tifóide mostrou que ela é causada por larvas e vermes que comem seu caminho na delicada membrana, furando uma veia ou artéria. De fato, minha experiência durante estes últimos dez anos provou, pela rápida recuperação de todas as doenças depois que o cólon foi limpo, que a causa básica de quase todas as doenças humanas reside no cólon.”

O fato desta condição revoltante e indescritível surgir da ignorância quase universal da seleção correta dos alimentos revela que o “Sistema de Cura da Dieta sem Muco” é uma descoberta muito importante para o desenvolvimento e a regeneração da raça humana.

No exterior, o homem atual está cuidadosamente bem arrumado, talvez limpo além do necessário, enquanto por dentro ele é mais sujo do que o mais sujo dos animais – cujos anus são tão limpos como suas bocas, desde que não tenham sido “domesticados” pelo homem “civilizado”.

A Terapia Natural provou há muito tempo que em toda doença existe uma obstrução constitucional de matéria estranha entupindo todo o sistema. Essa afirmação não é suficientemente explícita. Essas matérias estranhas, alheias ao corpo, e sem uso para o sistema, consistem de massas de fezes acumuladas, alimentos não digeridos, muco doentio, e água supérflua retida; tudo num estado de fermentação e decomposição. O homem cronicamente constipado carrega, de fato, uma verdadeira fossa em seus intestinos, pela qual a corrente sanguínea é continuamente poluída e envenenada, um fato que apenas um observador experimentado pode detectar imediatamente com um diagnóstico facial. A ciência médica oficial e os leigos não suspeitam de “constipação” quando o indivíduo consome de 3 a 5 refeições por dia, enquanto estiver tendo um assim chamado bom movimento intestinal. O homem imagina que seu corpo “confortavelmente engordado” seja um sinal de saúde; ao mesmo tempo ele tem tanto medo do vento frio e de “germes” como do diabo. Quando esse “bem nutrido” homem, que normalmente está constipado, faz um jejum ou se submete a uma “dieta com menos muco” – como recomendei a muitos como último recurso – ele descarregará montes de sujeira putrefata, urina fétida cheia de muco, sal, ácido úrico, gordura, drogas, albumina e pus, de acordo com sua doença.

O efeito mais surpreendente desses tratamentos é a imensa quantidade de fezes descarregadas e o cheiro fétido que exala tanto da boca como da pele. Mas a “descarga” mais importante é a eliminação, através da circulação, pela urina. A urina mostrará um sedimento de muco assim que a pessoa jeje ou reduza a quantidade de alimentos, ou mude para alimentos naturais, sem muco. Os médicos chamam a isso de “doença”, mas na realidade é o processo de auto-limpeza do corpo. Essa auto-eliminação através da circulação é o trabalho mais maravilhoso do corpo humano de cura de toda doença. Controlar esse processo pelo alimento e sua quantidade é a única arte terapêutica de cura verdadeira, natural e perfeita e não é tão bem sucedida em outros “tratamentos” como no “Sistema de Cura da Dieta sem Muco.”

Essa eliminação – especialmente aquela do homem doente depois de um longo período de sofrimento e tratamento médico fracassado – é o “maior acontecimento” para o homem. Agora ele entende mais do que nunca – o que tão poucos médicos no mundo compreenderam como eu, através de milhares de casos – que todo homem civilizado é uma fossa ambulante, devido à constipação crônica.

Todos os seus tratamentos anteriores fracassados agora são vistos por ele sob uma nova luz tragicômica. Ele agora sabe onde encontrar a fonte de seu sofrimento, qualquer que seja o nome de sua doença. Ele agora compreende que foi erroneamente e ignorantemente tratado pelos médicos que “suprimiram a doença” sem eliminar a imundície retida em todo seu sistema, especialmente em seu canal alimentar, desde a infância, e que constituía o principal fator causador da doença.

### ***O Efeito de Laxativos***

Eu acredito que nem os médicos nem os leigos realmente saibam ou compreendam como e porque o corpo executa o efeito laxativo dos diferentes remédios. A ciência médica oficial sabe muito pouco sobre o “porque” das drogas. Sua aplicação é baseada na experiência apenas de que cada uma tem “um efeito especial.”

Todo Laxativo contem venenos em maior ou menor quantidade, ou seja, substâncias que se tornariam perigosas se entrassem na circulação numa forma concentrada. O instinto protetor do corpo reage instantaneamente com um fornecimento maior de água no estômago vindo do sangue, a fim de dissolver e enfraquecer essa substância perigosa; os intestinos são estimulados para uma atividade maior e mais rápida, e então a “solução” é descarregada, levando apenas parte das fezes consigo. Esta é a explicação fisiológica, e você pode ver que o efeito é uma estimulação anormal da vitalidade em geral, e dos nervos intestinais em particular. É um segredo revelado que todos os laxativos falham no final, porque os intestinos constantemente sobrecarregados estão sendo superestimulados pelos laxativos e por isso lentamente paralisam. Aumentar continuamente os laxativos, ano após ano, ao invés de mudar a dieta, significa SUICÍDIO – lento, mas certo.

### ***A Causa Real e Mais Profunda da Constipação***

A constipação é uma doença em si mesma, e uma realmente “grave”, porque nos casos mais severos ela sobrecarrega o sistema com uma carga pesada de sujeira, algumas vezes pesando até 5 quilos ou mais. Doença é uma condição anormal, não natural; até médicos “ortodoxos” concordam. Nós deveríamos morrer lentamente e sem dor, quando nossa vitalidade se esgotasse, se nós não vivêssemos com doença e sofrimento. Os casos de “morte natural” estão se tornando cada vez mais raros, o que prova mais ainda as profundezas em que estamos afundando no “brejo da civilização.”

Constipação – a doença mais comum – não diminuiu ou melhorou apesar dos milhares de remédios no mercado, e apesar da assim chamada ciência médica; simplesmente porque a “dieta da civilização” não é natural. Os intestinos humanos não estão organizados de forma nenhuma para essa alimentação não natural, quer seja para digeri-la perfeitamente, ou para expulsar os resíduos inúteis.

Muito pouco se sabe dos alimentos que causam constipação e daqueles do tipo oposto. O que escrevi e provei, no meu livro “Jejum Racional e a Dieta de Regeneração”, sobre os fatores

fundamentais causadores de todas as doenças, se constitui na mais profunda abordagem da natureza da constipação crônica.

Você sabia que a pasta que os encadernadores usam é feita de farinha de trigo, arroz ou batatas? Que a cola é feita de carne, cartilagem e ossos? Não sabe você como são pegajosas essas substâncias? Você sabia que a nata e o creme do leite e a manteiga são os melhores ingredientes usados para dar uma base adesiva nas cores das tintas? Que a clara do ovo colará papéis e tecidos tão perfeitamente que resistem à dissolução na água? Toda dona de casa e cozinheira sabe como os óleos e as gorduras grudam nas paredes das panelas. Pelo menos 90% da “dieta da civilização” contem esses alimentos pegajosos e o homem se estufa diariamente com essas horríveis misturas. Daí o trato digestivo ficar não apenas entupido pela constipação, mas literalmente colado com o muco pegajoso e fezes.

Aqui revelo o “mistério” da constipação crônica e conto a história do fator fundamental causador de todas as doenças. Doença nada mais é do que sujeira interna – isto revela um fato verdadeiro e aflitivo. As frutas, as folhas verdes e os vegetais sem amido não contêm esse muco pastoso, pegajoso, e são alimentos naturais – no entanto, pouco crédito tem sido dado a eles pelos médicos e leigos. Eu levantarei o véu e mostrarei porque eles não conseguem entender. Os ácidos das frutas e a rica sopa de minerais dos vegetais dissolvem as obstruções desse muco pastoso, e o açúcar da fruta desenvolve sua fermentação e forma gases. Essa tão temida grande fermentação da sujeira interna é outro “processo” necessário para prepará-la para sua eliminação. O ácido e o amido perdem sua capacidade pegajosa assim que fermentam. Se um comedor de carne comum ou uma criança, que coma muitos alimentos com amido, comer muitas frutas doces, uma “revolução” no canal alimentar se instala, com diarréia (casos extremos são chamados de cólera) e a febre causada pela aumentada fermentação.

Nos casos graves, se o médico parar a diarréia e o alimentar, como é procedimento usual, o paciente morre, porque a natureza foi impedida de cumprir seu processo de limpeza, e os venenos dissolvidos parcialmente permanecem no sistema causando a morte.

O paciente literalmente sufoca no seu próprio pântano de sujeira, acumulada durante sua vida pela alimentação errada e excessiva. Se ele não morrer, seu caso normalmente se torna crônico, ou seja, a Natureza continuará tentando expelir o muco e os gases venenosos, apesar de todos os obstáculos e remédios agindo contra. Essa constipação simplesmente agrava o processo. Ao invés de comer menos e alimentos que dissolvam o muco, o paciente crônico se estufa cada vez mais de alimentos errados, se torna mais gordo a cada dia e até sente prazer no seu peso aumentado. De fato, esse peso em excesso, chamado de saudável pelos mal orientados, é na sua maior parte fezes – água – e vários tipos de sujeira. Estas condições são típicas em muitos casos de tuberculose. Cinco a seis refeições por dia e um movimento intestinal por dia ou até menos – não é de se admirar que ele aumente de peso, pareça “cheio de vigor” – mas ele nunca poderá ser curado.

### ***Laxativos nutritivos e curativos***

Nenhum médico avançado negará a relação entre a doença e a constipação. Mas atualmente as pessoas estão bem longe da Natureza e da verdade, e são mantidas cada vez mais na escuridão – quando doentes elas fazem exatamente o oposto do que deveriam fazer. A menor indisposição, uma pequena dor de cabeça, que é o resultado de movimento intestinal insuficiente, é tratada com mais comida – apesar da falta de apetite. Esta é a maior razão da “influenza” ter se tornado uma doença

fatal. Antigamente, a “influenza” era tão fácil de curar como a inofensiva “gripe” – uma auto-limpeza do corpo, que ocorre mais na primavera. Sem conhecer nada da “medicina científica”, germes, etc. o paciente instintivamente seguia sua falta de apetite, tomava um laxativo suave e se recuperava rapidamente; geralmente ele se sentia bem melhor depois do que antes dessa doença. Hoje, lhe é ensinado erroneamente que o germe é o responsável – e não seus hábitos higiênicos perigosos. Ele come demais, o que é contra a lei da Natureza, ao invés de jejuar, o modo como todo animal cura a si mesmo. Mas a qualidade de impurezas internas e auto-toxinas do homem excede aquelas dos animais doentes. Um jejum longo, portanto, mata a maior parte dos homens doentes; entretanto, eles não morreriam de fome, mas sim sufocados em sua própria sujeira venenosa. Como uma autoridade em jejum, eu sei perfeitamente bem a razão do jejum ser temido pela maioria das pessoas: ele foi mal aplicado pelos leigos. É um crime aconselhar um paciente constipado a jejuar até que sua língua esteja limpa, antes de remover os “depósitos de veneno” de seus intestinos. Eu somente consegui curar casos muito velhos, crônicos, de constipação com relativamente longos jejuns. O homem, no que diz respeito à saúde, é mais degenerado do que qualquer outra espécie de animal. No entanto, sua inteligência o coloca muito acima do animal e o capacita a ajudar a Natureza a superar as obstruções e dificuldades que podem se tornar perigosas. Esse é o sentido filosófico da Arte da Cura Natural.

Portanto, se você quiser curar a constipação crônica perfeitamente e sem nenhum dano, você precisa mudar sua dieta e, ao invés de ingerir alimentos que produzem doença e constipação, coma alimentos realmente nutritivos que soltam, dissolvem e curam. Mas as pessoas são ignorantes desta verdade e sobre o jejum, e elas tentam fazer as coisas sem experiência prévia ou conhecimento, e fracasso é o resultado usual. O que eu chamo de “Dieta sem Muco” consiste de frutas maduras, frescas, e vegetais sem amido – remédios para todas as doenças. Naturalmente, a aplicação dessa dieta deve ser inteligentemente aconselhada pelo conhecimento pessoal, o que pode ser recebido através do estudo de meu livro “Sistema de Cura da Dieta sem Muco.”

É um tratamento de “comer seu caminho para a saúde” e, conseqüentemente, o mais razoável método de cura, porque a alimentação errada é o fator causador de todas as doenças.

Esses alimentos sem muco, nutritivos e laxativos, que dissolvem, formam novo sangue: o melhor sangue que já correu em suas veias e que imediatamente começa a chamada cura constitucional de seu corpo. A circulação do novo sangue, permeando cada parte do sistema, dissolve e elimina o muco doentio, que está entupindo todo o organismo humano; ela solta principalmente as impurezas profundamente assentadas nos intestinos e renova todo o sistema. Este, então, é o grande fato esclarecedor de porque a constipação não só pode ser perfeitamente curada, mas porque a “Dieta sem Muco” cura onde todos os outros tratamentos falharam.

Nos casos de constipação crônica grave é aconselhável, no começo, usar como ajuda, um laxativo inofensivo para remover as sólidas obstruções das fezes nos intestinos; em outras palavras, para ejetar a pior sujeira de um sistema tubular entupido. Lavagens intestinais com água pura morna também são um boa ajuda no começo.

Entre os numerosos laxativos no mercado, aqueles de origem vegetal são os menos prejudiciais. Depois de anos de experiência, eu preparei uma “mistura especial” desse tipo. Ela tem a vantagem de remover as fezes velhas, sólidas, as obstruções e o muco dos intestinos sem causar a diarreia usual e a constipação depois que seu efeito passa. É para ser usada no início apenas como uma ajuda, e não deverá ser usada continuamente.

Assim que os intestinos estiverem limpos dos montões de fezes retidas e outras obstruções, e que for adotada a dieta sem muco ou pobre em muco, você compreenderá a verdade dos fatos descritos previamente. Você perceberá com ambos os olhos e com seu nariz que eu não exagerei. E você se convencerá que as obstruções não se localizavam somente em seus intestinos, mas que todas as passagens de seu sistema estavam obstruídas e constipadas com muco, da cabeça aos pés.

Você então experimentará o fato antes inacreditável – que qualquer tipo de doença – até aquelas consideradas incuráveis por todos os médicos – sob meu tratamento logo começa a melhorar e é finalmente curada, se uma cura for de todo possível, simplesmente porque a fonte do envenenamento do sistema – a constipação crônica foi eliminada. Então o novo sangue, derivado da alimentação natural, circula “sem veneno” através de todo sistema e dissolve e elimina cada sintoma local, mesmo os mais profundos; e remove as impurezas de todo sistema, que eram principalmente fornecidas pelos depósitos de venenos e muco doentio dos intestinos, cuja condição é chamada de Constipação Crônica.

### ***Conclusão***

“A vida é a tragédia da alimentação” é uma afirmação que fiz muitos anos atrás. Todos sabem que nós cavamos nossas sepulturas com nossos dentes, mas o mais triste de tudo é a atual superstição de 99% das pessoas – dos mais bem educados e dos ignorantes – dos saudáveis e dos doentes – do rico e do pobre – que precisamos comer mais quando fracos ou doentes. Alimentos concentrados, altamente protéicos e com amido são os que mais constipam, como demonstrado neste livreto, acumulados na forma de resíduos no canal alimentar. A assim chamada “boa evacuação” diária é na realidade constipação e agora você pode ver que a constipação é a principal fonte de toda doença e que a pessoa comum sofrendo de constipação só pode ser curada perfeitamente por uma dieta, livre de propriedades PEGAJOSAS, - VISCOSAS – PASTOSAS e que é a DIETA SEM MUCO.

Você pode melhorar sua eliminação temporariamente através de remédios laxativos, exercícios físicos especiais, vibração, massagens e vários outros métodos, mas você não poderá limpar as antigas obstruções do canal alimentar e regenerar e limpar todo o sistema enquanto comer os mesmos alimentos formadores de muco, que causaram e continuam causando sua constipação e todas as outras doenças do corpo humano.



## O DIAGNÓSTICO EXATO DE SUA DOENÇA E “O ESPELHO MÁGICO”

*O “espelho” da superfície de sua língua revela a quantidade de obstrução que tem entupido seu sistema desde a infância, através de alimentos errados, formadores de muco – afirma o Professor Ehret, neste artigo que sustenta sua teoria com uma lógica simples.*

Desde que o homem se degenerou pela civilização, ele não mais sabe o que fazer quando fica doente. A doença permanece um mistério para a ciência médica moderna como era para o “Curandeiro” de milhares de anos atrás – sendo a principal diferença que a teoria do “germe” substituiu o “demônio”, mas aquele poder externo ainda permanece – para prejudicar e destruir sua vida.

A doença é um mistério para você assim como para todo médico que ainda não olhou para o “espelho mágico”, o qual explicarei em seguida. A Naturopatia merece todo crédito por ter provado que a doença está dentro de você – uma matéria estranha que tem peso – e que precisa ser eliminada.

Se você quiser ser seu próprio médico ou se você for um Curador sem Drogas e quiser mais sucesso, você precisa aprender a verdade e saber o que é a doença. Você não pode curar a si mesmo ou aos outros sem um diagnóstico exato, que lhe dê uma idéia clara das verdadeiras condições. A verdade infalível só pode ser aprendida através do livro da Natureza, ou seja: através de um teste em seu próprio corpo – ou do “espelho mágico”, como eu o chamei.

O sofredor de qualquer espécie de doença – ou qualquer pessoa doente ou não – que se submeta a este processo de cura de jejum e dieta sem muco – eliminará muco, assim demonstrando que a causa básica de todas as doenças latentes do homem é um sistema entupido com substâncias alimentares não digeridas, não usadas e não eliminadas.

Através do “espelho mágico” será possível obter, como nunca antes, um diagnóstico verdadeiro e infalível de sua doença.

### “O ESPELHO MÁGICO”

1. Prova que seu sintoma pessoal, individual, sua aflição ou sensação, de acordo com o nome de sua doença, nada mais é do que um extraordinário acúmulo de resíduos.
2. A língua recoberta é evidência de uma obstrução constitucional em todo o sistema, que congestiona a circulação com muco dissolvido, e esse muco até aparece na urina.
3. A presença de fezes não evacuadas, retidas através de muco pegajoso nas bolsas dos intestinos, constantemente envenenam, e portanto interferem na digestão e na formação de sangue.

Você se convencerá deste fato – deste diagnóstico de sua doença – por outra surpresa que guardo para você, se você limpar seus intestinos, tanto antes como depois do teste, com um composto inofensivo de ervas.

A fim de olhar seu corpo internamente – muito melhor e mais claramente do que pode ser feito por médicos com caros equipamentos de Raio X – e aprender a causa de sua doença, ou até descobrir alguma desconhecida imperfeição física ou condição mental – tente isto:

Jeje um ou dois dias, ou coma frutas apenas por dois ou três dias, e você notará que sua língua ficará bastante recoberta, grossa. Quando isto acontece ao doente agudo, a conclusão do médico é sempre “indigestão”. A língua é o espelho não só do estômago, mas de todo sistema de membranas. O fato de que essa grossa cobertura reaparece, mesmo que removida uma ou duas vezes ao dia, é uma indicação precisa da quantidade de sujeira, muco e outros venenos acumulados nos tecidos de todo seu sistema, agora sendo eliminados da superfície interna do estômago, dos intestinos e de toda cavidade de seu corpo.

Depois de ter jejuado, é aconselhável diminuir a quantidade usual de comida – e comer apenas alimentos naturais, purificadores e sem muco (frutas e vegetais sem amido), proporcionando assim uma oportunidade ao corpo para liberar e eliminar muco, que é, de fato, o processo de cura.

Este “espelho” na superfície da língua revela ao observador a quantidade de resíduos que têm obstruído o sistema desde a infância – através de alimentos errados e formadores de muco. Ao observar a urina durante este teste, você notará nela a eliminação de uma grande quantidade de muco.

A quantidade real de sujeira e resíduos, que é a causa “misteriosa” de seu “problema”, é inacreditável.

Doença – toda doença – é, primeiro: uma constipação localizada na circulação, nos tecidos, no sistema venoso. A manifestação de sintomas ou dos diferentes sintomas, se dolorosa e inflamada, é devido à pressão em demasia – calor ou inflamação causado pela fricção e congestão.

Segundo: doença – toda doença é uma constipação constitucional. Todo sistema venoso, especialmente os capilares microscópicos estão “cronicamente” constipados, através da alimentação errada da civilização.

Os corpúsculos brancos do sangue são resíduos – e não há homem algum na civilização ocidental que tenha sangue ou vasos sanguíneos livres de muco. É como a fuligem num cano do fogão que nunca tenha sido limpo; de fato, pior – porque os resíduos da proteína e dos alimentos com amido são PEGAJOSOS.

A formação característica dos tecidos, especialmente daqueles de órgãos internos importantes como dos pulmões, dos rins, das glândulas, etc. é muito similar à das esponjas. Imagine uma esponja encharcada de pasta ou cola!

A Naturopatia precisa mais e mais limpar sua ciência das superstições médicas – erroneamente chamadas de “diagnósticos científicos”. A Natureza sozinha é a professora de uma única verdade científica. Ela cura através de uma coisa - jejum – toda doença que é possível curar. Isto, apenas, é prova de que a Natureza reconhece somente uma doença, e que em cada corpo os fatores principais da decomposição dos tecidos são sempre os resíduos, as matérias estranhas e muco (além de ácido úrico e outras toxemias e, muito frequentemente, pus – se os tecidos estiverem decompostos).

A fim de conceber quão terrivelmente o corpo humano está obstruído, é preciso ter visto milhares de jejuadores, como eu vi. O fato mais inconcebível é como tais quantidades de resíduos podem ser armazenadas no corpo? Você já parou para pensar na quantidade de catarro que você expele durante um resfriado? Assim como acontece na sua cabeça, - seus brônquios, pulmões, estômago, rins, bexiga, etc. têm a mesma aparência. Todos estão nas mesmas condições. E o órgão esponjoso conhecido como a língua espelha apuradamente em sua superfície a aparência de cada parte de seu corpo.

A Medicina inventou uma “ciência especial” de testes de laboratório, diagnóstico pela urina e exames de sangue.

Há mais de 50 anos atrás, o mais proeminente pioneiro da Naturopatia disse: “Toda doença é matéria estranha – resíduos.” Eu disse, 20 anos atrás, e repito novamente, que a maior parte dessas matérias estranhas são resíduos de alimentos errados, decompostos – que poderão ser vistos quando deixam o corpo como muco. A carne se decompõe em pus.

A luz da verdade apareceu para mim depois que eu jejei, contra a vontade do Naturopata com quem estava me tratando da doença de Bright. Quando o tubo de teste se encheu de albumina, eu pude ler seus pensamentos na sua expressão facial. Mas para mim isso provou que o que quer que a Natureza expulse – elimine – é resíduo, seja albumina, açúcar, sais minerais, ou ácido úrico. Isso aconteceu há mais de 24 anos atrás, mas este Médico-Natural (um antigo M.D.) ainda acredita na substituição da albumina por alimentos protéicos.

O diagnóstico da doença de Bright, quando o teste químico da urina mostra uma alta percentagem de albumina, é tão enganador como outros. A eliminação de albumina prova que o corpo não precisa dela, que está superalimentado com ela – sobrecarregado de proteínas. Ao invés de diminuir os alimentos produtores desse veneno, eles são erroneamente aumentados – tentando repor a “perda” – até que o paciente morra. Quão trágico é repor lixo, enquanto a Natureza está tentando salvá-lo removendo-o!

O próximo importante teste de laboratório é o de açúcar na urina – Diabetes. O dicionário médico ainda a chama de “misteriosa”. Ao invés de comer doces naturais, que vão para o sangue e que podem ser aproveitados – o paciente diabético é alimentado com ovos, carne, bacon, etc. e, na realidade, morre de fome por falta dos alimentos naturais que contêm ou produzem açúcar, que foram proibidos.

Há muito foi provado que todos esses exames de sangue, especialmente o teste Wasserman, são enganosos.

Nós, como Naturopatas, não podemos ignorar o ensinamento da Natureza, de maneira nenhuma; mesmo que achemos difícil descartar velhos erros martelados em nós desde a infância.

Um dos mais enganosos erros é a nomeação individual das doenças. O nome de qualquer doença não é importante, não é de nenhum valor, ao iniciarmos uma cura natural – especialmente através de jejum ou dieta. Se toda doença é causada por matérias estranhas – e mais certamente o é – então é apenas necessário e importante saber o tamanho e a quantidade de obstruções do paciente – quanto e até onde seu sistema está obstruído por matérias estranhas, e quanto sua vitalidade está diminuída

(Veja Lição 5 do meu livro “Sistema de Cura da Dieta sem Muco”) e, no caso de tuberculose ou câncer, se os tecidos em si estão decompostos (pus e germes).

Tive centenas de casos onde me disseram que cada médico dava um diagnóstico diferente e um nome diferente da doença. Eu sempre os surpreendi dizendo: “Eu sei exatamente o que o aflige – através do diagnóstico facial – e você próprio verá no “espelho mágico” dentro de alguns dias.

### ***O Diagnóstico Experimental***

Como eu já afirmei no início deste artigo, você precisa jejuar por 2 ou 3 dias. No caso de um tipo gordo, líquidos devem ser usados durante o jejum. A superfície da língua mostrará a aparência interna do corpo, e o bafo do paciente provará o grau de decomposição. É até possível dizer qual o seu tipo de comida preferido!

Se sentir dor em algum lugar, no começo do jejum, você pode ficar certo de que esse é um ponto fraco – e o sintoma não foi ainda suficientemente desenvolvido para ser detectado pelos médicos, através de seu exame.

Resíduos aparecerão na urina com nuvens de muco, e muco será expelido pelo nariz, garganta e pulmões assim como pelas fezes. Quanto mais fraco e miserável o paciente se sentir durante o jejum, maior a obstrução e mais fraca a vitalidade.

Este diagnóstico experimental lhe diz exatamente qual é o problema e como corrigi-lo começando com uma dieta de transição moderada – ou uma mais radical – e se deve continuar ou não o jejum.