

Arnold Ehret - Sistema de Cura da Dieta sem Muco

SISTEMA DE CURA DA DIETA SEM MUCO

**UM MÉTODO CIENTÍFICO PARA
OBTER SAÚDE ATRAVÉS DA COMIDA**

ARNOLD EHRET
com introdução do Dr. Benedict Lust

Tradução de Marcondes Nascimento

Publicado originalmente em inglês como
MUCUSLESS DIET HEALING SYSTEM:
SCIENTIFIC METHOD OF EATING YOUR WAY TO HEALTH
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

Lição I	Princípios introdutórios gerais	14
Lição II	Doenças latentes, agudas e crônicas – não mais um mistério.....	16
Lição III	Por que um diagnóstico?	18
Lição IV	Diagnóstico – Parte 2	21
Lição IVa	O espelho mágico	24
Lição V	A fórmula de vida – “V=P-O”	29
Lição VI	A nova fisiologia	32
Lição VII	A nova fisiologia – Parte 2.....	35
Lição VIII	A nova fisiologia – Parte 3	37
Lição IX	A nova fisiologia – Parte 4	39
Lição X	Uma crítica de todos os outros sistemas de cura através de um exame imparcial, sem preconceitos	41
Lição XI	Confusão na Dietética	43
Lição XII	Confusão na Dietética – Parte 2	45
Lição XIII	Confusão na Dietética – Parte 3	48
Lição XIV	Tabela de valores nutritivos de Ragner Berg	50
Lição XV	A dieta de transição	56
Lição XVI	A dieta de transição – Parte 2	60
Lição XVII	Jejum	75
Lição XVIII	Jejum – Parte 2	77
Lição XIX	Jejum – Parte 3	79
Lição XX	Jejum – Parte 4	82
Lição XXI	A dieta destrutiva da civilização e a dieta sem muco, o alimento natural do homem	85
Lição XXII	Sexo	89
Lição XXIII	Sexo – Parte 2	92
Lição XXIV	A obrigação da eliminação através de ajustes físicos, exercícios, banhos de sol, banhos internos e banhos em geral	95
Lição XXV	A mensagem aos Ehretistas	99

NOTAS DO EDITOR

Se as condições evoluírem para um estágio grave, ou se existir incerteza quanto à seriedade, é melhor não adiar os serviços profissionais de um médico competente. Este livro não pode ser usado de maneira alguma para promover a venda de quaisquer dos produtos nele mencionados.

Esta edição inclui cada palavra contida no livro original de 25 lições de Arnold Ehret para seus estudantes, mais informações novas dos arquivos pessoais do Dr. Benedict Lust.

O Prof. Ehret proferiu uma das suas mais bem sucedidas palestras em 8 de outubro de 1922, em Los Angeles. No mínimo centenas de pessoas não conseguiram lugar e não puderam entrar (pois as leis de Los Angeles não permitem pessoas em pé nos corredores entre os assentos). Aqueles de nós que assistimos às suas palavras inspiradas e proféticas jamais esqueceremos seu ardente e excitante apelo por humanidade, feito com todo vigor de que era capaz, expressando uma devoção sem egoísmo, e seu forte desejo de ajudar os sofredores membros da raça humana.

Ao deixar o local da palestra, o Prof. Ehret estava se dirigindo apressadamente para a estação ferroviária para pegar o trem para casa nos subúrbios de Los Angeles. Ele estava usando um par de sapatos novos pela primeira vez. A rua era mal iluminada. Ao descer da guia ele perdeu o equilíbrio e caiu para trás batendo sua cabeça na quina da calçada. Alguns minutos após a queda ele deu seu último suspiro, não mais recuperando a consciência. A autópsia revelou uma fratura basal do crânio.

Milhares de pessoas, espalhadas em quase todos os cantos do mundo civilizado, agora choram a perda de seu professor e amigo. Foram derramadas lágrimas genuínas e sinceras, pois ele havia conquistado uma multidão de amigos.

Extraído da revista “CAMINHO NATURAL”, de Benedict Lust

BIOGRAFIA DE ARNOLD EHRET

Eu conheci o Prof. Ehret primeiramente como um autor, depois como proprietário de um sanatório e conferencista, e agora eu o tenho em alta estima como um amigo e o pioneiro do mais completo, natural e científico sistema conhecido para Cura e Prevenção de Doenças. Eu não hesito em afirmar que ele desenvolveu o que agora parece ser a “última palavra” no que se refere à saúde e longevidade.

Arnold Ehret nasceu perto de Freiburg, em Baden, Alemanha, e herdou de seu pai uma tendência natural ou desejo extraordinário para investigar as causas e razões de acontecimentos e resultados. Seu pai legou-lhe uma bela reputação de perícia ao tratar de animais, assim como homens, sem usar drogas mas com remédios naturais, no que parecia um sucesso “miraculoso”.

Sua educação foi obtida num colégio que exigia uma longa caminhada; isso mais o trabalho na fazenda e uma dieta quase vegetariana causou um severo ataque de bronquite catarral; mas apesar disso ele se graduou com louvor. Seus maiores interesses eram física, química, desenho e pintura. Ele seguiu um curso acadêmico especial e se graduou como professor de desenho para ginásios e colégios, aos 21 anos de idade. Ele ensinava num colégio até ser convocado pelo serviço militar, mas foi dispensado depois de nove meses devido a “problemas neurastênicos do coração”, voltando então a lecionar. Aos 31 anos era bem corpulento e de boa aparência, assim diziam os outros, mas estava sofrendo de problema renal, doença de Bright, com tendência para a tísica.

Em suas próprias palavras “cinco vezes tirei férias para me recuperar, mas finalmente fui declarado “incurável” e me conformei. Então, por cinco anos eu sofri muito pelas mãos de muitos médicos (24 ao todo) e parte desse sofrimento era pagar as altas contas, mas com o resultado declarado de “incurável”. Falido fisicamente e quase mentalmente, eu pensei em suicídio, mas acidentalmente soube da Naturopatia e fui tratado num sanatório em Kneipp por três vezes diferentes, obtendo algum alívio e o desejo de viver, mas não fiquei curado. Fui tratado em outros cinco ou seis sanatórios de Cura Natural e tentei outros métodos conhecidos na Europa, gastando mais milhares, com o resultado de não totalmente doente, mas também de não saudável. Entretanto, aprendi algo dessas experiências: os principais sintomas eram muco ou pus, albumina na urina e dor nos rins. Os médicos, achando que uma urina clara indicava saúde, tentaram parar essas eliminações com drogas e substituir a albumina por uma dieta de carne, ovos e leite, o que só aumentava os resultados desastrosos. Eu raciocinei sobre esses métodos e concluí o que lançava uma grande luz ao assunto: que a dieta correta deveria ser livre de muco e albumina. Meu tratamento naturopático extraia parte do muco com banhos, exercícios, etc., mas o alimentava de novo com a dieta errada.

Resolvi enfrentar o que parecia uma tragédia para mim (e é para a maioria das pessoas cronicamente doentes, depois de não conseguir nenhum alívio com os médicos), e tentar comigo aquilo que eu havia aprendido com a experiência passada: que a alimentação errada era a causa e que a alimentação correta poderia ser a cura. Havia a dieta vegetariana, dieta de frutas e nozes, numerosas “curas” com alimentos e algumas indicações de que o jejum poderia ajudar. Eu fui a Berlim estudar a dieta vegetariana, pois havia mais de 20 restaurantes vegetarianos lá na época. Minha primeira observação foi a de que os vegetarianos não eram muito mais saudáveis do que os comedores de carne, pois muitos pareciam doentios e pálidos. Com o amido e leite eu piorei lentamente, mas comecei um curso na Universidade de Medicina, Fisiologia e Química. Visitei uma escola de Naturopatia, aprendi algo sobre cura mental, Ciência Cristã, cura pelo magnetismo, etc., tudo uma tentativa de descobrir as verdades reais e fundamentais da saúde perfeita. Fiquei mais ou menos desapontado; a seguir fui para Nice, no sul da França, e tentei uma dieta radical de frutas com exceção de uma caneca de leite por dia, pensando então que eu precisava da albumina.

Não fiz nenhuma aplicação especial da dieta de frutas à minha condição, como a maioria também não fazia, e recebi apenas poucos benefícios. Eu me sentia bem alguns dias, em outros muito mal, então voltei para casa ao chamado “comer bem”, como seguido e sugerido pelos meus amigos, parentes e médicos bem intencionados. Eu havia aprendido algo sobre jejum, mas meus amigos e parentes foram contra, até meu antigo médico Naturopata disse à minha irmã que para uma pessoa com a doença de Bright jejuar alguns dias poderia ser fatal.

No inverno seguinte fui para Algier, no norte da África. O clima ameno e as maravilhosas frutas melhoraram minha condição, me deram mais fé nos métodos naturais e uma compreensão dos mesmos; ganhei coragem para tentar curtos jejuns para ajudar nas propriedades purificadoras da fruta e do clima, com tais resultados que uma manhã em que me sentia muito bem eu vi no espelho que minha face tinha adquirido uma aparência inteiramente nova, a de uma pessoa mais jovem e saudável. Mas num dia seguinte, em que me sentia mal, a velha e doentia aparência voltou, mas não durou muito e essas mudanças alternadas em minha face me impressionaram como uma “revelação” da natureza de que eu havia descoberto, em parte, seus métodos e que estava no caminho certo – resolvi então estudá-las e vivenciá-las mais de perto em minha vida futura.

Um sentimento indescritível nunca sentido antes de boa saúde, mais energia vital, melhor eficiência e mais resistência e força tomou conta de mim e me fez sentir alegre e feliz apenas por estar vivo. Isso não foi apenas físico, mas houve uma grande mudança na minha habilidade mental para perceber, lembrar, maior coragem e esperança, e acima de tudo um discernimento espiritual que veio como um nascer do sol, lançando luz sobre todos os grandes problemas espirituais. Todas as minhas faculdades melhoraram, ultrapassando as condições de quando elas estavam no auge durante os dias mais saudáveis de minha juventude. Fiz uma viagem de bicicleta de cerca de 800 milhas, de Algier a Tunis, acompanhado de um amigo que vivia de uma dieta comum. Eu nunca estive atrás dele mas à frente, mesmo ao aproximar da noite quando a resistência era posta à prova. Tenha em mente que eu era antes um candidato à morte, assim declarado pelos médicos, mas agora contente por poder ultrapassar o mais eficiente, e sentindo uma alegria constante e jovialidade por ter escapado do “matadouro” do gênero humano, as chamadas “Clínicas Médicas Científicas”.

Retornando para casa, demonstrei minha habilidade e resistência em executar os mais árduos trabalhos da fazenda e em testes de força superior à daqueles com bom treinamento, mas numa dieta comum. Estava cercado por amigos e parentes que estavam vivendo de maneira comum e entrando em contato com profissionais, que estavam excitados com medo de que minhas descobertas fossem princípios verdadeiros que eventualmente seriam bem sucedidos e ultrapassariam aqueles que eles estavam praticando. Eu gradualmente aceitei a dieta comum. Jejuar era muito impopular então e vivendo na família de minha irmã, que me ameaçava se eu tentasse, não pude retomar o que eu firmemente acreditava e havia provado por experiência própria, que jejuar (simplesmente comer menos) era o método Onipotente da Natureza para purificar o corpo dos efeitos do comer muito e erradamente. Eu também encontrei a “Chave Mestra” para a evolução e esclarecimento espiritual. Eu não havia negligenciado o estudo das razões científicas do *por que* frutas e alimentos sem muco são tão eficientes, e descobri que eles desenvolvem, no processo de digestão, o que se conhecia como Glicose, e foram denominados pelos analistas de carboidratos. Minha experiência, testes e experimentos assim como curas, todos mostraram que a glicose das frutas é o material essencial da comida humana, proporcionando a mais alta eficiência e resistência e, ao mesmo tempo, é o melhor eliminador de entulhos e o mais eficiente agente de cura conhecido para o corpo humano.

Isso contrariava diretamente a teoria de nitrogênio-albumina dos médicos e cientistas e também da mais moderna teoria de “sais minerais”. Em 1909, escrevi um artigo denunciando a Teoria Metabólica e, em 1912, soube que o Dr. Thomas Powell de Los Angeles havia feito a mesma descoberta e estava conseguindo curas formidáveis usando alimentos contendo o que ele chamava

de “Carbono Orgânico”, que é o mesmo ingrediente do alimento que se transforma em glicose durante a digestão. Tendo o embrião destas descobertas em mente e minhas experiências, deixei meus amigos e parentes, que haviam encurtado minha vida com sua bem-intencionada bondade e acompanhado por um jovem que conquistei ao tentar minha dieta experimental e jejum para combater suas doenças, a principal das quais era gagueira, fui para o sul da França.

Lá renovei minhas experiências da África durante vários meses e cheguei mais do que nunca à firme crença de que uma dieta de frutas e jejum são fatores infalíveis da natureza para reconquistar e manter uma saúde superior do que a desfrutada pela maioria dos seres humanos.

Os resultados obtidos foram frequentemente considerados miraculosos, mas eram maravilhosos devido à sua raridade. Adquiri o conhecimento dos métodos maravilhosos pelos quais a natureza limpa o corpo das impurezas do alimento errado, e então o regenerar, consertar, fortalecer do alimento *certo* era a maravilha, mas não um milagre.

Especialmente importantes foram os resultados obtidos neste rapaz comparativamente mais jovem do que eu. Testamos todos os alimentos civilizados depois de jejuns de limpeza. Nossos agora mais sensíveis órgãos se revoltavam imediatamente contra seus elementos indesejáveis e especialmente contra combinações, fornecendo a evidência mais convincente de que a cozinha moderna, com suas misturas, com pouco conhecimento de suas qualidades, é a causa fundamental de todas as doenças. É impossível saber o que o alimento realmente é e seus efeitos até que o corpo tenha sido limpo pelo seu próprio método natural, um jejum. Nunca soube que tais experimentos haviam sido feitos por alguém antes, e os fatos obtidos agora foram tão abundantemente provados durante vários anos de muita pesquisa e prática, que eles elevaram meu conhecimento acima de quaisquer dúvidas ou argumentos sobre as opiniões dietéticas dos outros.

A fim de testar nossa eficiência numa tarefa exaustiva, fizemos uma viagem ao norte da Itália caminhando 56 horas continuamente sem dormir, sem descansar e sem alimento, apenas bebida. Isto depois de sete dias jejuando e então apenas com uma refeição de 1 quilo de cerejas. Isso foi chamado pelas mentes profissionais que souberam dele, o mais maravilhoso teste, do ponto de vista deles. De onde veio energia para essa eficiência? Do nitrogênio, da albumina, dos sais orgânicos, das gorduras, vitaminas ou do quê? Depois de caminhar 16 horas eu fiz um teste de flexionar os joelhos e estender os braços 360 vezes em poucos minutos, e depois vários testes de força com competidores atléticos, mostrando resultados superiores. Isto depois de ter sido declarado incurável e meu pai e irmão terem falecido de doença devastadora (tuberculose). Durante nossa viagem através da Itália nós éramos frequentemente objeto de interessantes comentários das jovens sobre nossa aparência corada e saudável e perguntas sobre como havíamos conseguido isso, etc. Como um homem completamente transformado, desejei maiores experiências, não só físicas, mas mentais e espirituais. O mesmo acontecia com meu jovem companheiro. Ele havia melhorado de muitas maneiras, mas sua gagueira não havia se alterado. Tive a idéia de que até isso era uma dificuldade física causada por obstruções. Seguimos para um lugar isolado na ilha de Capri e fizemos jejuns mais longos e tomamos banhos de sol durante 4 a 6 horas numa temperatura de 40 graus. Nós estávamos tão limpos que nem suávamos. No 18º.dia meu jovem amigo ficou bastante rouco e temendo perder a voz – não sabendo então a causa disso – terminou o jejum com cerca de 1-1/2 kg. de figos, por minha sugestão, com o resultado de que, por aproximadamente uma hora, ele expeliu uma quantidade enorme de muco de sua garganta e seu corpo se limpou em outras direções. Sua voz foi logo recuperada e sua gagueira desapareceu para nunca mais voltar. Nós havíamos conseguido o que seu rico pai havia tentado em vão, empregando quase todo tratamento conhecido sem nenhuma pequena melhoria.

Jejuar, o Remédio Supremo da Natureza, tem sido tão grosseiramente praticado, e é tão mal compreendido, que é muito importante que seja devidamente explicado. De minha longa

experiência em curar a mim mesmo com jejuns e uma dieta sem muco, e de conduzir jejuns para centenas em meu sanatório na Suíça, por um período superior a 10 anos, eu posso afirmar com toda certeza sua admirável potência e seus benefícios quando conduzido corretamente. Meus primeiros experimentos trouxeram resultados tão benéficos que eu desejei aperfeiçoar e verificar os métodos empregados, portanto continuei minhas observações e investigações em todas as fases da vida. Fiz muitos e bem extensos experimentos, e então meu amigo completamente curado e eu começamos uma longa viagem. Primeiramente pelo sul da Itália, andando e vivendo quase que exclusivamente de uma dieta de uvas; depois de navio para o Egito, Palestina, Turquia, Romênia, Áustria e de volta para casa. Nessa viagem aprendemos muito sobre a dieta, hábitos, mentalidade e saúde de diferentes povos, especialmente no Oriente, com o resultado de que minha crença na superioridade da civilização européia sofreu um grande choque, e minha crença se fortaleceu de que eu estava no caminho certo para o conhecimento de uma a saúde muito superior com um melhor desenvolvimento mental, e uma vida mais ativa e longa.

No Egito, vimos uma raça de pessoas de força e resistência extraordinárias, vivendo principalmente de uma escassa dieta vegetariana, mas com dois supostamente maus hábitos: fumar cigarros e beber café forte – e mesmo assim não vimos nenhuma pessoa nervosa ou toxêmica. Vi que comiam poucos tipos de alimentos e em pequena quantidade, aprendi que comiam os mesmos alimentos que seus ancestrais – isso nos dá uma idéia das superiores qualidades da antiga civilização egípcia.

Na Palestina ficamos vários meses estudando os costumes locais, arquivos e história de condições passadas, com o resultado de que o real significado dos evangelhos do Novo Testamento mudou muito para mim. Aprendi que a vida de Cristo e seus ensinamentos estavam estritamente de acordo com as agora bem conhecidas leis naturais, o que lhe deu inteligência e saúde superiores, mas que os evangelhos escritos 150 anos depois baseados em transmissão oral, foram coloridos por metáforas e formas de expressão orientais, e com seu conhecimento incompleto dos fenômenos naturais. O que era incompreensível era considerado miraculoso. Suas “profecias”, seu jejum, sua dieta, sua maneira de viver e a de seus associados, tudo revela uma vida natural que lhe proporcionou uma saúde superior sem necessidade de nenhuma assistência divina especial. Ele confirmou isso ao afirmar que as futuras gerações fariam “obras muito maiores do que as dele” pois adquiririam um maior conhecimento das leis e métodos naturais e “imutáveis” - de Deus. Meu “próximo livro” afirmará, e provará convincentemente, que a paternidade de Cristo, suas curas chamadas “miraculosas”, e as aparentes alterações da lei natural, sua ressurreição e ascensão aos “Céus” estão de acordo com a Lei natural, mas não compreendido então, nem hoje totalmente. A atual ignorância das leis fundamentais da saúde é agora, neste século, a maior dos últimos séculos, e ela é evidenciada pela deterioração dos assim chamados povos civilizados, no que diz respeito à saúde, embora avançados em outros aspectos. O que aprendi com minhas pesquisas e experiências, e as possibilidades de restaurar uma saúde superior para a humanidade, com o avanço dos tempos modernos, é como abrir um “Livro dos Sete Selos”. Mostrar a vida de Cristo à luz de leis realmente naturais e científicas, portanto eternas e realmente divinas, idênticas àquelas de nossa própria natureza, é uma inspiração e uma aspiração que muitos agora estão desfrutando e que ninguém deveria perder.

Os outros países visitados revelaram fases e fatos de princípios naturais saudáveis, e eu assumi, com mais confiança e entusiasmo do que nunca antes, a perfeição de minha própria saúde através de experimentos de jejum e de uma melhor dieta. Eu senti instintivamente, e logo provei, que certos alimentos naturais, preparados da maneira correta, tinham um poder maior para produzir energia, e também um poder superior de limpeza. Esses alimentos, quando usados corretamente e associados a uma abstinência inteligente de qualquer alimento, não só previnem como curam doenças de todos os tipos. Provei que quando esses alimentos são usados de acordo com as obstruções individuais de resíduos – não germes – e levando em consideração idade, ocupação, o clima, a estação do ano, etc.,

que até mesmo as chamadas doenças incuráveis são combatidas de maneira uniforme e ordenada, e até certa cura pode ser obtida, se não muito dificultada pelos hábitos ou pela idade. Os tipos *certos* e a menor quantidade dos alimentos como uma preparação para jejuns curtos ou mais longos, de acordo com as condições da pessoa, dá aos órgãos digestivos um descanso ou “férias” do trabalho excessivo, e trás resultados surpreendentemente benéficos ao se voltar a comer uma seleção de alimentos certos (isto é muito importante).

Eu jejei por 24 dias com resultados tão maravilhosamente agradáveis, não apenas na minha condição física, mas na mental e nas aspirações espirituais, que meu entusiasmo me levou a contar minhas descobertas, experiências e resultados conclusivos aos meus amigos e outros. Eu não conseguia descrever minhas sensações, mas lhes disse que precisavam experimentar eles próprios, com o que alguns concordaram prontamente. Eu comecei meu trabalho educacional com jejuns públicos e palestras, jejuando duas vezes em grandes cidades alemãs e duas vezes na Suíça. Eu era encerrado numa sala por tabeliões do Estado, e rigorosamente observado e controlado por médicos, sem nenhuma interferência externa ou comunicação. Um jejum de 21 dias, um de 24, um de 32, um de 49 dias em Colônia, tudo num período de 14 meses. Entre estes jejuns, e depois, meu trabalho foi dar palestras, testes de eficiência física e mental, provando o valor do que eu havia aprendido e experimentado, e isso me forçou a ensinar e aconselhar outros, escrever artigos, instalar um Sanatório na Suíça, e aconselhar por correspondência.

Meu primeiro artigo foi escrito após o jejum de 49 dias em Colônia, e publicado numa revista vegetariana, relatando uma nova experiência de jejum, dieta e cura de doenças, de fato, de vida em sua plenitude e seu prolongamento. Causou um efeito sensacional e revolucionário. Recebi cartas pedindo informações de todas as partes do mundo, e na Europa particularmente, pesquisadores de saúde, reformistas e médicos logo se dividiram entre opositores e seguidores entusiastas. Esses escritos causaram uma controvérsia científica e luta sobre os novos princípios que eu havia trazido à luz, de tal maneira que na Europa os dois grupos opositores eram conhecidos como “Ehretistas” e “Não-Ehretistas”.

A verdade dos Ehretistas foi bem descrita por um proeminente editor e reformador, a saber: “Ele (Ehret) não inventou nem iniciou o jejum, ou o uso de frutas ou dieta melhorada, pois estes eram bem conhecidos e usados há muito tempo como fatores da Neuropatia, mas o que ele fez foi criar um sistema inteiramente novo de combiná-los num método sistemático de Cura, baseado no jejum e numa nutrição perfeita.

Minha teoria do muco – mais tarde comprovada – como a causa fundamental de todas as doenças, foi cada vez mais reconhecida e, conseqüentemente, meu sistema de cura também. Ela superou o teste e trouxe o que um escritor descreveu como um “enorme sucesso”, e hoje tem uma plataforma: *Tratamento Natural e Dieta constituem o mais perfeito e bem-sucedido sistema de cura conhecido*. Foi automaticamente nomeada “Nutroterapia” e seu “culto” resultante “Naturopatia”. Por muitos anos escrevi artigos em jornais de saúde, dei palestras em grandes cidades da Europa, discutindo os méritos do sistema com médicos e profissionais, e tratando milhares de pacientes no meu “Sanatório de Frutas e Jejum”, e por correspondência, sem alterar os princípios fundamentais, mas os fortalecendo com um melhor conhecimento de seus detalhes e de como aplicá-los para obter os melhores resultados. Disso tudo evoluiu o que agora é bem conhecido neste país – a “Dieta sem Muco”. “Eu vim a este país um pouco antes da guerra para visitar a Exposição do Panamá, e para examinar as frutas cultivadas aqui, particularmente na Califórnia. Minha permanência forçada aqui por causa da guerra foi providencial para que eu me encontrasse com aqueles que aqui tinham feito avanços, descobertas e experimentos similares. Nós agora estamos defendendo e levando ao público o conhecimento dos mesmos princípios que fizeram tanto sucesso na Europa para amenizar o

sofrimento humano e prevenir doenças, desenvolver uma raça aprimorada que não saberá o que é doença, conseqüentemente criando uma civilização humana melhor.”

Ao editar itens do trabalho de toda uma vida do Prof. Ehret, tenho o prazer de acrescentar que as descobertas feitas aqui pelo Dr. Thomas Powell, que eu ajudei a desenvolver, foram intuitivamente presumidas pelo Prof. Ehret, e depois provadas pelos resultados obtidos e mais tarde corroboradas pela análise científica dos alimentos do químico Hensel, de que frutas e vegetais têm elementos para produzir energia vital que são superiores aos de qualquer outro alimento, tanto em quantidade como qualidade. Esses elementos ou ingredientes são conhecidos como “carbono organizado” ou “glicose”. Sua presença em quantidades suficientes refuta a idéia corrente de que os sais orgânicos ou minerais são os elementos da energia. Eles existem apenas em quantidade infinitesimal em todos os alimentos, e parte deles são drogas. O número de calorias (“unidades de calor” nos testes de calorias) também não são uma base para escolher a dieta correta. Meus acima de 40 anos de observação, experiências e pesquisa provaram conclusivamente para mim que frutas e vegetais têm todos os sais necessários, e que a presença neles de ingredientes sustentadores da vida, atualmente bem conhecidos e em quantidade suficiente, os tornam superiores a todos os outros alimentos, quando os resíduos dos alimentos “ricos em muco” são eliminados. Então todo o efeito benéfico da “Dieta sem Muco” pode ser desfrutado.

Prof. B. W. Child

INTRODUÇÃO

PELO DR BENEDICT LUST

É importante para todos saber até onde vão os limites de sua necessidade de alimento. Todos aqueles que estudaram a questão da alimentação e trabalharam nesse sentido sabem que a humanidade, especialmente os bem situados, sofrem de superalimentação. Até os pobres não sofrem de subnutrição – no máximo da qualidade inferior ou má condições de sua comida. Não é exagerado dizer que, mais ou menos, todos os seres sofrem.

Nós todos comemos por hábito e pelo prazer ao ingerir pratos saborosos. Entretanto, do ponto de vista fisiológico, apenas tem valor a comida ingerida com certa fome (ânsia natural por comida) e, apenas sob essas circunstâncias, qualquer alimento, mesmo o mais simples, dará satisfação e alegria. Nenhum animal em liberdade comerá a menos que tenha fome. É um fato que os países mais pobres produzem o maior número de centenários, e é igualmente verdadeiro que a dieta das cidades - os chamados pratos “refinados” - é a maior causa da extinção de famílias na terceira ou quarta geração. É um fato comprovado de que todas as grandes cidades seriam logo despovoadas se não fosse pelos recém-chegados do campo, onde comida mais simples é consumida. É um fato que dois terços da raça humana (budistas e maometanos, chineses e japoneses) vivem com uma dieta sem carne – as refeições consistindo de um punhado de arroz e alguns vegetais – e a resistência e força deles ultrapassa aquela dos comedores de carne. É um fato que beduínos fazem longas e duras jornadas através do deserto sem outra comida além de uns poucos quilos de tâmaras. É um fato histórico que os grandes filósofos do Antigo Egito não comiam nenhum alimento sólido por décadas, mas se refrescavam engolindo o suco obtido com o mastigar do alimento, e sua sabedoria e conhecimento são, com a influência grega, ainda hoje o principal fundamento de todo pensamento filosófico. É um fato que os maiores pensadores da humanidade foram mais ou menos ascetas, ou seja, comedores frugais.

O matemático Pitágoras não foi admitido na Escola de Filósofos no Egito até ter se submetido a um jejum por 40 dias, certamente não para testar sua tolerância moral mas como um expediente de purificação fisiológica que tornava apto seu cérebro a compreender a grande sabedoria. Moisés jejuou no Monte Sinai enquanto escrevia as leis para seu povo, e Jesus jejuou por 40 dias no deserto, provavelmente até sem água, antes de aparecer perante a multidão. A história da Igreja Católica-Romana revela um grande número de santos, os quais durante décadas comiam quase nada, e atingiram idade avançada. O físico italiano Cornaro chegou aos 100 anos subsistindo com uma ração diária de pouco mais de meio quilo de comida e 1 copo de vinho. O americano Fletcher provou a verdade fisiológica desta assim chamada lenda ao reduzir sua ração diária a um décimo e por mastigar intensamente (Fletcherizar), assim curando a si mesmo e a outros das mais severas doenças. Sócrates disse – “Quanto menos o homem come, mais perto ele chega do divino”. Goethe disse – “O homem é o que ele come”. Os fatos e a sabedoria dos grandes homens provam que o cuidado, a preocupação e a luta implacável pelo pão de cada dia nada mais é do que a perseguição de um fantasma. “Os desatinos na manutenção de nosso corpo são a principal causa de todas as doenças” é o título de um livro escrito por um médico suíço.

A luta pela existência é fundamentalmente o esforço para adquirir os meios para viver no luxo, isto é, acima de tudo para comer bem e abundantemente. A verdade sobre a nutrição correta é um livro de sete selos para o público e para os estudiosos. A maioria das pessoas, especialmente os pobres, está sob a impressão de que estão mal alimentados, se comparados com os ricos. O medo da fome pesa sobre a humanidade como um pesadelo; a privação de uma única refeição causa nervosismo.

Este erro mórbido, esta trágica ignorância, este engano fatal, é engendrado e apoiado por doutrinas médicas erradas.

A tentativa de fazer com que as pessoas sigam a dieta correta será coroada de sucesso apenas se dermos a elas a verdade pura e simples. A restrição em geral só é possível se soubermos quanto ou quão pouco é absolutamente necessário, e quais são realmente os melhores e mais valiosos gêneros alimentícios. Novos pensamentos e verdades penetram apenas quando eles são demonstrados ao extremo na prática por líderes individuais. As pessoas não se voltarão para um novo objetivo até que vejam um campeão nadando contra a correnteza da velha e errada doutrina.

Ninguém irá deixar o prazer a não ser que seja forçado a isso; ninguém irá voluntariamente abandonar certos alimentos a não ser que ele saiba que existe algo melhor, algo muito superior, algo infinitamente mais perfeito. A mais pura, mais perfeita e ao mesmo tempo mais saborosa comida da humanidade só pode ser aquela que foi determinada para ela biologicamente, ou seja, pela lei da natureza, em sua forma natural.

Se o ser humano foi o mais perfeito na criação, então seu alimento na ocasião deve ter sido o mais perfeito e nutritivo; portanto, todas as misturas originárias da cozinha moderna devem ser forçosamente inferiores, e elas representam um retrocesso e uma degeneração da humanidade.

Por outro lado, uma dieta frutívora, como descrita no Gênesis, é a melhor e superior dieta para a raça humana. A fim de que a dieta correta seja bem sucedida é primeiramente necessário dissipar o medo de subnutrição da mente do público. Se uma determinada restrição, a parcial ou completa eliminação de pão, carne, ovos, leite, etc. deve ser efetuada, então é preciso demonstrar, com exemplos individuais, que não só é possível se viver comendo só frutas, mas que esta dieta paradisíaca, natural da humanidade é a mais saborosa e perfeita e, portanto, deve servir como tal hoje em dia.

É preciso demonstrar que um punhado de frutas contém mais elementos nutritivos do que um jantar moderno de meia dúzia de pratos. O valor do alimento saboroso ideal e todas as formas de nutrição devem ser demonstrados pelos frutívoros.

Mas onde estão os rigorosamente frutívoros? Eles existem apenas em teoria no mundo civilizado. Ele poderia ser assim apenas se vivesse ao ar livre, separado da civilização. Então, ele viveu assim por dois anos com um amigo. Durante esse período ele fez os mais maravilhosos testes, que estão descritos em seu livro “Jejum racional”.

Não podemos viver de uma dieta rigorosamente só de frutas na vida civilizada porque os sentidos estão tão desenvolvidos que fazem com que a vida só com frutas seja desagradável e sem graça se comparada à das pessoas chamadas saudáveis. Nós devemos viver da “Dieta sem Muco” e trazer nossa sensibilidade para mais perto da de seus seguidores. A dieta do paraíso não se harmoniza com a civilização das Sodomas, e também não podemos chegar a uma dieta estritamente de frutas a não ser fazendo a transição com a “Dieta sem Muco”. Isso precisa ser cuidadosamente e gradualmente alcançado e individualmente orientado.

O universo é regido por leis que nunca mudam, portanto, como a fruta era paradisíaco alimento dos mais perfeitos seres feitos à semelhança de Deus, a dieta do Paraíso é hoje a melhor para manter a saúde.

PRINCÍPIOS INTRODUTÓRIOS GERAIS

LIÇÃO I

Qualquer doença, não importa o nome pela qual é conhecida pela Ciência Médica, é

CONSTIPAÇÃO

Um entupimento de todo encanamento do corpo humano. Qualquer sintoma especial é, portanto, meramente uma extraordinária constipação local por acúmulo de mais muco nesse local em particular. Locais especiais de acumulação são a língua, o estômago e, particularmente, todo o trato digestivo. Este último é a real e mais profunda causa de constipação intestinal. Uma pessoa normal tem cerca de 4 kg de fezes não eliminadas no intestino continuamente, envenenando sua corrente sanguínea e todo o sistema. Pense nisso!

Toda pessoa doente tem um depósito de muco no sistema, tal como muco derivado de alimentos não naturais mal-digeridos e não eliminados, acumulado desde a infância. Detalhes sobre este fato pode ser aprendido lendo meu livro “Jejum Racional e Dieta Regenerativa”.

Minha “Teoria do Muco” e “Sistema de Cura da Dieta sem Muco” permanecem incontestáveis; provaram a bem sucedida cura de “Ação-Compensação” contra qualquer tipo de doença. Através de sua aplicação sistemática, milhares de pacientes declarados incuráveis puderam ser salvos.

A Dieta sem Muco consiste de todos os tipos de frutas cruas ou cozidas, vegetais sem amido, na maioria vegetais de folhas verdes, cozidos ou crus. O Sistema de Cura da Dieta sem Muco é uma combinação de jejuns mais curtos ou longos, aconselhados individualmente, com menus de alimentos não formadores de muco modificados progressivamente. Esta dieta sozinha pode curar todo tipo de “doença” sem jejuar, embora tal cura demande mais tempo. O Sistema será exposto nas próximas lições.

Entretanto, para aprender a aplicar o sistema, para entender como e porque ele funciona, é necessário libertar sua mente de erros médicos, parcialmente assumidos pela Naturopatia. Em outras palavras, eu preciso ensinar uma nova Fisiologia, livre dos erros médicos; um novo método de diagnose; uma correção dos erros fundamentais do Metabolismo, alimentos com alto teor de proteína, circulação sanguínea, composição do sangue e, por último, mas não menos importante, você precisa ser ensinado sobre

O QUE É REALMENTE A VITALIDADE

O corpo humano ainda é um mistério para a Ciência Médica, especialmente em condições doentias. Toda nova doença “descoberta” pelos médicos é um novo mistério para eles. Não há palavras para expressar o quão longe da verdade eles estão. A Naturopatia usa a palavra vitalidade continuamente. E, no entanto, nem “Cientistas médicos” nem Naturopatas sabem dizer o que é vitalidade.

É necessário não apenas erradicar todos esses erros de sua mente, mas também mostrar a verdade sob uma nova luz, que você compreenderá de uma só vez. Esta grande vantagem da simplicidade e clareza é uma das razões fundamentais para meu sucesso. Meus ensinamentos cobrem a Verdade. Incidentalmente, Razão Simples que não se possa compreender é Fraude, por mais científica que pareça.

Você aprenderá quão errado e ignorante é acreditar que qualquer doença especial pode ser curada comendo o alimento certo, vivendo de “Menus Especiais” ou agüentando longos jejuns, se isso for feito sem experiência, sem sistema e sem aconselhamento especial para cada caso individual.

“Jejuar” tem sido conhecido por centenas de anos como uma “compensação” contra qualquer doença, como a única e infalível lei da Natureza, e o mesmo se dá com a Dieta sem Muco, como já mencionado no Gênesis (frutas e ervas, i.e. folhas verdes). Mas por que isso não foi usado sistematicamente e não se tornou um sucesso universal? Porque nunca foi usada sistematicamente de acordo com a condição do paciente. O homem comum não tem a menor idéia do quanto o processo de eliminação é necessário, de quanto tempo ele necessita; como e com que freqüência sua dieta deve mudar; o que significa limpar o corpo das terríveis quantidades de resíduos acumuladas em seu corpo durante toda a vida.

Doença é um esforço do corpo para eliminar esses resíduos, muco e toxemias, e este sistema ajuda a natureza da maneira mais perfeita e natural. Não a doença, mas o corpo é que deve ser curado, ele precisa ser limpo, ficar livre de resíduos e substâncias alheias, de muco a toxemias acumulados desde a infância. Você não pode comprar saúde numa garrafa, você não pode curar seu corpo, isto é, limpar, purificar seu sistema nuns poucos dias, você precisa “compensar” pelo mal que fez a seu corpo durante toda a vida.

Meu sistema não é uma cura ou remédio, é regeneração, uma radical limpeza da casa, a conquista de uma saúde perfeita como nunca conheceu antes.

Lembre-se: suas obstruções constitucionais através de todo o sistema são a fonte de cada doença; a maior e mais prejudicial fonte de baixa vitalidade, saúde imperfeita, falta de força e resistência e toda e qualquer condição imperfeita. Todas têm sua origem no cólon, nunca perfeitamente limpo desde seu nascimento. Ninguém na terra tem hoje um corpo perfeitamente limpo e, portanto, sangue completamente limpo. O que a Ciência Médica chama de saúde normal é de fato uma condição patológica.

Em resumo: O mecanismo humano é um sistema de tubos elásticos. A Dieta da Civilização não é nunca inteiramente digerida e o resíduo resultante eliminado. Esse sistema tubular é lentamente constipado, especialmente no lugar do sintoma e no trato digestivo. Esse é o fundamento de toda doença. Para perder esses resíduos, para eliminá-los inteligentemente e cuidadosamente, e para controlar essa operação – isso só pode ser feito perfeitamente pelo

SISTEMA DE CURA DA DIETA SEM MUCO

DOENÇAS LATENTES, AGUDAS E CRÔNICAS

Não mais um mistério

LIÇÃO II

A primeira lição lhe deu uma compreensão do que a doença realmente é. Em adição ao muco e às toxemias em seu sistema, há outras matérias estranhas como ácido úrico, toxinas, etc., e drogas especiais, se usadas. Aprendi através de anos de prática que as drogas NUNCA são eliminadas assim como os resíduos dos alimentos – mas são armazenados no corpo por décadas! Centenas de casos que ficaram sob minha observação mostraram que drogas consumidas durante 10, 20, 30 e até 40 anos foram expelidas junto com o muco graças a este sistema perfeito de cura. *Este é um fato de importância fundamental – especialmente para o médico.* Quando esses venenos químicos, depois de terem sido dissolvidos, voltam à circulação para eliminação através dos rins – os nervos e o coração são afetados – causando extrema nervosidade, tontura, e batidas excessivas do coração, assim como outras sensações estranhas. A pessoa mal-informada perante esse mistério chama o médico da família, que agora diagnostica a condição de “doença do coração” e culpa a “falta de alimento” ao invés das drogas que ele prescreveu 10 anos atrás.

O homem médio “normal”, considerado saudável, tem um crônico armazenamento de resíduos de alimentos – venenos e drogas.

ESTA É SUA DOENÇA LATENTE

Quando essas substâncias de doença latente são ocasionalmente agitadas por, digamos, um resfriado, ele expele grande quantidade de muco, e se sente infeliz ao invés de apreciar o processo de limpeza da natureza. Se a quantidade de muco liberado é grande o bastante para chocar todo o sistema, mas ainda não perigosa, pode ser diagnosticado gripe. Se o trabalho de eliminação da natureza for mais profundo no sistema, especialmente nos pulmões – tal quantidade de muco e venenos é liberada de uma só vez que a circulação tem que trabalhar sob grande fricção, como uma máquina suja – ou, por exemplo, um automóvel correndo com os breques acionados. A fricção produz um calor anormal, chamado febre, e os médicos chamam isso de Pneumonia, que é realmente um esforço “febril” da natureza para livrar os órgãos mais vitais desses resíduos. Se os rins forem chamados para eliminar esse muco solto, causando choque no sistema, então temos a Nefrite e etc.

Em outras palavras, toda vez que a natureza tenta salvar a vida humana através de seus esforços para eliminar “febrilmente” o muco e seus produtos tóxicos, é chamada de

DOENÇA AGUDA

A profissão médica tem mais de 4000 nomes para diferentes doenças. O nome particular ou especial da doença é dado de acordo com o respectivo local da eliminação; ou do ponto congestionado onde a corrente sanguínea encontra dificuldade para passar e causa dor – tal como dor nas juntas, como nos casos de reumatismo, por exemplo.

Por eras, este bem intencionado esforço de cura da natureza tem sido mal compreendido e impedido através do uso de drogas, e pelo continuar a comer, apesar dos avisos de perigo da dor e da perda de

apetite. Não obstante a “ajuda” dos médicos – uma ajuda de fato danosa e perigosa para a vida do paciente – sua vitalidade e especialmente sua capacidade de eliminação são diminuídas, e a natureza prossegue lentamente. Com essa desvantagem, a natureza não pode trabalhar eficientemente, precisando de mais tempo, e neste caso temos o “Crônico”. A palavra crônica é derivada da palavra grega “chronos”, que significa tempo. Você aprenderá mais na Lição 7 sobre este mistério.

O DIAGNÓSTICO

LIÇÃO III

POR QUE UM DIAGNÓTICO?

Leigos e mesmo alguns especialistas em dietética, exceto eu, acreditam que não há necessidade de um diagnóstico. Você pode perguntar, desde que só há uma doença por que o diagnóstico? Se toda doença se deve à sujeira e a alimentos não digeridos e não eliminados, ao muco, ao ácido úrico, às toxemias, drogas, etc., por que a necessidade de um diagnóstico? Nós vamos saber agora por que a dieta de frutas e jejuns produziu resultados tão duvidosos, através do seu uso incorreto e mal-compreendido, causado pela crença de que as regras gerais desta cura são adequadas para todo e qualquer caso. Nada está mais longe da verdade! Nenhuma outra cura exige tanta especialização individual e contínua mudança para atender às reações do paciente.

Esta é a razão pela qual aqueles que tentam estes métodos de cura sem aconselhamento de especialistas geralmente causam resultados graves.

JEJUM INDISCRIMINADO

MacFadden, e muitos outros, aconselham, por exemplo, jejum em todos os casos. Eu aprendi através de milhares de casos durante minha experiência que nada requer maior individualidade, aplicações diferenciadas do que o jejum e a dieta sem muco. De dois pacientes – um pode se recuperar completamente após um jejum de duas a três semanas, enquanto o outro pode morrer do mesmo tratamento! Daí ser tão necessário um diagnóstico individual das condições gerais e constitucionais do paciente.

MÉTODO DE DIAGNÓSTICO CONSTITUCIONAL

Meu diagnóstico averigua os seguintes pontos:

1. A quantidade relativa de obstruções no sistema.
2. A parte predominante onde há mais muco e mais venenos.
3. Se o pus estiver presente no sistema, a quantidade e o tipo das drogas usadas.
4. Se um tecido interno ou um órgão está em processo de decomposição.
5. Quanto a vitalidade foi reduzida.

Você também aprenderá através destas linhas que a experiência e a observação da aparência geral, especialmente da face do paciente, indicarão mais ou menos suas condições internas (para mais informações leiam “O Espelho Mágico”).

DIAGNÓSTICO MÉDICO

O diagnóstico médico não lança uma luz verdadeira sobre o assunto, embora médicos o julguem mais importante do que a cura em si. É feito de uma série de relatórios sobre os sintomas e baseado num esquema de experiências que serviram para nomear milhares de doenças. Característica da

falta de significado do diagnóstico médico é a freqüente afirmação de muitos pacientes de que “os médicos não conseguiram achar o que eu tenho”. O nome da doença não nos diz respeito de maneira nenhuma. Um homem com gota, um com indigestão, ou um com a doença de Bright podem receber inicialmente o mesmo conselho. Se eles devem jejuar, por exemplo, e por quanto tempo, não depende do nome da doença, mas da condição do paciente e de quanto sua vitalidade está baixa.

CONCEITOS NATUROPATAS

A Naturopatia é um avanço sobre medicina ao ensinar que toda a doença é constitucional. Entretanto, ela não explica suficientemente a fonte, natureza ou composição das “matérias estranhas” como a única causa de todas as doenças.

Dr Lahman disse: “Toda doença é causada por ácido carbônico e gás.” Mas ele não soube identificar sua fonte em substâncias alimentícias não eliminadas, em deterioração – o muco num estado de contínua fermentação.

Dr. Jaeger disse: “Doença é um mau cheiro.” A natureza dá um diagnóstico através do mau cheiro, que indica quão longe a decomposição interna progrediu.

Dr. Haigh da Inglaterra, o fundador da “Dieta anti-ácido úrico” baseia seu diagnóstico geral na crença de que a maioria das doenças é causada pelo ácido úrico, certamente uma importante parte de matérias doentias além do muco.

DIAGNÓSTICO ÚRICO

A maioria dos médicos e muitos outros consideram este tipo especial de diagnóstico como o mais importante, mas estão fundamentalmente errados. Além do trato digestivo, o canal úrico é a principal via de eliminação. Assim que se diminui a alimentação, jejua um pouco, ou muda sua dieta para uma dieta natural, ele vai ter resíduos, muco, venenos, ácido úrico, fosfatos, etc. em sua urina, e uma análise dela é alarmante. Isso acontece na maioria dos casos quando se fica doente. Todos ficam alarmados com este esforço do corpo em eliminar resíduos – o que é a verdadeira cura, o processo de limpeza.

Se açúcar ou albumina for encontrado na urina, o caso é chamado “muito sério! e diagnosticado como “Diabetes”, ou “Doença de Bright”, respectivamente. Sob tratamento médico no primeiro caso, o doente morre de fome de açúcar, causada pela falta de açúcares ou formadores de açúcar em seu regime. No último caso, o paciente morre pela forçada “reposição de albumina”, resultante da ingestão de alimentos ricos em albumina.

O que quer que seja que o corpo expila de resíduos, matérias deterioradas, mortas – isto apenas indica que o paciente está num avançado estado interno de sujeira, já causando a decomposição dos órgãos internos – produzindo uma rápida deterioração de todas as comidas ingeridas. Estes casos – como a tuberculose - devem ser tratados com muito cuidado e bem lentamente.

QUAL A APARÊNCIA DO CÓLON HUMANO

É da maior importância que durante nosso diagnóstico aprendamos tanto quanto possível sobre a aparência interna do corpo humano. Nosso diagnóstico, portanto, consiste em descobrir o grau de quantidade de matérias residuais do paciente.

Especialistas em autópsia afirmam que 60 a 70% dos cólons examinados têm matérias estranhas como vermes ou pedras de fezes de décadas. As paredes internas dos intestinos se apresentam incrustadas de fezes endurecidas, parecendo o interior de um encanamento sujo de fogão.

Eu tive pacientes gordos que eliminaram do seu corpo até 25 a 30 kg. de resíduos, e 5 a 10 kg. apenas do cólon – consistindo principalmente de matérias estranhas, especialmente fezes velhas, endurecidas. O homem médio saudável de hoje em dia carrega continuamente com ele, desde sua infância, vários quilos de fezes nunca elimina das. Uma “grade evacuação” por dia não significa nada. Um homem gordo e doente é de fato uma “fossa” viva. Uma grande surpresa para mim foi verificar que um grande número dos meus pacientes em tais condições tinha já se submetido às chamadas “curas naturais”.

DIAGNÓSTICO (Parte 2)

LIÇÃO IV

TIPOS GORDOS E ESBELTOS

O mecanismo corporal do tipo gordo é, em média, mais obstruído mecanicamente, porque ele é, em geral, um comedor em excesso de alimentos contendo amido. No tipo esbelto há mais interferência química fisiológica no organismo, tal como ser um comedor de carne apenas, cuja condição produz especialmente muita acidez, ácido úrico, outros venenos e pus.

HISTÓRICO DA DOENÇA

Como regra geral, faço as seguintes perguntas aos meus pacientes, pois adquirir esse conhecimento é da maior importância:

1. Há quanto tempo está doente?
2. Como o médico chamou sua doença?
3. Qual foi a natureza do tratamento?
4. Quantos e que tipos de tratamento foram feitos?
5. Você já foi operado alguma vez?
6. A que outros tipos de tratamentos você já foi submetido?

(Idade, sexo, se uma doença é hereditária, etc. são pontos importantes).

A coisa mais importante, entretanto, é a dieta atual do paciente, seu desejo por certos alimentos e seus hábitos errados; se sofre de prisão de ventre, há quanto tempo. Que tipos de dietas foram usados antes. É necessário basear a mudança de dieta na dieta atual do paciente, e apenas uma ligeira alteração na direção de uma dieta melhor é recomendável.

O DIAGNÓSTICO EXPERIMENTAL

O mais exato, infalível diagnóstico que nós temos é um curto jejum. Quanto mais rapidamente o paciente se sente “pior” através de um rápido jejum, maior e mais venenosa é sua obstrução. Se ele tiver tonturas, sofrer fortes dores de cabeça, etc. é sinal de que ele está entupido com muco e toxemias. Se palpitações do coração ocorrerem é sinal de que há pus em algum lugar do sistema, ou que drogas, mesmo que tomadas muitos anos antes, estão ainda na circulação para serem eliminadas.

Qualquer lugar especialmente “constipado” é localizado por uma leve dor ali. O médico experimentado pode averiguar, melhor do que com raios X, pelas revelações da natureza após um curto jejum, a verdadeira condição dentro do corpo humano, e saberá o real diagnóstico mais corretamente do que médicos são capazes com todo seu caro equipamento e instrumentos científicos.

Se este diagnóstico através de um “curto jejum” for tentado no homem considerado normal e saudável – mas na realidade entupido com muco – doença latente – a natureza revela o mesmo para

você num grau moderado, e se um “ponto frágil” tiver começado a se desenvolver, insuspeitado para ele, a natureza infalivelmente indicará onde e como ele mais tarde ficará doente se o método errado de viver continuar, embora possa aparecer após alguns anos. Isto é então o Prognóstico da Doença.

ALGUNS DIAGNÓSTICOS ESPECIAIS

A fim de mostrar que todas as doenças, até as mais severas, têm sua base e são causadas pela mesma obstrução geral e constitucional do corpo, eu lhes mostrarei, à luz da verdade, uns poucos casos característicos. Através destes exemplos ilustrativos eu lhes provarei que não há uma única doença, nenhum distúrbio ou sensação, nenhuma aparência ou sintoma doentio que não possa ser explicado e visto imediatamente em sua real natureza, tais como: constipação local, constipação constitucional, por muco e suas toxemias; a maior parte da quantidade continuamente fornecida pela “reserva crônica de resíduos” do estômago, dos intestinos e, especialmente, do cólon. O “fundamento” do “templo” humano é o reservatório do qual se origina todo sintoma de doença e fraqueza.

Um resfriado

É um esforço benéfico para eliminar resíduos das cavidades da cabeça, garganta e dos brônquios.

Pneumonia

O resfriado vai mais fundo e eliminará e limpará o muco do mais esponjoso e vital órgão, o pulmão. A hemorragia ocorre para limpar mais radicalmente. O sistema todo é estimulado, causando temperatura mais alta pela fricção dos resíduos na circulação.

Isso parece alarmante, e o médico suprime esses sintomas com drogas e alimentos, na realidade bloqueando o processo de cura da natureza – a limpeza. Se o paciente não morrer, a eliminação se torna crônica e é chamada de

Tuberculose

O paciente com essa doença devastadora elimina continuamente seu muco, originado de alimentos formadores de mucos, através dos pulmões, ao invés dos meios naturais. Esse órgão definha mais e mais produzindo germes, e então temos a chamada tuberculose.

O órgão vital (pulmão) – a bomba – trabalha insuficientemente na circulação, o sistema celular inteiro se deteriora mais e mais e se decompõe antes da morte do paciente.

Dor de Dente

Sua dor é um sinal de alerta da natureza; “pare de comer, eu preciso de reparo, há resíduos e pus, você comeu muitos alimentos pobres em cálcio, muita carne.”

Reumatismo e Gota

Muco e ácido úrico são particularmente acumulados nas juntas. Uma vez que aí é a parte menos dependente dos tecidos para a passagem da circulação, elas são entupidas com resíduos e ácido úrico no corpo dos comedores de carne.

O estômago é o órgão central de fornecimento de matérias doentias. Há um limite na capacidade deste órgão de digerir e esvaziar após uma refeição. Toda comida (mesmo as melhores) são misturadas com muco ácido, que permanece continuamente no estômago da pessoa normal. A maravilha é quanto tempo o ser humano pode agüentar tais condições.

Bócio

É um depósito da natureza de enormes resíduos a fim de evitar que entrem na circulação.

Furúnculo

É em princípio a mesma coisa, só que a eliminação é externa.

Gagueira

Especial acúmulo de muco na garganta, que interfere no funcionamento das cordas vocais. Curei muitos casos.

Doenças do fígado e dos rins

Estes órgãos são construções muito esponjosas e sua função é a de uma espécie de peneira fisiológica. Eles são, portanto, facilmente constipados por muco pegajoso.

Doenças sexuais

Estas são por sua origem nada mais do que eliminação de muco através desses órgãos, e são facilmente curáveis. O uso de drogas somente produz os sintomas característicos da sífilis. Quanto mais drogas tiverem sido usadas, especialmente mercúrio, mais cuidadosamente o tratamento deve ser conduzido.

Doenças dos ouvidos e olhos

Tanto a vista curta (miopia) como longa (hipermetropia) são causadas por congestão nos olhos, assim como problemas para ouvir são causados por congestão nos ouvidos. Eu curei uns poucos casos de cegueira e surdez pelos mesmos princípios.

DOENÇAS MENTAIS

Além do sistema congestionado, eu descobri todo doente mental tem congestão, especialmente do cérebro. Um homem à beira da insanidade foi curado após um jejum de 4 semanas. Não há nada mais fácil para curar a insanidade do que jejuar – o instinto natural dessas pessoas que perderam o juízo diz para não comer. Aprendi que se você cura com o Sistema de Cura da Dieta sem Muco todos os tipos de doenças, a maioria dos pacientes é aliviada de condições mentais ruins. Após jejuar temos uma mente mais clara. A unidade de idéias toma o lugar das diferenças. As diferenças de idéias hoje são causadas amplamente pela dieta. Se algo está errado com alguém, olhe primeiramente para o estômago. A pessoa mentalmente doente sofre fisiologicamente com pressão de gás no cérebro.

O ESPELHO MÁGICO SUPLEMENTO DO DIAGNÓSTICO

LIÇÕES III E IV

Uma vez que o homem se degenerou através da civilização, ele não mais sabe o que fazer quando fica doente. A doença permanece o mesmo mistério para a ciência médica moderna como era para o “Curandeiro” de milhares de anos atrás – a principal diferença sendo que a teoria do “germe” substituiu o “demônio” e que forças externas misteriosas permanecem – a fim de machucá-lo e destruí-lo.

Doença é um mistério para você assim como para qualquer médico que não tenha ainda olhado no “espelho mágico” que estou prestes a lhes explicar. 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 quer se tornar seu próprio médico ou se você for um Curandeiro sem uso de drogas e quer mais sucesso, você precisa aprender a verdade e saber o que é doença. Você não pode se curar, ou curar os outros, sem um diagnóstico exato que lhe dará uma idéia das verdadeiras condições. Esta verdade infalível pode ser apenas conhecida através do livro da Natureza, ou seja, através de um teste do seu próprio corpo – ou do “espelho mágico” como eu assim o chamei.

O sofredor de qualquer tipo de doença – ou qualquer pessoa, doente ou não – irá através deste processo de jejum e dieta sem muco, irá eliminar muco – demonstrando assim que a causa básica de todas as doenças latentes no homem são tecido obstruído com substâncias alimentícias não digeridas, não usadas e não eliminadas.

Através do “espelho mágico” um diagnóstico verdadeiro e infalível será dado, como nunca antes.

“O ESPELHO MÁGICO”

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

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:

Jejeie um ou dois dias, ou coma frutas apenas (tais como laranjas, maçãs, ou frutas suculentas da estação) por dois ou três dias, e você notará que sua língua ficará bastante recoberta. 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 com um raspador de língua uma ou duas vezes por 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, deixando-a parada por algumas horas, você notará eliminação de uma grande quantidade de muco nela.

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

Doença – toda doença – é, primeiro: uma constipação localizada da circulação, dos tecidos, do 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.

As características da formação de tecidos, especialmente daqueles de órgãos internos importantes como dos pulmões, dos rins, das glândulas, etc. são muito similares às das esponjas. *Imagine uma esponja encharcada de pasta ou cola!*

A Naturopatia precisa mais e mais libertar-se das superstições médicas – erroneamente chamadas de “diagnósticos naturais”. 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 apenas 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).

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? E isso que também está acontecendo na sua cabeça – nos 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 pastas produzidas por 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 jejuei, 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 expila – elimine – é lixo, 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 o removendo!

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 açúcares naturais, que vão para o sangue e que podem ser usados – 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 um engano.

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 estranha – 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) 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 disse no começo desta lição, 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 os médicos o detectarem, 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.

O experimento é a fundação – a base do desenvolvimento da ciência da cura natural, física, química, etc. É a questão apresentada à Natureza, e ela replica com as mesmas respostas infalíveis, sempre e em todo lugar.

Se um paciente ficar nervoso, ou sintomas de problemas no coração ocorrerem, você terá certeza de que ele tem drogas armazenadas em seu corpo. Um paciente tísico começa com uma terrível eliminação, depois de um curto jejum, o que mostra claramente para todos como é ignorante e impossível tentar curá-lo com “alimentos nutritivos” tais como ovos e leite.

A explicação acima é o diagnóstico experimental, o único científico. Você não pode ter uma melhor observação interna do corpo a não ser por este simples método. Nenhum aparelho caro pode mostrar mais apuradamente as exatas condições existentes no interior do corpo. Todos os outros exames, incluindo diagnóstico pela íris, diagnóstico da espinha dorsal, etc. não são exatos e, portanto, não são confiáveis.

Os espelhos da Natureza, suas revelações, suas demonstrações – de e por fenômenos – são “mágicos” apenas se você não fizer a correta interpretação deles. A Natureza mostra e revela tudo para você – com muito mais exatidão, perfeição e melhor do que todas as “ciências de diagnóstico” juntas.

O PROGNÓSTICO DA DOENÇA

E agora chegamos ao prognóstico da doença. Nós ouvimos falar de doença “latente”. Todos, não importa de quão “boa saúde” gozem, têm uma doença latente – e a Natureza apenas espera a oportunidade para eliminar o lixo armazenado desde a infância, e assim por diante.

Todos sabem, mas falham ao entender, que um “choque” severo, tal como um resfriado – ou gripe – inicia a eliminação, mas infelizmente a Natureza está em desvantagem na sua tentativa de limpeza da casa, devido ao conselho do médico para continuar comendo, para ingerir drogas, etc. impedindo a eliminação e produzindo doenças agudas e crônicas.

Qualquer um, mesmo não doente - especialmente no estágio crítico entre 30 e 40 – pode jejuar por uns poucos dias e, através do “espelho mágico” aprender sobre a extensão de sua doença latente; onde seu ponto fraco está localizado – assim como o nome de sua doença latente e onde ela aparecerá. Isso é o prognóstico da doença e, se ao menos as companhias de seguro acreditassem nele, teriam um método verdadeiro e seguro para determinar “riscos”.

Jejuar até que a língua fique limpa é perigoso. Quem pode explicar porque a língua fica limpa após interromper um curto jejum com uma “sólida” refeição, e porque o “espelho mágico” mostra mais resíduos, se você se alimentar de frutos e de uma dieta sem muco após o jejum? Este é até aqui o mistério inexplicável do “espelho mágico”. E a explicação simples é que eliminação para por um tempo com a ingestão de alimentos errados – e como resultado você se sente melhor por certo tempo, com alimentos errados, e não frutas. E durante esse período até o “espelho mágico” o leva a pensar que o corpo está limpo. Um retorno ao alimento natural logo prova o contrário.

Será necessário, para uma pessoa comum, de um a 3 anos de jejuns continuados e de uma dieta natural, purificadora, antes que o corpo esteja realmente limpo de “matérias estranhas”. Você poderá então ver como o corpo está constantemente eliminando resíduos, através de toda a superfície externa do corpo, por cada poro da pele, pelo canal urinário e pelo cólon, pelos olhos e ouvidos, pelo nariz e garganta. Você poderá ver quanto muco, tanto úmido como seco (caspa, por exemplo), está sendo expelido. Todas as doenças, portanto, são imensas quantidades de resíduos “cronicamente” armazenados, e através desta eliminação artificial da “doença crônica” você concordará comigo e compreenderá que não estou exagerando ao declarar:

O diagnóstico de sua doença – de todas as doenças da humanidade, tanto mental como física, desde os primórdios da civilização, prova que todas elas têm a mesma causa fundamental – quaisquer que sejam os sintomas. É, sem exceção, uma única e a mesma condição geral e universal de todas as doenças: resíduos, matérias estranhas, muco e seus venenos.

A “Impureza Interna” é uma expressão muito suave para constipação crônica. Resíduos - sujeira – muco – mau cheiro ou “Lixo Invisível” é a verdadeira descrição.

A FÓRMULA DA VIDA O Segredo da Vitalidade

LIÇÃO V

“ $V = P - O$ ”, esta é a fórmula da Vida – e, no entanto, ao mesmo tempo pode chamá-la de fórmula da morte.

“V” significa VITALIDADE.

“P” ou pode chamar “X” significa a quantidade desconhecida nesta questão, é a PRESSÃO que impulsiona a máquina humana, que a mantém viva, que lhe dá força e eficiência – resistência por até hoje um período desconhecido de tempo sem comida!

“O” significa OBSTRUÇÃO, matéria estranha, toxemias, muco – em resumo, todas as impurezas internas que obstruem a circulação, especialmente o funcionamento dos órgãos internos e a máquina humana em seu pleno funcionamento.

Você pode ver por esta equação que assim que “O” se torna maior do que “P” a máquina humana ficará paralisada.

O engenheiro pode compreender exatamente que “ $E = F - f$ ”; significando que a quantidade de energia ou eficiência “E” que ele obtém de um motor não é igual à força “F” sem antes deduzir “f” a fricção.

A engenhosa idéia da construção do motor ideal é fazer com que trabalhe com a menor quantidade de fricção. Se transferirmos esta idéia principal para o motor humano, vemos que envolve a terrível ignorância da fisiologia médica e que a Naturopatia encontrou um caminho verdadeiro de cura através da remoção – da eliminação de obstruções - , ou seja, das matérias estranhas, dos resíduos, do muco e seus toxemias.

Mas até hoje não foi demonstrado ou provado o que é realmente a vitalidade e quão tremenda ela pode vir a ser; o que seria uma saúde superior e absoluta. Ensinarei nas próximas lições uma Nova Fisiologia, diferente, baseada na correção de erros médicos sobre a circulação, composição e formação do sangue e metabolismo. Para esse fim, é preciso que você primeiramente aprenda o que vitalidade – vida animal - é realmente.

É geralmente admitido que o segredo da vitalidade, da vida animal, é desconhecido da ciência. Você se surpreenderá quando lhe for mostrado, através de um simples e natural esclarecimento, que você terá que admitir imediatamente que é A VERDADE. Sempre se lembre deste fato: “Aquilo que não pode ser visto – concebido imediatamente – através do simples raciocínio é fraude, e não ciência!”

O engenho humano precisa ser visto antes de quaisquer outras considerações fisiológicas como um engenho de ar-gas, construído em sua totalidade – com exceção dos ossos – de um material semelhante à borracha, muito elástico, esponjoso, chamado carne e tecidos.

O próximo fato é que ele funciona como uma bomba por pressão de ar, e com uma circulação interna de líquidos, tais como sangue e outros fluidos, e que os pulmões são a bomba e o coração sua válvula – e não o oposto – um erro ensinado pela fisiologia médica nos últimos 400 anos.

Mais um fato – um que tem sido quase completamente omitido – é a contrapressão atmosférica externa, que é de mais de 14 lb. por polegada quadrada. Imediatamente após cada expiração um vácuo é criado na cavidade pulmonar. Em outras palavras, o organismo animal do corpo humano em sua totalidade funciona automaticamente inalando pressão de ar, e expelindo ar quimicamente

modificado e a contrapressão atmosférica externa nos vácuos do corpo. Isso é vitalidade, a vida animal na sua primeira e mais importante instância. Isso é o “P” que o mantém vivo, pois sem ar não poderá viver 5 minutos.

Mas o fato não visto – digamos o segredo – é que funciona automaticamente e simplesmente através da contrapressão atmosférica, o que somente é possível porque a “máquina” consiste de material elástico, esponjoso com um vital poder de tensão – com uma capacidade de vibração, expansão e contração. Estes dois fatos eram segredos desconhecidos da função automática de “P” como fenômeno da vitalidade. O químico Hansel provou, através de fórmulas fisiológicas químicas, que esta especial e vital elasticidade dos tecidos é devida à combinação de açúcar e óxido de cálcio.

A palavra latina “spira” significa primeiramente ar e depois espírito: “O alento de Deus” é de fato ar fresco e puro. Tem sido dito que respirar é vida, e é verdadeiro que você desenvolve vitalidade, saúde, através de exercícios físicos e respiratórios. É também verdade que “você pode remover ‘O’ (obstrução) com maior pressão e contrapressão de ar. É verdade que você remove e elimina obstruções de matérias estranhas através de vibrações locais, produzidas por todo tipo de tratamento físico. É verdade que você elimina matérias doentias e obstruções, aliviando assim qualquer tipo de doença, através de uma aceleração artificial da circulação dando mais “ar-gas” e vibrando os tecidos. Você aumenta “P” (pressão) artificialmente por certo tempo, mas diminui a capacidade vital da função de contrapressão enfraquecendo a elasticidade dos tecidos. Em outras palavras, “P” mas não “V” – ao contrário – isso só pode ser feito à custa de “V”. Você sabe por experiência o que acontece a um elástico mantido constantemente esticado. Ele perde a elasticidade.

Você alivia doenças, mas lentamente abaixa a vitalidade, especialmente dos importantes órgãos especialmente elásticos e esponjosos como o pulmão, fígado, rim, etc. Você alivia mas não cura doenças completamente, você diminui a vitalidade, enquanto você apenas liberar, remover e eliminar obstruções sem parar o suprimento – o recebimento de resíduos, de obstrutores, pela ingestão de alimentos formadores de muco.

Alguém tentaria limpar um motor através de alta velocidade e agitação continua. Não! Você primeiramente limparia com um líquido solvente e então mudaria seu suprimento de combustível, como num engenho a vapor, onde as obstruções estariam sendo causadas pela incompleta queima do carvão.

Isto envolve o problema da dietética, que culmina na solução destas questões através da história: “Quais são os melhores alimentos? Significando, quais alimentos dão maior energia, resistência, saúde e aumento de vitalidade, ou quais alimentos são as causas básicas de condições doentias e do envelhecimento? O que é a essência da vida, da vitalidade, exercício físico, atividade – uma mente perfeita ou o alimento certo?”

Minha fórmula, a equação mostrada no início desta lição, dá a resposta esclarecedora e solve todo o mistério. Diminua “O” primeiramente diminuindo a quantidade de todos os tipos de alimentos, ou até parando a ingestão totalmente (jejum) se as condições lhe permitirem; em segundo lugar, parando ou diminuindo drasticamente os alimentos formadores de muco e aumentando aqueles que ajudam a dissolver, eliminar esses mesmos alimentos – e você aumentará seu “P”, o que significa uma função mais desobstruída de “P” de pressão de ar, da infinita e inesgotável fonte de poder. Em outras palavras, o problema da vitalidade e funcionamento da vida animal consiste na perfeita e desobstruída circulação da pressão do ar, e na elasticidade vital dos tecidos através da alimentação apropriada como uma necessária contrapressão para a função vital.

“P” é infinito, ilimitado, e praticamente o mesmo em qualquer lugar e em qualquer pessoa, mas sua atividade se torna mais lenta à medida que você acumula obstruções, em que você come demais ou erroneamente, diminuindo a contrapressão automática dos tecidos.

Você pode ver agora que a vitalidade não depende imediatamente, diretamente ou primariamente da comida ou da dieta correta. Se você comer demais dos melhores alimentos, especialmente num corpo cheio de resíduos e venenos, é impossível para eles entrar em sua circulação sanguínea num estado limpo e se tornar “eficientes doadores” de substâncias vitais. Eles estarão misturados e envenenados por muco e auto-toxemias e baixa vitalidade – eles aumentarão o “O” ao invés do “P”. Você compreenderá agora mais profundamente que é inútil calcular valores alimentícios com a intenção de aumentar “P” ou “V” se o corpo estiver cheio de “O”.

Esse problema é resolvido pelo meu sistema, que consiste de jejuns periódicos menores, alternados com menus de limpeza, não nutritivos, sem ou pobres de muco. Sabemos que “V” é diretamente aumentado numa pessoa doente através de uma alimentação adequada. Remova “O” através da prescrição de menus inteligentes e individuais. “P” aumenta automaticamente através do jejum nas funções obstruídas. Você agora percebe como é errado e insuficiente as pessoas pensarem que para uma “Dieta Sem Muco” basta apenas conhecer os alimentos certos!

Aqui está a razão porque tantos “jejuns”. “dietas de frutas”, etc. “curas” fracassam. O leigo inexperiente sempre vai ao ponto de morte. Em outras palavras, ele remove “O” muito rapidamente, muito de uma só vez e se sente “bem” por algum tempo, o processo de dissolução segue mais a fundo – “O” aumenta – ele se sente terrivelmente fraco, volta para a dieta errada, e então essa dieta errada para com a eliminação de outras obstruções, se sente melhor novamente – culpa a comida por sua fraqueza, e vê a comida errada como de vital eficiência. Ele perde a fé e lhe diz com toda sinceridade “Eu tentei, mas é errada”. Ele culpa o sistema completamente ignorante dele, quando só ele é o culpado. Aqui está a pedra no caminho de outros especialistas em dietas e naturopatas que experimentam em dietética. A Lição 7 divulga esse segredo.

Alguns podem ter tido mais experiências, mas muito poucos pensam como eu, que a Vitalidade, Energia e Força não são derivadas da comida! Eles acreditam que é adquirida através do sono, etc. O que aprendi e sei através de anos de experiência, e o que realmente demonstrei, pode ser encontrado em meu livro “Jejuar racionalmente”, mas resumidamente é isto:

Primeiramente – Vitalidade não depende primariamente e diretamente da comida, mas do quanto e até onde o funcionamento da máquina humana está obstruído – brecado por obstruções de muco e toxemias.

Segundo – Remover “O” através do aumento artificial de “P” e agitar, vibrar os tecidos através de tratamentos físicos é feito à custa de “V” Vitalidade.

Terceiro – A energia vital, a eficiência física e mental, a resistência, a saúde superior através de “P”, ar e água apenas, são tremendas, além da imaginação – assim que “P” puder trabalhar sem “O”, sem obstrução e fricção num corpo perfeitamente limpo.

Quarto – O limite de tempo sem comida e antes que alimentos sólidos sejam necessários em condições ideais ainda é desconhecido.

Quinto – A composição de “P” além de ar, oxigênio e certa quantidade de vapor de água aumentam – mas apenas num corpo limpo – através de outros agentes do infinito: eletricidade – ozônio – luz (especialmente luz do sol) – odor (perfume das frutas e flores). Além disso, não é impossível que dentro dessas condições naturais, puras, o nitrogênio do ar possa ser assimilado.

Na lição seguinte eu ensino uma NOVA mas VERDADEIRA FISILOGIA do CORPO, que precisamos saber para entender porque e como o SISTEMA DE CURA DA DIETA SEM MUCO funciona em toda sua perfeição, e para isso é necessário levantar o véu do segredo, do MISTÉRIO DA VITALIDADE.

A NOVA FISILOGIA

LIÇÃO VI

Agora que você sabe o que é Vitalidade e como a vida animal funciona automaticamente por pressão e contrapressão de ar (no peixe, etc. age exatamente da mesma maneira, mas por pressão de água ao invés de ar), você pode compreender que a fisiologia médica, a ciência das funções animais está fundamentalmente errada, baseada nos seguintes erros, que devem ser corrigidos por uma Nova Fisiologia:

1. A teoria da circulação do sangue.
2. Metabolismo e transformação da matéria.
3. Alimentos altamente protéicos.
4. Composição do sangue.
5. Formação do sangue.

O ERRO SOBRE A CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA

A fisiologia médica, fisiologia patológica, continua a encontrar doenças, a causa da doença com o microscópio, e a teoria do germe está agora na moda. Elas nunca encontrarão a verdade e nunca entenderão o que a doença é desde que continuem com a concepção errônea da circulação sanguínea.

Como já expliquei, o fato de que os pulmões são os órgãos motores da circulação tem sido negligenciado, que o sangue circulante impulsiona o coração – o mesmo que uma válvula reguladora numa máquina. Que a corrente sanguínea impulsiona o coração e não o oposto, pode ser observado através dos dois fatos a seguir:

- 1) Assim que você aumentar a pressão do ar através de uma respiração mais rápida você acelera a circulação e portanto o número de batidas do coração.
- 2) Assim que você colocar na circulação um veneno estimulante – álcool por exemplo – você acelera o coração. Assim que você tomar um veneno paralisante – por exemplo, digitalis – você diminui a velocidade do coração. A Profissão Médica tem este conhecimento, mas apesar disso conclui erroneamente que um poder misterioso age no músculo do coração.

Engenheiros proeminentes entre os meus pacientes concordam com o meu conceito depois de aprender esta nova fisiologia, dizendo que o coração daria uma válvula modelo para qualquer tipo de máquina.

Como pode ser provado logicamente que o coração controla a circulação se através da circulação se pode controlar o coração?

A pressão de ar aumentada ao subir uma colina ou ao correr aumenta a ação do coração, pois a velocidade da válvula, como numa máquina, depende da pressão.

Há 30 anos atrás, um especialista em fisiologia suíço, embora leigo, demonstrou claramente em experimentos com animais, que a circulação como ensinada pela fisiologia e como descrita pelo Prof. Wm. Harvey em Londres 400 anos atrás, não existe. Naturalmente, nenhuma atenção foi dada pela medicina às suas demonstrações. Como pode uma “ciência” estar errada?

METABOLISMO

Metabolismo, ou a “ciência da modificação da matéria”, é a mais absurda e mais perigosa doutrina-ensinamento jamais imposto à raça humana. É o pai da teoria celular errônea, e da mais errada ainda teoria da albumina, e esta última se não for impedida matará toda a civilização ocidental. Matará você, também, algum dia, se você não aceitar a verdade de que uma contínua reposição de albumina é desnecessária, e que você não pode ganhar vitalidade, eficiência e saúde através de proteínas enquanto sua “máquina” humana tiver que trabalhar contra as obstruções, que de fato são a causa da morte dos humanos na civilização ocidental.

A idéia errônea de que as células do corpo são gastas pelo processo de viver em sua substância essencial de proteína, que precisa ser continuamente repostas por alimentos com alto teor protéico, pode ser e é evidentemente refutada pelas minhas investigações, experimentos e observações em algumas centenas de jejuadores. Os fatos são os seguintes, e você verá que é exatamente como eu ensino e de acordo com minha experiência. O que a Medicina chama e entende como metabolismo é a eliminação de resíduos pelo corpo assim que o estômago estiver vazio. A Medicina realmente acredita que você vive de sua própria carne assim que estiver jejuando. Até Dr. Kellogg acredita que o vegetariano torna-se um comedor de carne quando ele jejua, e a Naturopatia aceitou mais ou menos esses erros médicos. Acredita-se que a máquina humana não pode funcionar um minuto sem alimento sólido, proteína e gordura, e conclui-se erroneamente que o homem morre ou deve morrer de fome assim que toda a gordura e proteína são esgotadas durante o jejum. Eu tenho isto a declarar:

Pessoas esbeltas podem jejuar mais facilmente e por mais tempo do que as gordas. O faquir hindu, que consiste só de pele e ossos, o tipo mais magro possível, pode jejuar pelo maior tempo sem sofrimento. Onde está “o esgotamento do corpo” neste caso? Eu descobri mais ainda, de que quanto mais limpo de resíduos (muco) o corpo estiver, mais facilmente e por mais tempo ele pode jejuar. Portanto, um jejum deve ser precedido por uma dieta de eliminação e laxativa. Meu recorde mundial testemunhado de 49 dias de jejum pôde ser feito dentro das condições impostas apenas depois de uma severa dieta sem muco por um longo período de tempo. Em outras palavras, eu suportei esse longo jejum, e você pode suportar um jejum mais facilmente e por muito mais tempo quanto mais o seu corpo estiver livre de gordura – o que é carne aguada, parcialmente decomposta – quanto mais o corpo estiver livre de muco e venenos, os quais são eliminados, inteiramente ou parcialmente, assim que parar de comer. O corpo humano não expele, queima ou gasta uma única célula viva! Quanto mais limpo, mais livre de obstruções o corpo estiver, mais facilmente e por mais tempo você poderá jejuar com água e ar apenas! O limite de tempo para a instalação da inanição real é ainda desconhecido. A Igreja Católica cita santos que jejuaram durante décadas. Mas o erro médico aumenta mais ao se ensinar o Metabolismo, afirmando que você deve repor células (que não são usadas como você pode ver plenamente) com alimentos protéicos de um cadáver, carne parcialmente decomposta, e que passou por um grandemente destrutivo processo de cozimento! O fato é que você acumula mais ou menos resíduos em seu sistema na forma de muco e seus venenos, como o fundamento que cresce lentamente de sua doença e causa última de sua morte. A imaginação humana não é evidentemente suficiente para conceber a tremenda tolice desta doutrina e suas conseqüências, desatenta ao fato de que seus ensinamentos podem matar o indivíduo e finalmente todo o gênero humano!

A Medicina – e o homem comum, naturalmente – também acredita que você está criando carne e aumentando a saúde, se você aumentar diariamente seu peso com o “comer bem”. Se o cólon de um assim chamado homem gordo “saudável” é limpo das fezes acumuladas – embora ele tenha evacuações “regulares”, ele perde de uma só vez de 10 a 20 quilos do peso chamado de “saúde”.

Peso de fezes considerado pelos médicos como saúde! Você pode imaginar algo mais errado, mais tolo, e ao mesmo tempo mais perigoso para sua saúde e vida?

Esse é o Metabolismo da “ciência” médica.

A NOVA FISILOGIA (Parte 2)

LIÇÃO VII

ALIMENTOS ALTAMENTE PROTEICOS

Quando o movimento da Neuropatia e a dieta sem carne começou no século passado, os homens da ciência médica tentaram provar com números que a eficiência física e mental tem que ser mantida através de uma reposição diária de certa quantidade de proteína para o homem médio. Em outras palavras – se tornou moda – se tornou uma mania sugerir e fazer exatamente o oposto das leis naturais toda vez que uma pessoa se sentisse fraca, cansada rapidamente, exausta ou doente de qualquer maneira.

Você agora conhece pela Lição 5 a fonte da Vitalidade e Eficiência, e você agora sabe que sem nenhuma comida, especialmente proteína, a força do corpo doente pode ser aumentada.

Alimentos altamente protéicos agem como estimulantes durante certo tempo, porque se decompõem imediatamente em veneno no corpo humano. É fato comumente sabido que qualquer tipo de substâncias animais se torna muito venenoso assim que oxida quando entra em contato com o ar, especialmente numa alta temperatura como a existente no corpo humano.

Os instruídos foram ao ponto de provar que o homem pertence biologicamente à classe de animais carnívoros, enquanto que foi provada a teoria de que o homem pertence à família do macaco, que são exclusivamente comedores de frutas. Você pode ver como é contraditória a assim chamada “ciência”.

A verdade de porque o homem crescido não precisa de tanta proteína como prega a velha fisiologia é demonstrada pela composição do leite materno que não contém mais do que 2-1/2 a 3% de proteína, e a natureza constrói com ele a fundação de um novo corpo.

Mas o erro vai além disso, num esforço para repor algo que não é destruído, gasto, consumido de maneira nenhuma – como você aprendeu na lição anterior sobre o erro médico do metabolismo. A fisiologia tem uma concepção fundamental errada da modificação da matéria, porque esses “especialistas”, os fundadores de tal tipo de ciência, não tinham nenhum conhecimento de química, especialmente da química orgânica. A vida se baseia na modificação da matéria no entender da fisiologia química de transformação, mas nunca na idéia absurda de que você precisa comer proteínas para formar proteínas dos músculos e tecidos. Certamente que não; por exemplo, não é necessário que uma vaca tome leite para produzir leite! Um químico fisiologista proeminente, Dr. Von Bunge, Professor de Química Fisiológica na Universidade de Basel, Suíça, cujos livros não endossam a posição do ensinamento médico, diz que a vida, a vitalidade é baseada na transformação de substâncias (alimentos) através das quais força, calor, eletricidade se tornam livres e agem eficientemente no corpo animal.

Você aprenderá na lição sobre a formação do sangue que certa transformação da matéria acontece no corpo humano, e como a proteína é produzida através da transformação de outras substâncias alimentícias. Esta transformação da matéria acontece não pela reposição de velhas células por novas, mas por substâncias minerais que são as formadoras de vida animal e vegetal, e sua reposição se dá em muito menores quantidades do que até aqui ensinadas.

A razão pela qual um comedor de carne pode viver bem relativamente por um período mais longo do que um vegetariano “comedor de amido” é fácil de entender depois de ter aprendido a Lição 5. O

primeiro produz menos obstruções sólidas pela ingestão de pequenas quantidades de carne do que o amido daquele que come muito, mas suas doenças mais tarde serão mais perigosas porque ele acumula mais venenos, pus e ácido úrico.

Se você souber a verdade da nutrição humana – e você vai aprender isso mais tarde – achará divertido notar como os fisiologistas tateiam no escuro – como eles inventaram uma quantidade padrão da albumina necessária para o homem médio, cujo padrão, por sinal, está cada vez mais diminuindo. Eles, até os avançados “especialistas em dieta” estimam sem saber o grande desconhecido, i.e. os resíduos do corpo humano. Por milhares de anos antes o homem viveu mais saudavelmente sem fórmulas de valores dos alimentos e eu duvido muito de que um único destes fisiologistas deu alguma vez ao seu “chefe” uma sugestão de valores dos alimentos.

Toda a proposição é uma farsa, disfarçada como a chamada ciência. Uns poucos, como o Professor Chittenden, descobriu através de experimentos que a energia e resistência são aumentadas com menos comida – especialmente menos proteína. O Professor Hindhede provou que quase não se deve considerar a albumina, e Fletcher sobrepujou todos eles. Ele viveu com um sanduíche por dia curando assim uma chamada doença “incurável” e desenvolvendo uma enorme resistência.

Depois que eu superei todo o medo das conseqüências fatais que eu sofreria se não aderisse às necessidades “científicas de proteína”, eu descobri, experimentei, demonstrei o fato inacreditável e até agora desconhecido de que nos corpos limpos, livres de muco e venenos, as frutas – as mais pobres em proteínas – desenvolvem a maior energia e uma resistência formidável.

Se o nitrogênio, parte essencial da proteína, é um fator importante para manter a máquina humana funcionando – se a vitalidade depende do nitrogênio, então me parece que sob essas condições ideais o nitrogênio é assimilado do ar.

Alimento do Infinito! “P” (pressão de ar) como uma fonte de nutrição! Que possibilidades tremendas! Sugiro que você leia a Lição 5 novamente, e você compreenderá estes dois fatos:

1. A verdade sobre a nutrição humana ainda é “Um livro com sete selos” para todo o gênero humano, incluídos todos os especialistas em dieta e peritos científicos.
2. O erro de alimentos altamente protéicos como uma necessidade para a saúde, ensinado e sugerido pelas doutrinas médicas à humanidade e com suas conseqüências e efeito exatamente o oposto do que deveria ser, é uma das principais causas de toda a doença, é o mais trágico prodígio da degeneração ocidental. Produziu ao mesmo tempo o mais trágico e destrutivo hábito de comer em excesso, produziu a maior loucura jamais imposta ao gênero humano, isto é, a tentativa de curar uma doença comendo mais, e especialmente alimentos altamente protéicos. É impossível expressar com palavras o que significa esse erro. Deixe-me lembrá-los que a Medicina reivindica como seu pai o grande Hipócrates, que disse: “Quanto mais você alimenta uma pessoa doente mais você a prejudica” e também “Sua comida será seu remédio e seus remédios sua comida”.

A NOVA FISILOGIA (Parte 3)

LIÇÃO VIII

COMPOSIÇÃO DO SANGUE

A conseqüência lógica dos 3 primeiros erros da Velha Fisiologia é o problema da composição do sangue – não apenas de como deve ser mas como um fato do “exame científico”, o erro é tão grave que beira a insanidade.

O problema é este: São os corpúsculos brancos de células vivas de importância vital para proteger e manter a vida, para destruir os germes da doença, e para imunizar um corpo contra a febre, infecção, etc. como as doutrinas padrões da fisiologia e patologia ensinam?

Ou são elas simplesmente o oposto – resíduos, substâncias deterioradas, não usadas, muco, patogênicas como o Dr. Thos. Powell as chama? Indigeríveis para corpo humano, não naturais e portanto não assimiladas de maneira nenhuma? São elas, de fato, os resíduos das proteínas e amidos dos alimentos, com o que o comedor da civilização ocidental estufa seu estômago três vezes ao dia? Aquilo que eu chamo de “muco” como a principal causa de todas as doenças?

A Patologia prova isso ela mesma ao dizer que os corpúsculos brancos aumentam em caso de doença, e a fisiologia diz que eles aumentam durante a digestão num corpo saudável, e que são derivados de alimentos altamente protéicos.

Este ensinamento está absolutamente correto, e é a lógica conseqüência do erro dos alimentos com alto teor protéico.

A “ciência” médica vê e precisa ver isso como condições normais de saúde, e que os sãos devem ter esses corpúsculos brancos na sua circulação porque todo mundo tem. Não existe nenhum homem na civilização ocidental cujo corpo não tenha sido continuamente estufado desde a infância com leite, carne e ovos, batatas e cereais. Nenhum homem hoje em dia sem muco!

No meu primeiro artigo publicado está essa idéia gigante de que a raça branca não é natural, é doente e patológica. Primeiramente, a pigmentação colorida da pele está faltando, devido à falta da cor dos sais minerais; segundo, o sangue é constantemente enchido com corpúsculos brancos, muco, resíduos de cor branca – daí a aparência de todo o corpo.

Os poros da pele do homem branco estão entupidos com muco branco, seco – toda sua pele se enche e se esvazia dele. Não é de se admirar que ele pareça branco, pálido e anêmico. Todos sabem que um caso extremo de palidez é um “mau sinal”. Quando apareci com meu amigo em público, após ter vivido por vários meses de uma dieta sem muco e com banhos de sol, nós parecíamos índios, as pessoas pensaram que nós pertencíamos a outra raça. Essa condição sem dúvida era devida à grande quantidade de corpúsculos vermelhos no sangue e à grande falta de corpúsculos brancos. Eu posso notar uma leve palidez em mim na manhã seguinte em que comi um pedaço de pão.

Este não é o lugar para citar todos os argumentos contra esse terrível erro da ciência “médica” sobre a natureza e a “função” dos corpúsculos brancos do sangue. Qualquer um que queira uma prova científica disto pode ler Dr. Thos. Powell “Os Fundamentos e Condições da Saúde e da Doença”, publicado em 1909 – alguns anos após minha “teoria do muco” ter sido publicada na Europa, e em 1913 traduzida para o inglês como “Jejum racional e Dieta de regeneração”, nenhum dos dois sabia da publicação do outro. Dr. Powell ensina o mesmo que eu no que diz respeito à causa de todas as

doenças, os corpúsculos brancos e todos esses erros médicos. A única diferença é que o chamo de “muco” ele chama de “patogênico”.

No método de eliminação e dieta, no entanto, eu discordo inteiramente dele; mas até na composição dos corpúsculos vermelhos do sangue, no plasma sanguíneo, no soro sanguíneo e na chamada hemoglobina, falta perfeição à “ciência” médica.

Os dois mais importantes fatores para nós sabermos são estes:

Primeiro – a cada vez maior e vital importância do ferro no sangue humano.

Segundo – a presença de açúcar no sangue. O grande químico fisiologista e fundador da teoria de sais minerais, Hensel, diz em seu livro: “O ferro é quimicamente disfarçado em nosso sangue.” Os médicos não conseguiram encontrá-lo devido à sua falta de conhecimento da química. Na página 36 do mesmo livro ele diz: “Na albumina do sangue há uma combinação de açúcar e óxido de ferro, mas nem o açúcar nem o ferro pode ser descoberto através de testes químicos comuns. A albumina sanguínea precisa ser queimada antes para um teste perfeito.

Acredito que a verdade importante é esta:

A cor vermelha do sangue é sua qualidade mais característica e é devida ao óxido de ferro – ferrugem! Portanto, isto mostra como é importante o ferro no sangue. Além disso, o açúcar também é importante, pois além de sua qualidade nutritiva, é uma parte essencial da hemoglobina do sangue, que, se num estado perfeito, deve ficar grossa, como gelatina, assim que entra em contato com a atmosfera, com a finalidade de fechar uma ferida. Leia no meu livro “Jejum racional” meu teste com uma ferida que não sangrou, sarou imediatamente sem secretar pus ou muco, sem dor nem inflamação.

Uma verdade sobre as condições do sangue humano descoberta pelos médicos é que a acidez é um sinal de doença. Não é de se admirar que isto aconteça com um comedor misto, quando ele enche seu estômago diariamente com carne, amido, doces, frutas, etc.

Faça um teste pessoal se não estiver completamente convencido. Coma uma refeição regular, e uma hora depois a tire de seu estômago – você terá uma mistura fermentada azeda com cheiro horrível, que o lembrará da lata de lixo, e que se oferecido aos porcos faz com que até eles adoeçam.

Mas se você não quiser ser tão heróico, tente o seguinte experimento: Da próxima vez que se sentar para jantar sirva o mesmo menu para um convidado imaginário. Esvazie essa porção numa panela, usando as mesmas quantidades que você estiver comendo e bebendo. Misture tudo. Então cozinhe no fogão à temperatura do sangue por não menos do que 30 minutos. Cubra o recipiente e deixe-o por uma noite. Na manhã seguinte ao remover a tampa uma grande surpresa estará esperando por você.

A NOVA FISILOGIA (Parte 4)

LIÇÃO IX

A FORMAÇÃO DO SANGUE

O problema da formação do sangue no corpo humano envolve todos os problemas de saúde e doença. Em outras palavras, sua saúde e doença depende quase inteiramente de sua dieta; se você come alimentos certos ou errados, que alimentos causam dano, daí causando doenças; e quais alimentos curam e mantêm seu corpo em condições ideais, quais formam sangue natural, bom – e quais formam sangue mau, ácido, doentio. Estas perguntas e suas respostas corretas são fundamentais na dietética e no meu “Sistema de Cura da Dieta sem Muco”. Nesta lição ensino a verdade principal. As particularidades e detalhes são cobertos no curso inteiro.

De fato, minha dieta de cura, na sua parte principal e essencial, consiste em formar um novo sangue perfeito através do contínuo “fornecimento” de alimentos naturais com elementos vitais através dos quais a corrente sanguínea se torna capaz de dissolver e eliminar todos os resíduos, todo muco, todos os venenos e drogas tomadas durante toda a vida, onde quer que tenham sido armazenadas como uma doença latente no corpo.

O que a fisiologia “oficial” de nutrição ensina para melhorar a formação do sangue é duplamente errado. Primeiramente, como um problema da química fisiológica. Segundo, pela verdade da natureza.

Aqui novamente devo citar aquela grande autoridade da química fisiológica, Prof. Von Bunge, que pessoalmente me disse que não endossa o ensinamento médico oficial. Ele diz: “A vida é baseada na transformação de substâncias, através de cujo processo força e eficiência se tornam livres, assim como acontece em todo processo químico de transformação de uma entidade química de átomos e moléculas em outra.

Os autores que deram início à ciência fisiológica, não tinham, principalmente, conhecimento de química devido a uma educação mais humanística do que da ciência da natureza. Por outro lado, a química inorgânica não era suficientemente desenvolvida naquela época.

A idéia enganosa era novamente a proteína. Eles raciocinaram como segue: a substância essencial dos músculos, tecidos, de todo o corpo é a proteína – portanto essa substância deve ser introduzida no sangue a fim de construir, criar – em outras palavras, você precisa comer músculos para criar músculos, gordura para formar gordura, e no caso de uma mãe que esteja amamentando, ela precisa tomar leite para ter leite!

Como eles creditavam e ainda acreditam em metabolismo, e na necessidade de repor diariamente as células gastas, esses princípios são seguidos na dieta do comedor comum de alimentos mistos.

Tomar ferro inorgânico, óxido de cálcio, etc. numa tentativa de repor essas mesmas substâncias no corpo humano é um erro similar.

A vaca forma carne, tecidos, ossos, pêlos, leite, eficiência, calor, tudo exclusivamente do capim. Alimentar uma vaca com leite para aumentar sua produção de leite seria classificado como o máximo da loucura, e no entanto o homem faz exatamente isso consigo mesmo.

Hoje, toda substância do corpo humano é analisada quimicamente e os médicos sonham ter no futuro substâncias alimentícias concentradas, quimicamente perfeitas, tornando possível você carregar refeições no seu colete em quantidade suficiente para durar por um par de dias. Isso não

acontecerá, pois o corpo humano não assimila um único átomo de qualquer substância alimentícia que não seja derivada do reino vegetal ou de frutas.

Todas as misturas de comidas, quando muito concentradas – seja do reino animal ou vegetal – não forma sangue, apenas estimula.

Alimentos animais não podem formar sangue bom; de fato, não formam sangue de maneira nenhuma, devido ao fato biológico de que o homem é por natureza um comedor de frutas. Olhe para o suco de cerejas, uvas pretas, amoras – ele não parece com seu sangue? Pode uma pessoa razoável provar que “tecidos musculares” deteriorados podem formar um sangue melhor?

Assim que o animal é morto, sua carne mais ou menos se decompõe. Então, é submetida ao destrutivo processo de cocção. Nenhum animal carnívoro pode viver de carne cozida; eles precisam comê-la crua e fresca – sangue, ossos e tudo mais.

Mais detalhes sobre alimentos corretos e naturais será ensinado mais tarde, e você aprenderá a verdade. Só mencionarei agora um fato importante, que é essencial no meu ensinamento dietético, e pelo qual eu me diferencio dos outros, até mesmo de outros especialistas dietéticos que ainda acreditam na albumina concentrada, nos sais minerais concentrados, etc. como um requisito para a formação do sangue bom.

A albumina não é a mais importante substância para nosso sangue, nem são os sais minerais apenas que formam um sangue perfeito. A SUBSTÂNCIA PRIMORDIAL PARA O SANGUE HUMANO É A MAIS DESENVOLVIDA FORMA DE HIDRATO DE CARBONO, QUIMICAMENTE CONHECIDO COMO MATÉRIA-PRIMA DO AÇUCAR, GLICOSE OU AÇUCAR DE FRUTAS, CONTIDO EM TODAS AS FRUTAS MADURAS E, EM MENOR QUANTIDADE, NOS VEGETAIS.

A mais nova e avançada ciência ensina que até a pequena quantidade de proteína necessária ao corpo humano e animal é obtida da glicose. Todos os animais comedores de cereais e vegetais transformam esses alimentos, em glicose.

O ponto essencial do desacordo neste problema de formação do sangue em particular não está no alimento. Quem quer que não conheça doença – latente, aguda e crônica, como ensinada na Lição 5, nunca acreditará na verdadeira nutrição humana.

Como aprendido nas lições anteriores, assim que o sangue é melhorado através das frutas, o homem comum inicia imediatamente a eliminação de obstruções – se sente melhor por um período, mas quando mais e mais resíduos forem dissolvidos e com o resultante choque de obstrução da circulação, toda a fé é perdida e ele, o médico, e todos, culpam a falta de “eficiência” da comida. Ele acha, e todos sugerem, que ele precisa de “comida comum”, que o estimule por um tempo e o fazem acreditar que deve ser a carne e ovos que formam sangue bom.

Em outras palavras, o problema da formação do sangue através do alimento correto e apropriado, o problema dietético em sua complexidade não será solucionado e a verdade não será aceita, nem praticada, por aqueles que não aprenderam o que acontece, o que significa curar com os alimentos novos e realmente formadores de sangue.

Esta é a razão mais profunda para os médicos acreditarem neles e recomendarem alimentos destrutivos, e porque o homem comum os ingere e aumenta sua quantidade continuamente, pois ele não tem a menor idéia do que é doença, e como ele diariamente polui seu sangue.

UMA CRÍTICA DE TODOS OS OUTROS SISTEMAS DE CURA EXAMES IMPARCIAIS E SEM PRECONCEITOS

LIÇÃO X

Os métodos de cura são incontáveis. Fora do grande domínio da superstição neste campo, os métodos sérios podem ser divididos em duas classes principais:

1 – MEDICINA

2 - CURA SEM DROGAS

A história da medicina mostra que, especialmente no passado, drogas e outras misteriosas “invenções” era ministradas por “charlatães”. Um grande número de “medicamentos”, “remédios padrão”, por exemplo – mercúrio – foram introduzidos pelos “charlatães”. Os soros modernos, etc. também não são melhores, apesar de terem sido preparados “cientificamente”.

Como agora sabemos o que é exatamente doença, poderemos compreender um fato que a medicina não consegue explicar, ou seja – POR QUE os sintomas da doença podem ser suprimidos por drogas ou soros só até certo limite? Os “resultados” são conhecidos apenas através de experiências, mas a medicina não sabe por que esses resultados – “efeitos especiais” – acontecem.

Este é o segredo: Se o corpo de qualquer homem doente tenta eliminar os venenos manifestados por qualquer tipo de sintoma e um novo e poderoso veneno é introduzido na circulação, a eliminação do sintoma acontece porque o corpo instintivamente começa a trabalhar para neutralizar esses venenos na medida do possível. Os sintomas retornam assim que a vida foi salva, e isto se repete até que o paciente morre – ou se for inteligente o suficiente – põe em tempo o medicamento de lado, e procura se salvar através da cura sem drogas.

Os métodos de Cura sem Drogas também são numerosos, e podem ser divididos em 3 partes:

1 – Tratamentos físicos.

2 - Tratamentos mentais.

3 - Tratamentos dietéticos.

TRATAMENTOS FÍSICOS

Os tratamentos físicos, em geral, têm tendência de livrar o local das obstruções através de vários tipos de vibração e choques termais. A cura Kneipp, por exemplo, consiste na aplicação de frio artificial que estimula a circulação, e através disso, a eliminação.

Exercícios (calistenicos), exercícios respiratórios, massagem, osteopatia, mecano-terapia, etc. têm em princípio o mesmo desempenho. O quiroprático, entretanto, reivindica um “esquema” especial. A subluxação é removida, mas quiropráticos, semelhantes às drogas, podem dar um alívio imediato aos sintomas dolorosos, mas eles voltam, mais cedo ou mais tarde, se o tratamento for descontinuado e o mesmo estilo de vida persistir. A causa da subluxação é um acúmulo de matérias estranhas entre os ossos da espinha dorsal, e nós sabemos que ela tem sua fonte na má alimentação, o mesmo que para todos os outros sintomas de doença. Sem dúvida o excesso de peso do homem comum é, em geral, outra causa de subluxação. Eu vi muitas espinhas deformadas melhorarem maravilhosamente após jejuns prolongados.

Há vários métodos para agitar os tecidos e estimular a circulação, i.e. eletricidade, luz elétrica, luz do sol, etc. Todos esses métodos ajudam e aliviam, mais ou menos, mas eles nunca podem curar perfeitamente se não se prestar a devida atenção à dieta correta; em outras palavras, a eliminação da doença ou de matérias estranhas nunca será completa se a ingestão de alimentos errados não cessar, e uma inteiramente nova formação de sangue for estabelecida através de alimentos sem muco, naturais e limpos.

TRATAMENTOS MENTAIS

Não se pode negar que a condição da mente influi em todo tipo de doença. Foi provado que medo, mágoas e preocupações têm uma má influência, não só no coração e nos nervos, mas na circulação, digestão, etc. Psicoterapia, Cura Mental e Divina, Ciência Cristã têm uma grande vantagem – eles salvam o desafortunado doente dos danos das drogas! Por outro lado, não posso lhes dar muito crédito, pois enquanto são inofensivos num certo sentido – eles têm uma tendência, consciente ou inconscientemente, de manter as pessoas no escuro sobre o que a doença realmente é.

Nós que sabemos exatamente o que é doença não podemos concordar com um ensinamento que tenta fazer as pessoas doentes acreditar que podem ser curadas milagrosamente – embora estejam na realidade morrendo naquele mesmo minuto! É uma farsa, para não dizer digna de pena, orar ao Criador por uma cura milagrosa – rejeitando e desconsiderando os alimentos divinos – as frutas do paraíso – o “pão do céu”, e ao invés disso estufar o estômago três vezes ao dia com alimentos preparados de maneira prejudicial, manufaturados pelo homem com propósito comercial, e nunca destinados pelo Criador para ser o alimento do homem.

CONFUSÃO NA DIETÉTICA

LIÇÃO XI

Nesta importante lição, é necessário que eu o convença, de uma vez por todas, dos seguintes fatos:

PRIMEIRO – que 99.99% das causas de todas as doenças e saúde imperfeita de qualquer tipo estão nos alimentos (na dieta).

SEGUNDO – conseqüentemente, toda cura, todo tratamento terapêutico continuará a fracassar enquanto se recusa a depositar seu esforço na dieta.

TERCEIRO – que o que eu chamo de “dieta sem muco” e “alimentos formadores de muco” divide caracteristicamente todos os alimentos humanos entre inofensivos, naturais, curadores e realmente nutritivos – e em prejudiciais e causadores de doenças.

QUARTO – que todas as outras dietéticas estão basicamente erradas porque depositam seu esforço em valores alimentícios, “errados” ou não, ao invés de procurar purificar, limpar antes de iniciar o processo de cura. (Veja Lição 5).

O problema dietético “O que deve o homem comer para ser saudável e para curar suas doenças” é, de fato, o problema da vida – por menos que seja considerado ou até conhecido como uma questão importante. Anos atrás eu cunhei a seguinte frase: “A vida é uma tragédia de nutrição”. A confusão e ignorância sobre o que significa comer são tão grandes que precisam ser encarados como o “elo faltante” da mente humana.

O fato da ciência médica e até as chamadas terapêuticas “naturais” encararem a dietética como uma questão secundária na cura é significativa. Até a eficiência de uma máquina depende da qualidade e quantidade do combustível usado. Não há mais dúvidas de que a planta depende mais do tipo de solo do que do clima para produzir uma fruta de boa qualidade. Os fazendeiros compreendem muito bem que tudo depende de como eles alimentam seu gado. A saúde e doença do corpo humano ou animal dependem 99.99% da sua alimentação. Isso é extraordinariamente demonstrado pela natureza através do simples fato de que todo animal recusa comida quando doente. O instinto animal de reagir a toda doença ou mesmo acidente com jejum é uma demonstração da natureza de que a saúde e a doença dependem inteiramente do comer ou não, assim como do tipo de comida.

O fato do homem comum e até os médicos culparem tudo na terra, exceto a comida, como causa de suas doenças, é devido ao trágico fato de que a doença ainda é um mistério em suas mentes. Eles não sabem quão terrivelmente imundo fica o interior do corpo pelo hábito de toda vida de comer em excesso, dez vezes mais do que o necessário - na maioria, e às vezes até exclusivamente, alimentos prejudiciais.

Se o comedor comum, até mesmo o chamado “saudável”, jejuar 3 ou 4 dias, seu hálito e todo o seu corpo, assim como os seus dejetos apresentarão mau cheiro, o que significa, demonstra e indica que seu sistema está cheio de substâncias deterioradas, não eliminadas e trazidas para dentro de seu corpo por nenhuma outra maneira a não ser pela alimentação. Esse acúmulo continuamente crescente de resíduos é sua “doença” latente, desconhecida, e quando a natureza quer eliminar através de qualquer tipo de “choque”, comumente chamado de doença, ele primeiramente tenta de tudo para se “curar”, exceto jejuar, para parar a crescente causa da doença – os resíduos internos.

Você agora aprendeu como a medicina está errada ao tentar parar a cura da natureza, o processo de eliminação chamado doença, e portanto aumentando os resíduos internos com drogas e soros. Mas as terapias “naturais” de todos os tipos de eliminação não curarão perfeitamente enquanto não

pararem o fornecimento de resíduos internos pela alimentação e pela alimentação “errada”. Você pode limpar, e continuar a limpar indefinidamente, mas nunca com resultados completos de uma limpeza perfeita, desde que a ingestão de alimentos errados ou até de alimentos certos em excesso não seja breçada.

Se for um fato que a alimentação apenas é a culpada por todas as doenças – como a natureza claramente demonstra – então é lógico e evidente que só se pode curar pela dieta, e apenas se necessário, radicalmente com a mais racional dieta: o jejum – o único “remédio” do reino animal.

Portanto, se algum tipo de dieta deve curar ela deverá consistir de alimentos, não de acordo com os valores dos alimentos quanto às suas qualidades nutritivas ou repositórias, mas de acordo com suas qualidades para curar, limpar e eliminar.

Esta é a principal razão porque, assim como onde, todas as outras dietéticas fracassam. Minha dieta de cura, a “Dieta sem Muco”, divide, como afirmado acima, todos os alimentos rigorosamente em dois tipos: aqueles que curam e outros que produzem doenças.

Não é suficiente, como o leigo pode imaginar, saber quais alimentos são livres de muco e quais são formadores de muco, mas:

1 – ATÉ ONDE E QUÃO RÁPIDA PODE SER FEITA UMA MUDANÇA BEM SUCEDIDA.

2 – COMO DEVE SER FEITA A COMBINAÇÃO DE DIFERENTES ALIMENTOS.

3 – POR QUANTO TEMPO E COM QUE FREQUÊNCIA O JEJUM DEVE SER INTRODUZIDO E COMBINADO DURANTE A DIETA DE CURA, SE FOR NECESSÁRIO.

Este é o “SISTEMA” da Dieta sem Muco e Jejum, e representa também o que o “MÉDICO TEM QUE ESTUDAR E APRENDER”, e o que o leigo não sabe, e conseqüentemente é a razão dele inevitavelmente falhar ao tentar se curar com “alimentos bons”.

Toda a explicação precedente mostra porque as mais conhecidas dietéticas são imperfeitas, e porque a confusão é tão grande. Nas próximas lições você aprenderá também sobre cada tipo de alimento, porque ele é bom ou mau. Caso você ainda desconheça quais alimentos são sem muco, e quais são formadores de muco:

Todas as frutas, cruas ou cozidas, assim como nozes e vegetais de folhas verdes são livres de muco.

Todos os outros alimentos da civilização, sem exceção, são formadores de ácidos e muco, e portanto prejudiciais.

CONFUSÃO NA DIETÉTICA (Parte 2)

LIÇÃO XII

Uma dieta vegetariana média omite apenas a carne de seu menu, e suas misturas de grandes quantidades de frutas (bons alimentos) com ovos e leite causam alimentação em excesso – em muitos casos sendo pior do que comer carne moderadamente ou uma dieta “menos misturada”.

Três proeminentes médicos melhoraram a dieta vegetariana, mas falharam como todos os outros dieteticistas num único ponto. Eles acreditam, mais ou menos, em alimentos altamente protéicos numa dieta curadora. Em outras palavras – todos os dieteticistas, exceto eu, pensam que o corpo, especialmente aquele doente e fraco, requer “alimentação boa e nutritiva” para ser curado – desprezando o fato de que a natureza sozinha cura, e faz isso melhor através do jejum. (Por favor leia Lição 5 novamente para compreender totalmente essa razão).

Dr. Lahman, um médico alemão, provou em sua “A Deformação Dietética do Sangue”, que o ácido carbônico é a causa de todas as doenças – mas ele falhou em ver a causa mais profunda, a fermentação causada através de alimentos formadores de muco misturados com frutas. Ele acreditou na teoria da proteína– e se tornou vítima dela, apesar de seus avançados conhecimentos.

Dr. Haigh, um médico inglês, com sua “Dieta anti-ácido úrico” mostrou muito avanço, mas fracassou da mesma maneira que o Dr. Lahmann.

Dr. Catani, um médico italiano, criou uma dieta de frutas, vegetais verdes e carne, eliminando todo o amido, e curou, mais ou menos, até casos de reumatismo e gota, enquanto o Dr. Haigh culpava somente a carne por essas doenças. O segredo da dieta sem amido do Dr. Catani é seu efeito laxativo. Alivia como os laxativos contidos nas fontes de águas minerais, mas não cura perfeitamente. Você pode ver onde fica o ponto de confusão.

Dr. S. Graham, um médico americano, cujo livro “Fisiologia da Nutrição” foi fundamental no seu tempo, melhorou especialmente o pão; mas a melhoria consiste não no fato de que o pão de Graham, de farelo e trigo integral é melhor do que o pão branco, mas devido ao fato de causar menos constipação do que o pão branco. A farinha branca faz uma massa melhor do que a farinha integral. Dr. Graham encontrou um oponente no Dr. Densmore da Inglaterra, que defendia que comer excessivamente farelo, cereais integrais, e o pão do Dr. Graham causava inflamação nos intestinos. Isso é, naturalmente, um exagero, mas o Dr. Densmore ajudou a melhorar a dietética defendendo mais frutas e vegetais.

Dr. Lahmann, o químico alemão Hensel, e algumas autoridades neste país são os fundadores do que pode ser chamado de movimento do “sal mineral”. A ênfase neste raciocínio dietético é colocada no fato de que todos os alimentos formadores de ácidos e muco não possuem os necessários sais minerais. Mas isso provou ser uma moda passageira como a da proteína, pensar que a saúde podia ser recuperada inundando o corpo com sais minerais manufaturados artificialmente e mantendo os velhos hábitos ao mesmo tempo. Você melhora – alivia até certo ponto, mas nunca cura perfeitamente.

Numa lição posterior você aprenderá como o químico Ragnar Berg melhorou num certo grau este “sistema”. Ele neutraliza alimentos formadores de ácido com aqueles ricos em sais minerais. Atualmente, entre os vegetarianos investigadores da saúde a “Dieta de Alimentos Crus” está na moda. Sem dúvida, ela representa um grande progresso, mas os argumentos são parcialmente errados, e levam a erros extremos e fanáticos.

Eles defendem que qualquer cozimento destrói os valores do alimento, quando o correto deveria ser: “O cozimento errado dos alimentos destrói suas qualidades (sua eficiência) de CURA, e pode até fazer com que se transformem em formadores de ácidos”. Os especialistas em “comida crua” colocam sua ênfase no maior valor da comida, como todos os outros.

O efeito benéfico do alimento cru é que a fibra áspera dos vegetais crus alivia a constipação, e age como uma “vassoura de muco” ideal nos intestinos. Eu não acredito que o corpo humano assimile “valores alimentícios de vegetais” como couve-flor, aspargo, nabo, batata, ou de cereais não cozidos. Após certa limpeza mecânica benéfica das entranhas através de alimentos crus, o comedor de alimentos crus apenas prescinde, de fato, da mais importante substância alimentícia, que é a glicose ou açúcar de fruta, a menos que coma muitas frutas.

Significante e instrutivo é este experimento. Aqueça moderadamente um limão por alguns minutos e ele ficará doce como uma laranja. Você desenvolve a glicose, mas asse um pouco demais, ou se cozido, ele se tornará amargo. Pelo mesmo princípio, todos os vegetais quando assados melhoram ao desenvolver a maior ou menor quantidade de amido que contêm em glicose. Isso é verdade para as cenouras, beterrabas, nabos, couve-flor, etc.

Frutas cruas e, se desejado, vegetais de folhas verdes crus formam a alimentação ideal do homem. Essa é a dieta sem muco. Mas a dieta sem muco como um sistema de cura usa vegetais crus, ásperos por suas qualidades limpadoras, cozidas como alimento e frutas cozidas e ensopadas como **UM SOLVENTE MENOS AGRESSIVO** dos venenos e do muco para **UMA MODERADA ELIMINAÇÃO EM CASOS GRAVES**. Este é um dos mais importantes princípios do sistema, um ponto que o fanático em comida crua ignora completamente. Comer batatas cruas, cereais crus e tortas não assadas é, em minha opinião, absurdo e pior do que se eles assassem cuidadosamente, o que significa transformar o amido em um glúten ou glicose parcialmente digerível.

FLETCHERISMO

O americano, Horace Fletcher, desenvolveu um completo sistema de cura dietético com grande sucesso nele mesmo e nos outros. Sua teoria era comer qualquer tipo de alimento desejado, mas mastigá-lo por 10 a 15 minutos, Você pode comer um sanduíche por dia e ficar livre de seu problema. O segredo é simplesmente este: é um jejum camuflado; o estômago e os intestinos descansam o mesmo que no jejum, a eliminação é promovida, e os órgãos vitais recuperados. Mas se continuado por muito tempo, as entranhas ficarão constipadas por falta de alimento sólido, e foi dito que o próprio Fletcher morreu devido a severos “problemas” nesses órgãos.

Outro jejum camuflado em seu efeito é a cura Salisbury. Um pequeno bife e uma torrada uma vez ao dia, nada mais. Alivia, melhora, mas nunca cura perfeitamente.

Na mesma categoria está a dieta do leite, que intriga até os mais avançados especialistas em jejum e dietética por seus sucessos parciais em muitos casos. O segredo é este: Se você substituir diariamente 3 refeições “normais”, consistindo de 3 pratos cada, por alguns litros de leite (líquido), você terá menos obstruções (leia Lição 5), você se sentirá melhor, o corpo eliminará parcialmente e, em muitos casos, aliviará seu problema. Mas, os pacientes seguidores desta dieta de leite mais cedo ou mais tarde acabam sofrendo de terrível constipação, porque o leite é um formador de muco pegajoso de primeira classe.

A CURA DE SCHROTH

a chamada “cura seca” criada por um dos pioneiros da Neuropatia, é em seus efeitos também um jejum camuflado. Três dias comendo nada mais do que pão seco, sem NADA PARA BEBER; no quarto dia bebendo vinho fraco à vontade e incluindo alguns alimentos. Isso causa uma tremenda eliminação, se você agüentar a severidade desta “cura para cavalo”. Schroth teve muito sucesso a conseguiu uma reputação mundial, mas muitos daqueles que seguiram essa rápida ajuda muitas vezes vieram ao meu sanatório e eu descobri que eles tinham o coração enfraquecido, e seus tecidos não tinham a eficiência elástica devida. Leia a Lição 5 novamente, e você compreenderá a razão para isso imediatamente. Eu uso os mesmos princípios desta cura de uma forma melhorada nos casos em que não houve reação com um jejum de bebida ou com a dieta sem muco, a saber: Dois ou três dias sem nada além de frutas secas seguidas por um dia de frutas suculentas e vegetais sem amido produz uma combinação eficiente, mas é aconselhada apenas para pessoas relativamente “fortes”.

Há centenas de outras curas dietéticas no “mercado”, e de vez em quando uma delas vira moda; do longo jejum e “jejum de frutas” às assim chamadas misturas “cientificamente preparadas” de dieteticistas médicos ou não. Aquele que procura a saúde geralmente pensa que há uma comida ou mistura especial a ser ingerida no caso de sua doença em particular, e ele tenta de tudo – mas sempre em vão, uma vez que ele não entende que há apenas uma doença – sujeira interna, resíduos e obstruções, e que essas obstruções devem e podem ser eliminadas somente e sistematicamente pelo oposto dos alimentos produtores de doença, formadores de muco, isto é, pelo

“SISTEMA DE CURA DA DIETA SEM MUCO”,

que consiste de frutas e ervas, vegetais de folhas verdes considerados “fora de moda” desde o tempo de Moisés, aquele grande Dieteticista e Jejuador (Veja Gênesis).

CONFUSÃO NA DIETÉTICA (Parte 3)

LIÇÃO XIII

Depois desta crítica severa de todas as dietéticas importantes, eu devo admitir que não nego que todas elas contribuíram e têm contribuído para o desenvolvimento da solução dietética do problema de alimentação e cura de doenças pela dieta.

Revisando todo o desenvolvimento durante os últimos 25 anos – este fato permanece: Com o progresso da química, especialistas médicos chegaram à seguinte conclusão: “Nós agora conhecemos exatamente todos os elementos contidos no corpo humano, e portanto sabemos o que deve ser comido para construir – para repor células gastas e para produzir vitalidade, eficiência, força e calor.”

Foi ensinado a você nas lições anteriores porque essas “conclusões” eram erradas, e produziram a mania da “proteína” e mais tarde a mania de “sal mineral”, e agora a última moda, a mania da “comida crua”. Sem o conhecimento do “grande desconhecido” suas conclusões devem estar erradas. Esse grande “desconhecido”- desconhecido dos especialistas químicos e médicos, desconhecido do homem comum que procura a saúde, desconhecido do leigo dieteticista – desconhecido dos sistemas dietéticos em geral agora em moda – e este “grande desconhecido” é “O” na minha fórmula, “V” igual a “P” menos “O” – os resíduos, o muco – os ácidos e venenos, as

OBSTRUÇÕES OU ‘O’,

no doente, e também no assim chamado corpo humano “saudável”.

Em outras palavras: Se a nutrição humana pudesse ser representada por fórmulas químicas matemáticas dizendo exatamente o que comer, você ainda seria enganado pela natureza – desde que qualquer alimento ideal seja misturado, ou acrescentado, aos resíduos de muco e ácidos já existentes no corpo humano através de anos se alimentando mal. A Natureza confunde você – desde que você fracasse em reconhecer seus fatos e suas verdades – mas a natureza em si não pode ser enganada. Para o homem comum alimentos crus reagem mais ou menos misteriosamente – desde que misturados com seu próprio muco – desde que agite muco e suas toxemias no corpo doentio impuro e elimine esses venenos. Todos os leigos e especialistas do movimento dietético até o presente, estão perplexos, confusos, ignorantes e ainda em completa escuridão quanto ao fato de que o homem comum *primeiro fica pior*, às vezes desenvolvendo tumores e todo tipo de feridas – “problemas” e até “indigestão” assim que ele começa o que acredita que seja a melhor dieta – viver de uma dieta radical de frutas, alimentos sem muco e crus. “Diga-me o que comer” diz lamurioso o doente, “Eu quero um menu diário para esta minha doença especial” (como a prescrição de um remédio), e ele considera isso o suficiente. Quando a eliminação começa, ele diz: “Esses alimentos não concordam comigo”, ao invés de reconhecer que a dieta de transição já começou a funcionar moderadamente dissolvendo e eliminando antigos resíduos do corpo – com alguma perturbação, é claro. Você precisa fazê-los compreender a necessidade de agüentar essa inconveniência temporária, e fazer com que se considerem afortunados por continuar com seu trabalho diário ao invés de ter que se submeter a uma operação, que significaria muito tempo num hospital. Os alimentos concordam com eles, mas eles não concordam com os alimentos.

Agora você pode entender porque a “Dieta sem Muco” é um sistema no qual cada mudança na dieta tem certos deveres a desempenhar – como uma dieta de cura aplicada sistematicamente de acordo com as condições do doente.

Você compreenderá agora porque e de que maneira eu me diferencio dos outros. “O Sistema de Cura da Dieta sem Muco” não é uma coleção de diferentes cardápios para cada doença; não é uma combinação de alimentos valiosos e nutritivos – não é como uma prescrição médica ou uma compilação de dietas-padrão adequadas a todas as doenças, mas é um sistema de modificações e melhorias dietéticas – um sistema de eliminação dietética de matérias doentias, resíduos, muco e venenos – um sistema de mudança e melhoria lenta da dieta como uma dieta de cura na direção do alimento ideal e natural do homem – FRUTAS APENAS – ou frutas e vegetais de folhas verdes – A DIETA SEM MUCO.

É um processo de cura pelo qual toda pessoa doente deve passar se quiser ser perfeitamente curado; é um processo exclusivamente dietético de “cura, reconstrução e regeneração” baseado no uso de alimentos naturais e inofensivos para o ser humano “cunhado” e estabelecido biologicamente pelo Criador no “Gênesis” – “FRUTAS E ERVAS” OU “DIETA SEM MUCO”.

TABELAS DE VALORES NUTRITIVOS DE RAGNER BERG

LIÇÃO XIV

Você pode compreender agora que o problema dietético não é solucionado como o homem comum imagina, através do simples conhecimento de quais alimentos são melhores e de que tipo de alimentos consiste a dieta sem muco. Você foi ensinado na lição anterior sobre algo desconhecido para os outros – o que acontece e o que deve acontecer no corpo humano se o doente comer apenas os “melhores alimentos” ou jejuar por um longo tempo. Mais tarde você aprenderá como essa agitação e eliminação de muco por “bons alimentos” e jejuns podem e devem ser controlados por você mesmo, ou pelo seu médico ou dieteticista.

Você entende agora como é de pouco valor e como pode se tornar prejudicial para aquele que procura a saúde estufar seu estômago diariamente com misturas terríveis de “bons alimentos”, “combinações de alimentos crus” (acreditando que a comida crua por si só trará resultado) – sem nenhum plano ou sistema – sem considerar o doente, suas condições físicas e mentais.

Apesar de minha antipatia pelos “novidadeiros”, eu vou lhes apresentar uma seleção de tabelas preparadas por um dos mais avançados especialistas em química fisiológica – Ragnar Berg, do laboratório especial de pesquisa dos alimentos no sanatório do Dr. Lahmann na Alemanha.

As deduções de Berg são as seguintes:

Você deve comer tantos alimentos contendo sais minerais, produtores de não-ácidos, alcalinos, que for necessário para ligar, neutralizar, compensar os ácidos prejudiciais, contidos nos alimentos produtores de ácidos, que constituem o cardápio diário do homem comum. Em outras palavras, se você quiser comer carne, ovos, nozes, leite e alimentos com amido, você deve comer frutas e vegetais sem amido para ficar saudável. É surpreendente notar que a maioria dos alimentos que ele chama de “formadores de ácido” é o que eu chamo de “formadores de muco”, e o que ele chama de “ligadores de ácidos” é quase exatamente o que eu chamo de “sem muco”.

Suas tabelas são sem dúvida as melhores existentes, e sua validade para nós consiste em conhecer as boas e más qualidades de cada alimento, em percentagem. Ele chama de propriedades positivas e negativas. Você se surpreenderá ainda ao notar que ele endossa e prova com análise científica que minha classificação de alimentos inofensivos, formadores de muco e não formadores de muco está cientificamente perfeita! Ele prova cientificamente o que eu já havia descoberto há muito tempo, que toda comida que contém e produz muco depois de se deteriorar no sistema produz, ao mesmo tempo, ácido. Formidável e importante para nós é conhecer o que ele descobriu com relação à fertilização e também o resultado do cozimento dos alimentos.

A fertilização comum através dos excrementos humanos ou de animais, ou até com diversos minerais – ácido sulfúrico, amoníaco – super-fosfatados e com demasiada irrigação – transforma em “más” as boas e positivas propriedades, ou pelo menos diminui as boas qualidades. O agricultor tem a vantagem dos alimentos parecerem mais atrativos, de bom tamanho e peso, e conseqüentemente conseguem melhor preço no mercado – isso custará mais ao consumidor por um alimento que é realmente prejudicial.

Isso acontece do mesmo modo ao se cozinhar erroneamente com muita água – as boas qualidades ficam na água e os valiosos minerais são jogados fora. Como mais fertilizantes são usados na Europa do que neste país, você entenderá porque vegetais especialmente fertilizados, que crescem rapidamente, tal como aspargos, couve, couve-flor, etc. mostram um valor menor do que a mesma variedade daqueles cultivados aqui.

Ao explicar suas tabelas Berg afirma:

“Aos vários métodos que alteram alimentos saudáveis em venenos pertencem as frutas secas com enxofre, o uso de soda benzóica ou ácido salicílico (ambos fortes venenos) para evitar a fermentação de alimentos em conserva. O método mais perigoso é aquele que usa o vapor do ácido sulfúrico.”

Imagine, se quiser, como as pessoas são enganadas pela aparência de uma fruta grande e de vegetais parecendo esplendidos – bonito de ver, mas na realidade frutas banhadas com enxofre.

“O americano come com os olhos” diz Dr. Harry Ellington Brook, “preferindo o pó branco-neve, um alimento que causa inanição, roubado, através da refinação, de todos os seus sais minerais” – um dos alimentos mais negativos na tabela de Berg. Esses alimentos, especialmente, quando embalados em caras e chamativas caixas de papel, são considerados os melhores, e você paga por eles um preço maior, pouco sabendo que, na realidade, você está “comendo seu caminho para a morte” com esses “perfeitamente combinados alimentos” do comércio moderno.

As tabelas de análise de alimentos de Ragnar Berg mostrando as propriedades positivas e boas, e as negativas e más em percentagem, provam quanto ácido um alimento produz (ao mesmo tempo a quantidade de muco) e a percentagem de sais minerais do tipo especial alcalino para neutralizar os ácidos.

Do meu ponto de vista você pode ver:

As qualidades de um alimento em percentagem para agitar, dissolver, neutralizar e eliminar o muco juntamente com seus ácidos venenosos, armazenados no sistema desde a infância.

Essas tabelas de Ragnar Berg foram publicadas na Alemanha 10 anos depois da minha “teoria do muco” da doença e de ter ensinado sobre as qualidades dos alimentos, e Berg deu inconscientemente a prova científica de que minha “teoria do muco” está CORRETA.

O mero fato de que alguns alimentos constam da lista de “ligadores de ácidos” não significa que endosso seu uso. Esta lista é dada apenas como uma comparação e deve ser estudada como tal. Sem dúvida, ao espremer suco de limão num peixe ou comer uma boa porção de vegetais “ligadores de ácidos” na mesma refeição de alimentos formadores de ácido, o efeito prejudicial é parcialmente diminuído.

Quanto maiores as qualidades dos alimentos “não ácidos” – mais valiosos eles são como eliminadores de muco. Rabanete quando na estação, espinafre, dente-de-leão, endro (dill) são excelentes limpadores internos.

Segue a tabela de Berg:

NOME DO ALIMENTO	POSITIVO OU LIGADOR DE ÁCIDOS	NEGATIVO OU FORMADOR DE ÁCIDOS
CARNE		
Sangue de animais	5.49	
Carne (bife)		38.61
Vitela		22.95
Carneiro		20.30
Porco		12.47
Presunto defumado		6.95

Bacon	9.90
Coelho	22.36
Frango	24.32
Língua de boi	10.60

NOME DO ALIMENTO	POSITIVO OU LIGADOR DE ÁCIDOS	NEGATIVO OU FORMADOR DE ÁCIDOS
-------------------------	--	---

PEIXE

Peixe branco		2.75
Marisco		19.52
Salmão		8.32
Ostras	10.25	
Arenque salgado		17.35
Ovo inteiro		11.61
Ovo – clara		8.27
Ovo – gema		51.83

LEITE

Leite humano	2.25	
Leite de ovelha	3.27	
Leite de cabra	.65	
Leite de vaca	1.69	
Nata do leite	4.89	
Creme de leite	2.66	
Manteiga		4.33
Margarina		7.31
Banha		4.33
Queijo suíço		17.49

CEREAIS

Farinha de trigo refinada		8.32
Farinha de trigo integral		2.66
Fécula		10.00
Cevada		10.58
Aveia		10.58
Centeio		11.31
Arroz integral		3.18
Arroz polido		17.96
Fubá		5.37

Pão “pumpernickle”	4.28	
Pão preto		8.54
Pão branco		10.99
Pão de Graham		6.13
Torrada		10.41
Bolos (farinha de trigo)		12.31
Macarrão		5.11

VEGETAIS DE RAIZ

Batatas brancas	5.90	
Batata doce	10.31	
Salsão	11.33	
Beterraba vermelha	11.37	
Nabo	10.80	
Beterraba doce	9.37	
Rabanete preto com pele	39.40	
Rabanete silvestre com pele	3.06	

NOME DO ALIMENTO

**POSITIVO OU
LIGADOR
DE ÁCIDOS**

**NEGATIVO OU
FORMADOR
DE ÁCIDOS**

VEGETAIS DE RAIZ (cont.)

Rabanete novo	6.05	
Repolho	4.02	
Repolho vermelho	2.20	
Endívia	14.51	
Alface	14.12	
Ruibarbo	8.93	
Espinafre	28.01	
Aspargo	1.01	
Alcachofra	4.31	
Chicória	2.33	
Tomate	13.67	
Abóbora	.28	
Melancia	1.83	
Pepino	13.50	
Cebola vermelha	1.09	
Raiz de couve-rábana	5.99	
Couve-flor	3,04	

Couve de Bruxelas (fertilizadas)		13.15
Dente-de-leão	17.52	
Endro (dill)	18.36	
Alho-poró	11.00	
Agrião	4.98	
Vagens (frescas)	8.71	
Ervilhas (novas, frescas)	5.15	
Ervilhas secas		3.41
Feijão, seco		9.70
Lentilha		17.80

FRUTAS

Maçã	1.38
Pêra	3.26
Ameixa	5.80
Damasco	4.79
Pêssego	5.40
Cereja	2.57
Cereja azeda	4.33
Cereja doce	2.66
Tâmaras secas	5.50
Figos	27.81
Uvas	7.51
Uva passa	15.10
Framboesa	5.19
Laranja	9.61
Limão	9.90
Romã	4.15
Abacaxi	3.59
Banana	4.38

NOME DO ALIMENTO

**POSITIVO OU
LIGADOR
DE ÁCIDOS**

**NEGATIVO OU
FORMADOR
DE ÁCIDOS**

FRUTAS (cont.)

Azeitona	30.56
Ameixa seca	5.80
Morango	1.76
Groselha	4.43
Amora	7.14

Tangerina 11.77

NOZES

Noz 9.22

Coco 4.09

Avelã 2.08

Amendoim 16.39

Amêndoa 2.19

Castanha 9.62

GRÃOS, VAGENS

Soja 26.58

Farinha de centeio .72

Farinha de aveia 8.08

Flocos de aveia 20.71

Cana de açúcar 14.57

Açúcar-cande 18.21

BEBIDAS

Cacau 4.79

Chocolate 8.10

Folhas de chá 53.50

Café 5.60

Raízes de chicória 7.17

Cerveja .28

Porter (cerveja preta) 2.05

Ale (cerveja inglesa) 3.37

Suco de uva 5.16

Vinho .59

Vinho branco da Califórnia 1.21

Xerez .51

DIETA DE TRANSIÇÃO

LIÇÃO XV

Nas lições anteriores você aprendeu quais alimentos são os melhores, assim como os que são ruins, e também quais os piores. Você sabe a razão disso e o que acontece no sistema do corpo humano com bons alimentos, assim como com maus alimentos. Você aprendeu que até os melhores alimentos, que têm as mais vigorosas propriedades de cura podem se tornar prejudiciais, até perigosos no começo, se não usados cuidadosamente, que eles se misturam ao muco sujo e aos venenos que se desprendem no corpo, e por isso ficam envenenados, entrando na circulação sanguínea nessa condição de veneno.

Tudo age perfeitamente na Natureza através de mudanças evolutivas, progressivas, desenvolvimentos e realizações e não por catástrofes. *Nada é mais incorreto* do que a idéia equivocada de que uma doença crônica de décadas pode ser curada *através de um jejum bem longo*, ou por uma dieta de frutas radical e prolongada. “Os moinhos da Natureza moem devagar mas com segurança”.

Minha experiência de mais de 20 anos, cobrindo na maioria das vezes casos extremamente severos de todos os tipos de doenças, provou que uma DIETA DE TRANSIÇÃO cuidadosamente selecionada e alterada progressivamente é o melhor e mais seguro modo de começar a cura de um paciente, especialmente do comedor comum de misturas. Desde que alimentos errados (alimentos da civilização) são usados parcialmente, eu chamo essa dieta de DIETA POBRE DE MUCO. A transição significa a mudança lenta de alimentos produtores de doença para alimentos curadores de doença, que mais tarde eu chamo de DIETA SEM MUCO.

A velocidade da eliminação depende das quantidades e qualidades dos alimentos e podem portanto ser regulados e controlados de acordo com as condições do paciente. O pior e de longe o menos saudável dos hábitos é um CAFÉ DA MANHÃ PESADO. Nenhum alimento sólido deve ser comido logo de manhã se você quiser obter os melhores resultados. É permitido tomar a bebida a que você está acostumado, mas nada mais. Se você achar isso difícil no começo você pode beber novamente mais tarde mas de modo que seu almoço seja ingerido com o estômago vazio. Isto é tão importante que *inúmeras doenças leves podem ser curadas apenas com o assim chamado plano “SEM CAFÉ DA MANHÃ”* (Este assunto é mais cuidadosamente coberto nas Lições de Jejum 17, 18, 19, 20).

É melhor que não mais do que 2 refeições ao dia sejam feitas, embora a quantidade que você comerá será equivalente à de 3 ou 4 refeições. Mais tarde, quando o estômago estiver mais limpo, um pequeno prato de frutas frescas da estação poderá ser comido como desjejum, se desejado. Se possível, a primeira refeição, almoço, deve ser comida entre 10 e 11 horas, e o jantar não antes de 5 ou 6 horas da tarde. Outra regra importante, ao comer para obter saúde, é SIMPLICIDADE; em outras palavras, não misture muitos tipos de alimentos numa só refeição. Conte o número de itens diferentes numa refeição média hoje e ficará espantado.

NUNCA BEBA DURANTE UMA REFEIÇÃO. Se estiver acostumado a tomar café ou chá, *espere um pouco depois de ter comido para beber*. Sopas devem ser evitadas nas refeições, pois quanto mais líquido for ingerido maior a dificuldade de uma boa digestão. Se desejar uma bebida quente, por exemplo, no café da manhã durante o inverno, faça um caldo cozinhando por um longo tempo diferentes tipos de vegetais, tais como espinafre, cebolas, cenouras, repolhos, etc. e BEBA APENAS O SUCO.

Menus para as Primeiras Duas Semanas

ALMOÇO: uma salada combinada, consistindo de cenouras cruas raladas ou repolho frio ou ambos, meio a meio, e duas ou três colheres cheias de vegetais cozidos ou em conserva, como ervilhas, vagens ou espinafre. Adicione a estes um dos itens seguintes (conforme a estação): pepino, tomate, cebolinha, alface ou outro vegetal de folhas verdes, salsão, etc. mas apenas em quantidade suficiente para dar sabor.

Você pode fazer um tempero de azeite de acordo com seu gosto, usando suco de limão ao invés de vinagre – apenas com o propósito de dar sabor. O resto da refeição deve consistir de um vegetal assado ou cozido como couve-flor, beterraba, nabo, abóbora, etc. Se você ainda sentir que está com fome, você pode comer uma batata pequena assada ou uma fatia de pão integral. Gorduras de quaisquer tipos, inclusive a manteiga comum, não são naturais e portanto não devem ser comidas. No entanto, se você ansiar por gorduras é melhor usar a manteiga de amendoim ou alguma outra manteiga de nozes em seu pão. Nos meses de inverno, vegetais em conserva podem ser usados quando os frescos não estiverem disponíveis. Beba o suco separadamente de manhã e misture os verdes, as vagens ou espinafre, etc. com a salada de repolho ou cenoura crua. O objetivo deste cardápio é fornecer a “vassoura”, fornecer os meios para mecanicamente limpar o trato digestivo com quantidades de vegetais, sem amido, crus, assados ou cozidos. Esta pode ser chamada de “A combinação da Salada Padrão de Ehret”, a “vassoura intestinal” de que se falou tanto e tão necessária para eliminar os venenos armazenados agora sendo soltos durante a limpeza da casa do corpo.

JANTAR: Misture (meio a meio) uma fruta cozida como compota de maçã, damascos secos cozidos, pêsegos secos cozidos, ou ameixas cozidas com requeijão ou algumas bem maduras bananas amassadas, adoçadas com açúcar mascavo ou mel para dar sabor. As bananas seriam para um estômago menos ácido ou com “menos muco”.

ALMOÇO: primeiramente uma maçã assada, maçã em compota ou outra fruta seca cozida. Depois de 10 a 15 minutos uma salada como sugerida no primeiro menu, e pão de trigo integral ou farelo, se ainda sentir fome. A manteiga deve ser gradualmente evitada e substituída por uma manteiga vegetal ou de nozes durante a transição. Permitir que os vegetais cozidos encharquem a salada por 10 a 15 minutos serve como tempero.

JANTAR: um vegetal assado ou cozido, como sugerido no primeiro menu, seguido de uma salada de vegetais, feita com alface e pepino ou salsão cru ou um pouco de repolho frio.

Menus para a Terceira e Quarta Semanas

ALMOÇO: durante o verão esta deve ser uma refeição exclusivamente de fruta – um tipo de fruta apenas. No inverno de fruta seca doce, como por exemplo ameixas, figos, passas ou tâmaras comidas com maçãs ou laranjas, ou as frutas secas podem ser mastigadas juntamente com algumas poucas nozes, e então seguidas de frutas frescas. Se no começo isso não satisfizer, espere por 10 a 15 minutos e, então, coma umas poucas folhas de alface ou um vegetal frio cozido ou não, mas apenas uma pequena quantidade.

JANTAR: Uma salada combinada como sugerida no primeiro menu, seguida de um vegetal assado.

Menus para a Quinta e Sexta Semanas

ALMOÇO: frutas como nos menus anteriores.

JANTAR: primeiramente coma frutas, assadas ou cozidas, ou frescas, seguidas um pouco mais tarde, de um vegetal cozido frio ou melhor ainda uma salada de vegetais.

Se você achar que está perdendo peso muito rapidamente, você deve tornar a eliminação mais lenta através da ingestão de pão ou batatas depois dos vegetais. Se você sentir um desejo intenso, no começo, por carne - um desejo irresistível, então coma apenas vegetais naquela dia, NADA DE FRUTAS.

Um Mistério Dissolvido

A razão pela qual os médicos e até os naturopatas em geral, assim como os leigos, não acreditam numa dieta de FRUTA ou dieta SEM MUCO, é simplesmente esta:

Qualquer um que experimentar *sem experiência* esta dieta de cura, doente ou não, perderá sua fé imediatamente, assim que tiver uma crise, se tornar o que ele acredita ser “seriamente doente”, ou seja, um dia no qual uma grande quantidade de resíduos dissolvidos, restos, muco e outros venenos são levados novamente à circulação, um dia de grande eliminação. Isso produz ao mesmo tempo um irresistível desejo por alimentos errados, e pode parecer estranho, mas o paciente deseja mais intensamente os alimentos errados que eram seus favoritos. Isto é explicado pelo fato de que a Natureza está eliminando através da circulação o resíduo desses alimentos, e é quando eles estão na circulação que o desejo é naturalmente produzido.

É por isto que é de extrema importância que qualquer refeição da dieta de cura e limpeza *precisa deixar o corpo* o mais cedo possível. Misturada com os venenos soltos e dissolvidos, ela causa essas condições “desconfortáveis” – um fato que nunca antes havia sido perfeitamente entendido ou explicado.

Certos alimentos provam ser mais laxantes sob certas condições. *Portanto, coma os alimentos que você achar pessoalmente que foram os mais laxantes em seu próprio corpo.* Se você não experimentar um movimento regular dos intestinos antes de ir dormir, uma lavagem ou laxativo, ou ambos, sempre ajuda. Uma ajuda laxante natural, que você achará muito eficiente, é comer algumas ameixas secas antes de outras frutas.

Uma boa ajuda para a eliminação, que pode ser usada durante o período da dieta de transição, até que os intestinos estejam limpos dos velhos resíduos pegajosos, é uma composição vegetal de ervas inofensivas, aperfeiçoada por mim, e a mais eficiente vassoura intestinal e reguladora das entranhas conhecida.

Fórmula da “Vassoura Intestinal” de Ehret

As quantidades são dadas em “partes” para que você possa preparar qualquer quantidade desejada.

Nota: todos os ingredientes “moídos” devem ter a granulação grossa como a do chá solto; os “em pó” devem ser finos com açúcar em pó.

Estas são ervas bastante comuns e fáceis de comprar em uma loja de alimentos naturais ou de ervas.

6 partes de FOLHAS DE SENE moídas
3 partes de CASCA DE ESPINHEIRO CERVAL moída
1 parte da CASCA DA SEMENTE DE PSYLLIUM

1/10 parte de CASCA DE RAIZ DE SASSAFRÁS em pó
½ parte de SEMENTES DE ANIS ESCURO moídas
1/10 parte de FOLHAS DE BUCHU moídas
½ parte de SEMENTES DE PSYLLIUM CLARO moídas
1/8 parte de MUSGO IRLANDÊS
1/8 parte de AGAR-AGAR granulado
½ parte de SEMENTES DE ERVA-DOCE ESCURA moídas

Misture bem os 3 primeiros ingredientes. Depois junte os 7 restantes e adicione a essa mistura.

A “Vassoura Intestinal” é fácil de usar. Uma pequena quantidade, que encha meia colher de chá, ou menos, engolida com um copo cheio de água, é suficiente para adultos. Pode ser aumentada ou diminuída de acordo com sua reação.

Outros usos são: polvilhado sobre a salada, ou fervido como chá. Meia colher de chá para um copo de água fervente, remova do fogo e deixe macerar de 10 a 15 minutos. Tem um sabor fascinante.

DIETA DE TRANSIÇÃO (Parte 2)

LIÇÃO XVI

Receitas especiais para a transição

Sendo conhecido como um “especialista em dieta”, eu recebo contínuos pedidos para um “livro de dieta” ou, ao menos, uma coleção de receitas combinando alimentos sem muco e de menus.

Muitos volumes já foram publicados por inúmeros dieteticistas. Eles a chamam de “dieta científica”, mas nenhuma delas está de acordo com a Natureza, com a SIMPLICIDADE existente no reino animal, sem nenhuma mistura de jeito algum.

Devo lembrá-los que o gado, por exemplo, quando livre só come capim e nada mais durante toda sua vida. Nenhum animal ao comer mistura diferentes alimentos ao mesmo tempo ou bebe entre bocados de comida, com a possível exceção dos animais domésticos transformados em comedores mistos pelo homem civilizado.

O método ideal, e ao mesmo tempo o mais natural, de comer para o homem é de um tipo de fruta fresca, da estação, e você notará que, depois de estar vivendo da dieta de transição por certo tempo, se sentirá mais satisfeito e de fato melhor nutrido com um tipo de fruta, do que com todos os tipos de misturas científicas ou preparados de alimentos. Esta condição naturalmente só pode ocorrer quando seu corpo estiver perfeitamente limpo.

Durante a dieta de transição eu usei combinações e misturas de alimentos preparadas através da cocção, de alimentos cozidos no vapor ou assados, por razões técnicas, para melhorar o desempenho da cura inteligentemente, sistematicamente e sob controle.

Vegetais e Frutas

A experiência me ensinou que apenas salsão cru, alface, cenouras e beterrabas combinam bem com frutas. Em geral, é melhor não usar mais do que 3 tipos na mesma mistura. Use sempre um tipo como a base ou “fundo” predominante.

Para um estômago “cheio de muco”, ácido, use menus com mais vegetais e menos frutas. Para um estômago em melhores condições, ou o estômago comum, use mais frutas e menos vegetais. A seguir um exemplo:

1. PARA UM ESTÔMAGO RUIM: tome como base 2/3 de cenouras raladas ou picadas cruas; salsão ralado ou beterrabas raladas podem também ser usados, embora as cenouras sejam melhor. Adicione 1/3 de bananas maduras em fatias bem finas e umas poucas passas ou fatias de figo seco. Nenhuma noz ou cereal. NUNCA MISTURE NOZES COM FRUTAS ÚMIDAS.
2. PARA UM ESTÔMAGO MELHOR: tome como base 2/3 de maçãs raladas ou fatiadas, 1/3 de cenouras picadas (ou salsão ou beterraba). Para aumentar a eficiência desta combinação em sua função agressiva como um eliminador de muco e veneno, adicione mais passas, figos secos fatiados, mel ou geléia de fruta.

O ácido da fruta dissolve os resíduos e forma gases; o açúcar da fruta fermenta nos resíduos também formando gases. Ambos eliminam e por esta razão *podem se tornar prejudiciais* se usados muito intensivamente. É portanto recomendável usar mais vegetais crus como uma “vassoura” com mais frequência. Pela mesma razão, use frutas cozidas no começo, ou pelo menos meio a meio; por

exemplo, meia porção de maçãs cruas raladas (com a pele) e meia porção de compota de maçã, adoçada com mel.

O substituto de uma “refeição ruim”

Antes de uma crise, durante ou logo após, ou para satisfazer um desejo premente pelo alimento errado rico em gordura, você pode usar esse substituto de vez em quando. Apesar de muito rico, ele é menos prejudicial do que uma refeição ruim, e você achará esse substituto muito agradável.

Coma um pouco de coco ralado misturado com compota de maçã, ameixas cozidas e damascos adoçados.

Bananas bem maduras, se verdes devem ser assadas, também darão satisfação quando estiver com muita “fome”.

Outros tipos de nozes raladas, ou manteiga de nozes podem ser servidos às vezes com esse propósito, mas são muito ricos em proteína e irão produzir, se consumidos continuamente, muco e ácido úrico.

Vegetais “cozidos” melhorados

Apenas um tipo de vegetal cozido deve ser usado numa refeição. Pode ser comido frio ou quente, e misturado em saladas verdes e vegetais crus.

Se repolho, cenouras, nabos, beterrabas, couve-flor, cebolas, etc. forem cozidos lentamente numa diminuta quantidade de água, ou melhor, se cuidadosamente assados, eles se tornam mais doces, o que prova que carboidratos são transformados em glicose, mais ou menos, e que os sais minerais não são destruídos. Isso é de fato uma melhoria e não perda.

No inverno comidas em conserva podem substituir as frescas. Eu me diferencio dos “fanáticos” por alimentos crus, porque o valor do alimento não é importante numa dieta de cura. É mais importante que o paciente goste da mudança em sua dieta durante a transição até que seus gostos e condições melhorem.

Receitas especiais para “eliminação de muco”

1. Passas e figos ou nozes, bem mastigados com cebolinha verde crua *ao mesmo tempo*. Eles devem ser ingeridos juntos para garantir o melhor resultado.
2. Rabanete silvestre ralado misturado com mel. Depois de misturá-los deixe descansar por um tempo para adquirir um gosto mais pronunciado. O mel é usado apenas para torná-lo mais palatável. 2/3 de rabanete silvestre e 1/3 de mel, ou de acordo com seu paladar. O rabanete comum, especialmente o preto (encontrado apenas na Europa), também pode ser usado da mesma maneira, ou fatiado finamente e comido sozinho como uma salada. Para os tísicos que tosem sem cuspir, dê uma colher cheia de vez em quando. Há uma surpreendente quantidade de sais minerais nos rabanetes, especialmente no preto.

Receita de um Dissolvente Especial de Muco Endurecido e Ácido Úrico.

Com esta receita eu certa vez curei uma mulher, que após 6 anos de paralisia ficou normal, quando tanto o jejum como a dieta sem muco falhou em efetuar uma recuperação. Não pode ser tomado num estômago cheio de muco. A receita é a seguinte: tome o suco e polpa de 4 limões; rale a pele de um limão e misture ao suco. Adoce com mel, açúcar mascavo ou geléia de fruta para dar sabor. O objetivo do adoçante é tornar a mistura menos azeda e amarga.

Temperos

Esta é uma questão de gosto pessoal. Uma boa salada temperada com azeite e suco de limão é simples e gostosa. Uma colher cheia de manteiga de amendoim ou de nozes dissolvida em água, juntamente com um pouco de suco de limão, é outra receita simples. Adicionar cebolinhas (verdes) finamente fatiadas é desejável. Maionese caseira, usando limão ao invés de vinagre, não é especialmente prejudicial durante a dieta de transição e pode ser usada se você gostar. Molho de tomates ou sopa de tomates em conserva podem ser misturados com o tempero para ajudá-lo a gostar da “dieta de transição”.

Bebidas

Mesmo tendo parado com o consumo de sal, você irá algumas vezes sentir muita sede durante sua dieta de transição, porque seu muco, agora de volta à circulação e os resíduos de alimentos não naturais deteriorados comidos com sal durante sua vida anterior são muito salgados. Quando na sua circulação farão com que você sinta muita sede. Uma limonada leve com um pouco de mel ou açúcar mascavo ajudará a aliviar a sede muito mais do que água simplesmente.

O suco de qualquer fruta ácida ou sub-ácida dá uma boa bebida e a melhor é a cidra, não muito doce. Café de cereais, ou até um genuíno café fraco, se você estiver acostumado a ele, pode ser usado durante o período de transição.

Suplemento dos Menus e Combinações da Dieta de Transição

O “menu padrão” no meu Sanatório, além das prescrições especiais para pacientes sob tratamento pessoal, era como segue:

Uma bebida de manhã.

ALMOÇO; Um ou dois tipos de frutas.

JANTAR: Vegetais, pobres de muco ou sem muco.

Esta dieta melhora rapidamente as condições do homem comum, não doente. Pequenas indisposições podem se manifestar de uma maneira ou outra, mas uma doença “antiga crônica” ou grave, causada principalmente por um corpo envenenado por drogas, deve ser tratada sistematicamente com menus individuais prescritos diariamente, que são modificados continuamente, “apressando ou tornando mais lento” o tratamento, de acordo com as alterações do paciente.

O Sistema de Cura da Dieta Sem Muco NÃO é uma propaganda como o Vegetarianismo ou o Movimento pelos Alimentos Crus; é uma TERAPIA CLÍNICA DE ALIMENTAÇÃO que precisa

ser estudada e aconselhada inteligentemente e prescrita pessoalmente, o mesmo que está sendo feito por todos os outros métodos de curas sem drogas e terapias.

Esta dieta cura toda doença se é que é possível ser totalmente curado, porque todos os alimentos produtores de doença são finalmente eliminados dos menus da dieta, e novos soltam, agitam, removem e eliminam, limpam e curam o corpo.

Você constrói pela primeira vez na sua vida uma composição sanguínea nova e perfeita, como definido na Lição 17. Este novo sangue remove e elimina finalmente e infalivelmente toda matéria doentia, mesmo que seu médico tenha fracassado em localizar exatamente onde ela estava. Veja Lições 3 e 4.

A função de cura, de “operação sem a faca”, a limpeza, o processo de eliminação começa quase que imediatamente e precisa necessariamente ser conduzido, controlado e supervisionado por semanas e até meses para garantir bons resultados. O conhecimento contido nestas lições é suficiente para tornar o estudante capaz de supervisionar seu próprio caso individual.

Os menus, as combinações, misturas e receitas são ajustes terapêuticos para forçar a cura do próprio corpo, da chamada doença, e não para subjugar-la ou pará-la com drogas como é usualmente feito.

O paciente comum espera que a dieta correta o ajude imediatamente, daí o grande desejo de menus ou misturas curativas. Até os médicos mais avançados imaginam que basta conhecer alguns menus e combinações.

Ainda eles não sabem a verdade que você aprendeu nas lições anteriores, que a Fisiologia e a Patologia estão fundamentalmente erradas, que as idéias atuais sobre alimentos e nutrição estão completamente erradas e são diametralmente opostas à verdade. Portanto, eles não têm a menor idéia do que acontece e deve acontecer no sistema humano se, pela primeira vez na vida do paciente, décadas de velhos resíduos e venenos são agitados e têm que ser eliminados através da circulação.

Você deve entender e perceber que você está começando uma nova e perfeita revolução, a regeneração e o rejuvenescimento do seu corpo, quando você muda sua dieta desta maneira, e isso não pode ser conquistado em uns poucos dias através simplesmente da ingestão de alguns bons menus e misturas.

Receitas Pobres em Muco

Se um pouco de amido for comido após uma refeição, temos a chamada DIETA POBRE EM MUCO. Mas esses alimentos com amido podem se tornar menos prejudiciais pela destruição ou neutralização mais ou menos das propriedades pegajosas da pasta de amido. Quanto mais a batata for cozida, melhor. Uma boa torrada é melhor.

Cereais crus devem ser assados antes, se desejados, e demonstrarão ser uma boa vassoura intestinal, embora contenham estimulantes. Arroz é um grande formador de muco, porque faz a melhor pasta, mas isso pode ser melhorado mergulhando o arroz na água durante a noite (você notará que a água se tornará muito pegajosa e viscosa e com um péssimo cheiro). Jogue fora essa água e frite ou asse o arroz um pouco.

Uma Receita de Pão Pobre em Muco

Misture uma farinha de farelo ou de trigo integral com cenouras cruas raladas, meio a meio, adicione quanta farinha de trigo for necessária para conseguir a massa, adicione um pouco de maçãs

raladas e um bocado de nozes raladas; se quiser, também algumas passas. Asse bem lentamente. Ele fica melhor se comido 2 ou 3 dias após ou bem torrado.

Algumas Receitas Melhoradas de Temperos para Salada

Condimentos são bem menos prejudiciais do que alimentos formadores de muco. O chamado venenoso sal de mesa é ótimo para dissolver muco. O comedor de dieta mista com amido não suporta esta dieta sem sal. Naturalmente, com a perfeita dieta sem muco o desejo e necessidade de sal será eliminado automaticamente e, com isso, a sede não natural.

MAIONESE: bata um ovo por pelo menos 5 minutos, ao qual vá acrescentando MUITO LENTAMENTE umas poucas gotas de cada vez de meio litro de óleo de milho; continue batendo enquanto acrescenta o óleo. Adicione suco de limão, sal e pimenta a gosto. Se o sabor do tomate for desejado, adicione o suco de um tomate.

TEMPERO FRANCÊS: Misture uma colher de chá de suco de limão, 4 colheres de sopa de óleo, ¼ de colher de chá de mel, ¼ de colher de chá de sal, ¼ de colher de chá de páprica. Misture 1-1/4 colher de sopa de óleo aos ingredientes secos, mexa bem acrescente o suco de limão. À medida que o tempero for engrossando ao ser mexido, acrescente o resto do óleo e um pouco de alho se desejar.

Algumas Receitas Cozidas Sem Muco

Como disse antes, você pode chamar a Combinação de Repolho Cru e Cenoura como a Salada Padrão de Transição. Agora lhe darei a Mistura Cozida Padrão.

Goulash Sérvio Vegetal

Cozinhe, em muito pouca água ou em azeite de oliva ou em gordura vegetal, fatias grossas de repolho branco ou vermelho, algumas fatias de cebola e alguns pimentões bem fatiados e termine com fatias de tomate, um pouco de sal e pimenta se desejado.

Repolho branco ou vermelho assado ou ensopado com cebolas em um pouco de gordura e molho de tomate é um prato apetitoso. O mesmo pode ser feito com couve-flor, cenouras, couve-de-bruxelas, beterraba com as folhas, etc.

A idéia é deixar secar o máximo possível para poder ocasionalmente saborear um inofensivo substituto de costeletas, assados, etc. que você parou de comer.

Algumas Sugestões Especiais Referentes ao Meu “Livro de Receitas”

Você deve ter notado que todos os menus e receitas são surpreendentemente curtos. Se você recair nas mesmas misturas de glutão, comendo alimentos como descritos em livros de receitas vegetarianos e até de alimentos crus, você nunca se curará perfeitamente. A dieta ideal para o homem é a “dieta-mono” consistindo de apenas um tipo de fruta da estação e eu devo lembrá-lo novamente que nenhum animal em liberdade “come misturas” numa única refeição.

Você aprendeu que eu uso em parte alimentos cozidos durante a dieta de transição e, no começo, prevalecem os vegetais. O propósito disso é tornar mais lenta a eliminação, pois se sabe muito bem

que as pessoas gostam de uma fruta assada ou cozida, enquanto não a suportam quando crua. A vitalidade do alimento não é o objetivo a ser ganho no início, mas sim sua propriedade para dissolver e eliminar. Essa eficiência vital de cura é mais perfeita em todas as frutas frescas, mas é muito agressiva para a maioria dos pacientes. Esta sem dúvida é a razão pela qual um “jejum de frutas” está com tão má fama, e é a mesma razão pela qual eu uso frutas cozidas ou assadas no começo para tornar mais lenta a eliminação.

Toda vez que você se sente mal, é porque você tem muco demais dissolvido, provavelmente drogas também, na circulação; então diminua a eliminação não comendo frutas cruas, nem frutas cozidas e, por alguns dias, coma apenas vegetais crus ou cozidos. Os vegetais agem mais mecanicamente e dissolvem menos.

Mais tarde, quando o grosso dos resíduos foi eliminado de seu corpo e se torna necessário, como em todos os casos de uma doença crônica grave, continuar com a eliminação cada vez mais profunda nos tecidos, a dieta precisa ser mais e mais restringida, enquanto o processo de cura continua.

Ns próximas lições você aprenderá como um Jejum de Frutas deve ser feito, o que é o Jejum Terapêutico Científico, e por último como a “Dieta sem muco” é corretamente combinada com jejum se for necessário, ou os princípios e detalhes do Sistema de Cura da Dieta sem Muco.

Os menus a seguir são apenas um exemplo de como combinar e preparar uma refeição:

Mistura de requeijão e Maçã em compota – Não cozinhe as maçãs por muito tempo. Use pouco açúcar natural. Algumas passas podem ser adicionadas se desejado, casca de limão e ou uma fatia de laranja pode ser cozida com as maçãs, para aromatizar. O requeijão deve ser bem fresco. De outra maneira, ele pode ser “suavizado” com leiteiro ou passando num liquidificador. Misture em partes iguais e sirva frio.

Um intervalo de 10 minutos dá à família uma oportunidade para conversar sobre os acontecimentos do dia – sempre tendo em mente que o riso ajuda a digestão.

Couve-flor assada – ferva a couve-flor até que esteja meio cozida – então asse no forno até dourar. Não use manteiga ao assar mas, preferivelmente, alguma gordura vegetal. Sirva frio, e junte tempero para dar sabor.

Salada – alface e tomates fatiados temperados com manteiga de amendoim (amolecida em água quente). Junte suco de limão e mexa bastante, acrescentando aos poucos óleo vegetal.

Pão de Farelo Torrado

NÃO BEBA NAS REFEIÇÕES. Trinta minutos devem se passar depois de comer, antes de beber água.

Passas e Nozes (mastigadas juntas).

* * * *

Alface, tomates, pepinos

Vagens fervidas

Batatas cozidas

Uvas (se na estação)

* * * *

Alface, Agrião

Rabanetes

* * * *

Crisps de centeio sueco

Maçãs, passas (sempre coma a fruta antes)

Salada de Repolho Frio – corte o repolho em fatias finas. Para amaciar, junte suco de limão e deixe descansar por pelo menos uma hora antes de servir. Junte cebolas, salsão picado, e cenouras fervidas frias ou ervilhas verdes cozidas. Junte maionese ou um tempero para dar sabor.

* * * *

Batata doce assada (servida na casca)

Pão de trigo integral (torrado)

NÃO BEBA DURANTE AS REFEIÇÕES.

Bananas maduras amassadas, morangos (adoçados com mel, se desejar)

* * * *

Salada combinada consistindo de alface, salsão, repolho fatiado, e vagens cozidas.

* * * *

Pão de trigo integral torrado.

Requeijão e geléia de damasco (misturados em partes iguais e servido frio)

* * * *

Alface, tomate em fatias, azeitonas maduras.

Batata assada.

Maçã em compota.

* * * *

Alface, cenouras raladas, ervilhas verdes cozidas.

Pão de trigo integral torrado.

Maçã cozida.

* * * *

Maçãs e passas.

Couve-flor assada com tempero de manteiga de amendoim.

Salsão.

Farelo torrado ou Pão de trigo integral.

Maçã e salada de salsão – corte as maçãs em fatias finas; pique o salsão, misture meio a meio. Junte suco de limão para evitar que as maçãs escureçam. Junte cebola picada e salsinha a gosto. É recomendado o tempero de maionese (veja receita acima).

* * * *

Torta de frutas de trigo integral.

Maçã assada.

Salada de repolho em fatias finas, cenouras picadas, beterrabas cozidas fatiadas, espinafre cozido.

Laranjas.

* * * *

Alface (um pé inteiro de alface cortado em quatro partes), tomates picados, feijão-de-lima cozido, cebolinhas verdes. Tempero de óleo ou maionese é desejável.

Frutas secas cozidas (tais como damascos e ameixas, ou pêssegos e figos, etc.).

* * * *

Goulash sérvio (veja receita)

Batata assada.

Ameixas cozidas.

* * * *

Cenouras cruas (picadas), vagens cozidas.

Chucrute cozido com maçãs.

Pão de trigo integral.

Salada de maçã, salsão e passas.

* * * *

Cenouras no vapor e ervilhas verdes.

Pão de farelo.

Coco ralado e Compota de maçã.

* * * *

Salada Combinada Padrão de Ehret (cenoura ralada, salsão e ervilhas cozidas). Veja receita na Lição XV.

Outros numerosos menus saborosos podem ser criados simplesmente trocando ou o vegetal cozido ou a combinação de vegetais crus.

A dieta ideal do homem é a dieta-mono (de um único alimento) pois as misturas tendem a levar a comer em excesso, de modo que isto deve ser levado em conta ao planejar uma refeição.

Nota: o Prof. Ehret frequentemente se refere a ter propositadamente omitido receitas, apesar das inúmeras solicitações, e ele deu sua razão para isso: “Na natureza, assim como existe no reino animal, não há misturas de maneira nenhuma. O método ideal e mais natural de comer é a dieta-mono. Um único tipo de fruta fresca da estação deveria constituir uma refeição, e você estará melhor nutrido. Esta condição, naturalmente, não pode ser aplicada até que você tenha limpadado completamente seu corpo dos venenos, muco, ou chame-as de substâncias estranhas.”

Temos certeza que o Prof. Ehret teria aprovado e dado permissão para incluir algumas receitas pobres em muco, particularmente saladas, nesta edição do Sistema de Cura da Dieta sem Muco, após convencido, como nós fomos, de que o publico pede substitutos ao atual método de preparação dos alimentos, se eles quiserem seguir com sucesso o método Ehret. E assim, com esse pensamento em mente e com a esperança de converter muitos mais ao Sistema Ehret, nós apresentamos algumas receitas testadas, usadas com sucesso no Sanatório do Dr. Lust Yungborn, onde as combinações saborosas e deliciosas foram uma boa surpresa para os cétricos.

Receitas de Saladas

Salada de Combinação Natural – numa vasilha coloque alface cortada bem fina, 4 porções de rabanetes picados finos, 4 porções de tomates picados, 2 porções de salsa bem picadinha. Junte óleo e suco de limão, misture bem e deixe descansar por 15 minutos. Sirva com maionese, se desejar.

Salada de Maio – uma grande vasilha de repolho picado; 1 xícara de rabanetes cortados finos; ½ xícara de pimentão verde também picado; 1-1/2 xícaras de tomates picados; 1 xícara de cebolinhas verdes picadas; ½ xícara de salsa bem picadinha; 1 xícara de pepinos picados – se na estação. Misture bem. Junte 2 colheres de sopa de suco de limão e 3 colheres de sopa de maionese. Guarneça com azeitonas ou rabanetes, para decoração.

Salada de Maçã e Salsão – 2 xícaras de maçãs cortadas em cubos às quais suco de limão foi acrescentado para evitar que as maçãs escureçam; 1 xícara de salsão picado; ¼ de xícara de salsinha bem picada; 1 bocado de passas sem semente; 2 colheres de sopa de maionese; misture bem. Sirva em folhas de alface crespa.

Salada de Repolho (deliciosa) – 2 xícaras de repolho cortado em tiras finas; 1 xícara de pimentões verdes bem finamente picados; ½ xícara de amêndoas picadas; 1 maçã ácida cortada em tiras de cerca de 2 cm. Salgue a gosto. Junte 2 colheres de sopa de suco de limão; deixe embeber por 10 minutos. Junte 2 colheres de sopa de maionese. Misture bem. Sirva em folhas de alface crespa. Decore com pimenta vermelha suave picada bem fininha.

Salada de Cenoura e Passas – 2 xícaras de cenouras em fatias grossas. Deixe ½ xícara de passas de molho por 2 horas; ½ xícara de salsão picado bem fino. Misture bem. Junte 2 colheres de sopa de maionese.

Salada de Ameixas Recheadas – recheie ameixas cozidas com requeijão. Coloque uma amêndoa sem pele no centro do requeijão. Sirva em folhas de alface com maionese.

Salada Combinada Cozida – 1 xícara de cubos de cenoura cozidos; 1 xícara de ervilhas cozidas; 1 xícara de vagens picadas cozidas; ½ xícara de salsão bem picado. Misture bem; junte maionese. Sirva em folhas de alface crespa.

Salada de Repolho Sérvia - 1 xícara de salsão cortado grosso; 1 xícara de repolho fatiado bem fino; ¼ de xícara de cebola picada; ¼ de xícara de azeitonas picadas; 1 xícara de pimenta vermelha suave picadinha. Junte óleo e suco de limão.

Salada de Fruta (servida em cascas de maçã) – selecione maçãs com boa aparência. Corte o topo e remova o interior da maçã. Pique esses corações de maçã, abacaxi e grapefruit, e cerejas, em partes iguais. Junte suco de limão. Adoce com mel e coloque nas cascas de maçã. Polvilhe com coco ralado.

Salada de Repolho Mexicana – 2 xícaras de repolho vermelho finamente fatiado; ½ xícara de salsão picado; 1 xícara de feijão vermelho; ¼ xícara de cebola picada; ¼ de xícara de pimentões picados. Junte azeite de oliva e suco de limão.

Salada de Cenoura e Maçã – 1 xícara de cenouras picadas; 1 xícara de cubos de maçãs mergulhados em suco de limão; ½ xícara de salsão bem picado; cebolas bem picadinhas para dar sabor; ½ xícara de tâmaras em fatias finas. Junte azeite de oliva e suco de limão. Deixe descansar por 15 minutos. Sirva em folhas de alface crespa.

Salada de Verão – 1 xícara de agrião picado; ½ xícara de tomates picados; ½ xícara de pepinos cortados em cubos; ½ xícara de salsão cortado em cubos. Junte azeite de oliva e suco de limão. Misture bem e sirva em folhas de alface crespa.

Salada Russa – 2 tomates maduros; 4 cenouras de tamanho médio cortadas em cubos; ½ cebola bem picada; 2 brotos de agrião picados; 2 talos de salsão cortados em pedaços de 2 cm.de comprimento. Misture com maionese. Sirva em cama de alface. Guarneça com tomates fatiados.

Salada de Aspargos – cozinhe os aspargos e corte em pedaços de 7 cm.de comprimento Ponha os aspargos numa cama de alface picada fininha. Junte maionese se desejar.

Salada de Couve-flor e Ervilhas – molhe a couve-flor e a quebre em pedaços pequenos. Para 2 xícaras de couve-flor junte 1 xícara de ervilhas cozidas e 1 xícara de salsinha picada.

Salada de Aspargos e Couve-flor – ferva os aspargos e corte em pedaços de 7 cm.de comprimento. Ferva a couve-flor e a quebre em pedaços pequenos. Misture em iguais proporções. Sirva em folhas de alface.

Salada Brasileira – 1-1/2 xícara de morangos; 1-1/2 xícara de abacaxi fresco cortado em cubos; 12 castanhas do Pará sem pele e fatiadas bem fininhas; deixe de molho em 4 colheres de sopa de suco de limão. Arrume a alface no prato em forma de rosa. Encha o meio com a mistura acima. Cubra com uma colher cheia de maionese. Decore com morangos.

Salada de Tâmaras e Salsão – pique ambos em partes iguais. Sirva com maionese sobre alface.

Salada Waldorf – 1-1/2 xícara de maçãs em cubos; 1/2 xícara de suco de limão; 1-1/4 de xícara de salsão em cubos. Misture bem as maçãs, o salsão e suco de limão. Use maçãs ácidas. Escorra o suco de limão. Junte maionese. Sirva em alface crespa. Decore com nozes raladas.

Imitação de Salada de Frango – 2 xícaras de repolho finamente fatiado; 1 xícara de salsinha; 2 colheres de sopa de cebola bem picada; 1/2 xícara de pimentões verdes finamente picados; 1 xícara de pão de nozes frio, em cubos. Junte 2 colheres de sopa de maionese. Misture bem. Sirva sobre folhas de alface crespa. Decore com azeitonas.

Salada de Cenoura Ralada e Espinafre – 1 xícara de cenoura ralada; 1 xícara de espinafre picado; 1 xícara de repolho picado. Junte suco de limão ao espinafre e repolho e deixe descansar por 10 minutos. Prepare os pratos da salada com folhas de alface crespa – camada inferior o repolho; segunda camada o espinafre picado; camada superior as cenouras raladas. Uma colher de sopa de maionese e azeitonas no centro da decoração.

Salada de Eliminação – 2 xícaras de espinafre picado; 2 xícaras de repolho; 1 xícara de ervilhas verdes frescas; 1 xícara de salsão picado. Misture bem. Junte suco de limão e óleo. Sirva como desejar.

Salada de Agrião – faça uma cama de alface. Pique o agrião. 2 tomates fatiados.

Salada Mista – encha uma vasilha grande com folhas de alface picadas; 2 xícaras de tomates picados; 1 xícara de salsão picado; 1 xícara de cebola picadinha; 1/2 xícara de salsinha picada. Misture bem. Junte suco de limão e óleo.

Salada de Cebola – 2 xícaras de repolho finamente fatiado; 1 xícara de cebolas roxas picadas; 1 xícara de tomates picados; 1/2 xícara de salsinha picada grosseiramente. Junte 2 colheres de maionese e misture bem. Sirva sobre folhas de alface crespa. Decore com rabanete.

Receitas de Vegetais Cozidos

Imitação de Pão de Presunto – 1/2 kg. de “nutmeat” (manteiga de noz ou amendoim, farinha de soja, água, sal); 120 gr. de “protose” (manteiga de amendoim e feijão amassado em proporções iguais; o dobro de batata amassada cozida em água, 1 pitada de sal); 4 colheres cheias de tempero Savita ou Vegex; 1/2 colher de chá de sal; 3 colheres de sopa de margarina; 1 colher de sopa de suco de cebola; 8 gr. de gelatina Vegex; 1 xícara de água fervente. Misture 250 gr. de “nutmeat” com 2 colheres de sopa de margarina. Deixe de lado para uso mais tarde. Mergulhe a gelatina em água quente por 30

minutos. Tire da água e a ponha para cozinhar em água fervente por 8 minutos. Misture com a “protose” e os demais ingredientes. Coloque na geladeira. Quando frio, cubra com nutmeat. Fatie. Guarneça com salsinha.

Cebolas Recheadas - selecione cebolas de bom tamanho. Remova uma fatia do topo de cada cebola. Cozinhe ligeiramente as cebolas até que fiquem quase macias. Escorra as cebolas, remova os miolos, obtendo 6 taças. Pique a cebola retirada dos miolos. Misture com miolo de pão e “protose”, ou pimentão picado e polpa de tomate. Junte tempero para dar sabor. Recheie as taças de cebola. Coloque-as numa panela e as cubra com pedacinhos de cebola. Junte ½ xícara de leite. Cozinhe até que fiquem macias.

Postas de Protose - ½ kg. de pão de ervas; 1 xícara de flocos de farelo; 2 xícaras de leite; 2 ovos; 1 colher de chá de sal. Corte o conteúdo de uma lata de protose ao meio e cada metade em 12 fatias. Polvilhe o fundo de uma frigideira untada com ½ xícara de farelo em flocos. Bata os ovos até que as claras e gemas estejam bem misturadas; junte o leite e sal. Despeje sobre o pão de ervas. Asse em forno brando.

Pão de Espinafre – lave bem o espinafre. Cozinhe em seu próprio caldo até ficar macio. Escorra e pique. Esfrie e junte cebola e salsão picadinhos. Umedeça com tempero francês (azeite, suco de limão e sal). Molde e asse numa forma. Enfeite com fatias de ovo cozido se desejar. Sirva quente ou frio.

Guisado de Protose – 1-1/2 xícara de protose; 2 xícaras de batatas, cozidas ou assadas, frias; 4 colheres de sopa de óleo; 2 cebolas picadas; sal; 2 colheres de sopa de farinha de trigo integral. Doure a farinha e as cebolas no óleo; junte 2 xícaras de água; cozinhe. Junte o resto dos ingredientes e cozinhe até dourar..

Cozido de Protose – uma colher de sopa de manteiga; 1 colher de sopa de salsa picadinha; 4 xícaras de tomates peneirados; 4 cebolas; 2 colheres de sopa de farinha; ½ kg. de protose. Ponha a manteiga na panela – junte cebola fatiada e salsinha e frite por 10 minutos. Despeja a farinha aos poucos mexendo sempre. Junte os tomates. Mexa bem para evitar caroços. Cubra e cozinhe por 20 a 30 minutos. Corte a protose em fatias finas e ferva lentamente no molho por 10 minutos. Salgue e sirva.

“Oyster plant” (cozido) - corte em fatias de 0,5 cm.; 2 xícaras de leite; 1 xícara de manteiga; sal a gosto. Lave bem, fatie e ponha em água fria para prevenir sua descoloração. Cozinhe em água suficiente para cobri-las. Quando macias, escorra a água, junte o leite e a manteiga. Deixe ferver lentamente por mais alguns minutos e sirva.

Cozido da Nova Inglaterra - 4-1/2 xícaras de batatas; 1 xícara de nabo; 2 xícaras de cebola; 1-3/4 xícaras de cenouras; 2-1/2 xícaras de repolho. Corte as batatas, as cenouras e nabos em cubos de uns 3 cm. Cozinhe as batatas e as cebolas junto. O repolho pode ser ou cozido separadamente ou acrescentado às cenouras e nabos depois de parcialmente cozidos. Misture tudo e sirva com fatias de “protose” ou “nutmeat” que tenham sido refogadas em molho de tomate.

Alcachofras Assadas – ferva até que fiquem macias. Tire da água. Abra algumas folhas externas e junte dentes de alho. Coloque numa assadeira. Despeje azeite de oliva e asse no forno durante 25 minutos.

Berinjela Assada – ¼ de berinjela cortada em cubos; 1 copo de leite.; 1 ovo; 2 colheres de chá de manteiga; 2 colheres farinha de rosca; ½ colher de chá de sal; margarina. Tire a pele da berinjela e a corte em cubos de 2 cm. Mergulhe em água fria onde 1 colher de chá de sal tenha sido acrescentada para cada copo de água. Deixe por ½ hora e depois escorra. Cozinhe em água fervente salgada. Quando macia, escorra a água e ponha numa assadeira. Junte o ovo batido com o sal e o leite. Despeje essa mistura sobre a berinjela. Derreta a margarina e misture a farinha de rosca; junte à berinjela e asse num forno moderado.

Guisado de Berinjela - corte a berinjela ao meio de comprido. Asse no forno até que fique a polpa fique macia. Tire a pele. Amasse. Junte cebola frita. Tempere com manteiga, sal e pimenta.

Beterrabas Assadas – ferva as beterrabas e o espinafre separadamente, meio a meio. Escorra e pique. Refogue cebolas, junte salsão picado. Misture tudo junto. Ponha numa assadeira. Cubra com farinha de rosca e asse.

Frango Vegetal a la King – 2 talos de salsão fatiados; 2 xícaras de pimentões picados; ¼ de pimenta vermelha suave; ½ xícara de ervilhas verdes; ½ de cenoura em cubos. Junte cebola fatiada. Faça um creme com farinha de trigo integral. Sirva em torradas ou pastéis de trigo integral.

Imitação de Croquetes de Frango – faça a base de cebolas, pimentões e salsão refogados. Junte batatas, cenouras e ervilhas cozidas e amassadas – ou quaisquer outros vegetais que preferir. Junte farinha de rosca. Molde e asse numa assadeira com óleo vegetal até que fique dourado.

Chop Suey de Vegetais – refogue cebolas em pedaços grossos. Junte salsão picado, brotos de feijão, pimentões picados, castanhas, cogumelos secos (mergulhados na água por pelo menos 3 horas antes de usar) ; tomates para dar sabor. Junte “protose” em cubos. Deixe secar o máximo possível.

Imitação de Lingüiça– ferva arroz integral; farinha de rosca; salsão; nozes picadas, manteiga de amendoim; cebolas refogadas em óleo vegetal. Tempere com alho e salva. Salgue a gosto. Molde no formato de bolas, cubra com farinha de rosca e mergulhe em óleo vegetal quente até que fiquem douradas.

Hambúrguer Vegetal – refogue cebolas e pimentões. Junte alho a gosto. Cozinhe juntos. Junte farinha de rosca, salsão, nozes e angu de milho. Molde e frite numa frigideira com óleo. Sirva com cebolas.

Pimentões Recheados – 4 pimentões grandes; 1-1/2 colher de sopa de margarina; 1-1/2 colher de sopa de farinha de trigo integral; 1 xícara de leite; ½ xícara de “nutmeats” picados; 1 xícara de farinha de rosca; ½ xícara de salsão em cubos; 4 colheres de sopa de cebola ralada. Remova as sementes dos pimentões e escale por 10 minutos. Escorra. Faça um molho com a margarina, farinha e o leite. Junte os “nutmeats” o salsão e a cebola ralada. Tempere com sal e pimenta a

gosto. Recheie os pimentões com essa mistura. Polvilhe mais farinha de rosca sobre os pimentões. Asse em óleo vegetal ou margarina.

Tomates Assados – corte o topo dos tomates e retire o miolo. Tempere a polpa com cebola ralada e salsinha. Recoloque nos tomates, ponha a tampa, cubra a panela e cozinhe por 25 minutos em bom óleo vegetal. Arrume sobre uma cama de agrião ou alface rodeada por fatias de beterrabas cozidas. Use tempero se desejar.

Pão de Nozes e Cenoura - 2 xícaras de cenoura picada grossa; ½ xícara de farinha de rosca; 1 salsão picado; ¾ de xícara de nozes picadas; 1 xícara de tomates amassados; ½ xícara de fatias de cebola refogadas. Misture tudo, junto 2 colheres de sopa de margarina. Ponha numa assadeira de pão e asse por ½ hora.

Lingüiça Vegetal e Chucrute – 1 xícara de cebola fatiada; 2 xícaras de arroz integral; ¼ de xícara de amendoins picados; ¼ xícara de farinha de rosca. Refogue as cebolas na margarina. Deixe o arroz de molho durante a noite, ou pelo menos por 6 horas; e depois de escorrer a água, junte água fresca e ferva até que fique macio. Misture o arroz, farinha de rosca, amendoins e cebolas. Molde no formato de lingüiças, mergulhe num ovo batido e cubra com farinha de rosca. Mergulhe em óleo vegetal até dourar. Aqueça o chucrute e sirva.

Abobrinhas Italianas – corte 2 abobrinhas de bom tamanho em fatias de 1 cm.; 1 tomate de bom tamanho; ½ cebola roxa fatiada; um pequeno dente de alho se desejar. Cozinhe a abobrinha e a cebola por 30 minutos, junte os tomates e cozinhe mais 10 minutos.

Batatas e Vagens – cozinhe as batatas no vapor e descasque. Cozinhe as vagens com o mínimo de água possível. Coloque ambos na assadeira e adicione salsinha picada. Cubra com azeite de oliva e aqueça no forno por 15 minutos. Sirva.

Milho Sauté -2 xícaras de milho; ¼ de xícara de pimentões picados (refogados); ¼ de xícara de cebola picada; 1/8 de xícara de pimenta vermelha suave picada. Misture os ingredientes e asse por 15 minutos em fogo brando.

Almôndegas Italianas – cozinhe cerca de 2 xícaras de espaguete de trigo integral até que fique macio; 2 xícaras de pão de nozes; ½ xícara de cebola; ½ xícara de salsinha picada; 1/8 de xícara de pimenta ardida. Misture os ingredientes, depois de ter adicionado molho espanhol ou de tomates. Molde em bolas, asse e sirva com molho espanhol ou de tomates.

Imitação de postas de peixe com molho tártaro – 2 xícaras de feijão-de-lima; ½ xícara de cebola fatiada; ½ xícara de pimentões; ½ xícara de farinha. Cozinhe o feijão até que macio, refogue a cebola e os pimentões em óleo vegetal. Misture todos os ingredientes, mergulhe em farinha de rosca, e asse depois de moldar da forma que quiser. Sirva com molho tártaro feito com vinagre ou picles, e salsinha.

Pão de Nozes – 1 xícara de arroz integral cozido quente; 1 xícara de nozes ou pecãs; 1 xícara de biscoitos de trigo integral esfarelados; 1 ovo; 1 xícara de leite; 1 colher de sopa de margarina

derretida. Misture o arroz, as nozes moídas, os biscoitos esfarelados e então junte o ovo batido, leite e sal a gosto. Despeje a mistura numa forma de pão untada, despeje a margarina por cima, cubra e asse em forno moderado por 1 hora. Sirva com molho de tomate.

Bife de Nozes de Lisboa – 2 xícaras de arroz integral cozido, frio; 1 xícara de cebola fatiada refogada; ¼ de xícara de nozes ou pinhas picadas. Misture bem. Molde e mergulhe no ovo, depois em biscoito de trigo integral esfarelado. Mergulhe no óleo vegetal quente até dourar.

JEJUM

LIÇÃO XVII

É significativo que o jejum, ou seja, viver sem alimentos sólidos e líquidos, no nosso tempo de degeneração, é ainda um problema como fator de cura para o homem comum, assim como para o médico ortodoxo. Até a Neuropatia exigiu algumas décadas no seu desenvolvimento para assumir a Natureza apenas como um “remédio” universal e onipotente de cura. É mais significativo ainda que o jejum é ainda considerado como um tipo “especial” de cura, e devido a alguns resultados verdadeiramente “admiráveis” aqui e ali, muito recentemente se tornou uma coqueluche mundial. Alguns defensores da cura pela natureza planejam “prescrições” de jejum, e como interromper um jejum sem considerar suas condições ou a causa pela qual está sofrendo.

Por outro lado, jejuar é tão temido e mal-interpretado que o homem comum considera você um tolo se deixar de fazer algumas refeições quando doente, pensando que você morrerá de fome, quando na realidade estará sendo curado. Ele não compreende a diferença entre jejuar e passar fome. O médico em geral endossa e, de fato, ensina tais crenças tolas sobre a única fundamental lei de cura da Natureza.

O que quer que seja que tenha sido determinado e formulado para eliminar as matérias doentias, chamados de “tratamentos naturais”, sem incluir ao menos alguma restrição ou mudança na dieta, ou jejum, é um desrespeito fundamental à verdade no que diz respeito à causa da doença.

Você já pensou o que significa a falta de apetite quando está doente? E que os animais não têm médicos, nem farmácias, nem sanatórios, nem máquinas para curá-los? A Natureza demonstra e ensina pelo exemplo que há apenas uma doença e que esta é causada pela alimentação e, portanto, toda doença, como quer que seja nomeada pelo homem, é e pode ser curada por um único “remédio” – fazendo exatamente o oposto da causa – pela compensação do errado – i.e. reduzir a quantidade de alimentos ou jejuando. A razão pela qual tantas curas, especialmente os jejuns longos, fracassam é devido à ignorância que ainda existe sobre o que acontece no corpo durante o jejum, uma ignorância que ainda hoje existe nas mentes dos Naturopatas e especialistas em jejum.

Eu me atrevo a dizer que não há outro homem na história que tenha estudado, investigado, testado e experimentado o jejum tanto quanto eu. Não há outro especialista, que eu saiba, que tenha conduzido tantas curas com jejum nos casos mais graves, como eu. Eu abri o primeiro sanatório no mundo de jejum, combinado com a Dieta sem Muco, e jejuar é uma parte essencial do Sistema de Cura da Dieta sem Muco.

Eu já fiz 4 testes públicos de jejum de 21, 24, 32 e 49 dias, como uma demonstração. O último teste é o recorde mundial de jejum conduzido sob estrita supervisão científica de funcionários do governo.

Portanto, você pode acreditar quando eu ensino algo novo e instrutivo sobre o que realmente acontece no corpo durante o jejum. Você aprendeu na Lição 5 que o corpo precisa ser primeiramente considerado uma máquina, um mecanismo feito de material parecido com a borracha, que foi expandido durante toda sua vida pela alimentação em excesso. Portanto, o funcionamento do organismo está continuamente obstruído por uma pressão forte, não natural, do sangue e nos tecidos. Assim que você para de comer, essa pressão é rapidamente aliviada, as avenidas da circulação se contraem, o sangue fica mais concentrado e a água supérflua é eliminada. Isso acontece nos primeiros dias e você poderá até se sentir bem, mas então as obstruções da circulação se tornam maiores porque o diâmetro das avenidas diminuiu e o sangue precisa circular

através de muitas partes do corpo, especialmente nos tecidos, contra o muco pressionado para fora das paredes internas e dissolvido; em outras palavras, a corrente sanguínea precisa dominar, dissolver e carregar o muco e os venenos para eliminação através dos rins.

Ao jejuar você elimina primeiramente e de uma vez as obstruções primárias da alimentação errada e em excesso. Isso faz com que você se sinta relativamente bem, ou possivelmente até melhor do que quando comia, mas, como explicado antes, você traz novas e secundárias obstruções dos seus resíduos para a circulação e você então se sente mal. Você e todos os demais culpam a falta de comida. No dia seguinte, você pode com certeza notar o muco na urina, e quando a quantidade de resíduos, que entraram na circulação, é eliminada, você sem dúvida se sentirá bem, até mais forte do que nunca antes. Portanto, é um fato bem conhecido que um jejuador vai se sentir melhor e de fato mais forte no vigésimo dia do que no quinto ou sexto dia, certamente uma tremenda prova de que a vitalidade não depende primariamente de comida, mas sim de uma circulação desobstruída. (Veja Lição 5). Quanto menor for a quantidade de “O” (obstrução) maior o “P” (pressão do ar) e portanto “V” (vitalidade).

A explicação acima demonstra que jejuar é: primeiro, uma proposta negativa para aliviar o corpo; segundo, que é um processo mecânico de eliminação pela contração dos tecidos que pressionam para fora o muco, que causa fricção e obstrução na circulação.

Os seguintes são exemplos de vitalidade de “P” poder, pressão de ar apenas:

Um dos meus jejuadores, um vegetariano relativamente saudável, caminhou 72 km nas montanhas no seu 24º dia de jejum.

Eu e um amigo, quinze anos mais novo, caminhamos 56 horas continuamente depois de um jejum de 10 dias.

Um médico alemão, especialista em curas através do jejum, publicou um panfleto intitulado “Jejum, o Aumento da Vitalidade”. Ele aprendeu o mesmo fato que eu, mas ele não sabe por que e como e, portanto, a vitalidade permanece um mistério para ele.

Se você beber apenas água durante o jejum, o mecanismo humano limpa a si próprio, da mesma maneira como se você espremesse a água suja de uma esponja, mas a sujeira neste caso é o muco pegajoso, e em muitos casos pus e drogas, que precisam passar pela circulação até serem totalmente dissolvidos de maneira a poder atravessar a fina estrutura da “peneira fisiológica” chamada rins.

JEJUM (Parte 2)

LIÇÃO XVIII

Enquanto os resíduos estão na circulação, você se sentirá mal durante o jejum; assim que passarem pelos rins você se sentirá bem. Dois ou três dias depois o mesmo processo se repete. Deve estar claro agora para você porque as condições mudam muitas vezes durante o jejum; deve estar claro para você porque é possível você se sentir invulgarmente melhor e mais forte no vigésimo dia de jejum do que no quinto, por exemplo.

Mas todo o trabalho de limpeza, através da contração continuada dos tecidos (que se tornam mais delgados) deve ser feito pela e através da composição original do sangue do paciente e, conseqüentemente, um jejum longo, especialmente um bem longo, pode se tornar de fato num crime se o organismo doente estiver muito entupido por resíduos. Os jejuadores que morreram após um jejum muito longo não morreram por falta de comida, mas na realidade sufocados pelos seus próprios resíduos. Eu fiz essa afirmação anos atrás. Expressei mais claramente: a causa imediata da morte não é a pobreza do sangue em substâncias vitais, mas devida a muita obstrução. “O” (obstrução) se torna tão grande ou maior do que “P” (pressão do ar) e o mecanismo corporal chega ao “ponto de morte”.

Eu dou a todos os meus jejuadores limonada com um pouco de mel ou açúcar mascavo para soltar e afinar o muco na circulação. Suco de limão e frutas ácidas de todos os tipos neutralizam a viscosidade do muco e do pus (pasta ácida não pode ser usada com o propósito de grudar).

Se um paciente tomou drogas durante sua vida – as quais são armazenadas no corpo como os resíduos dos alimentos, sua condição pode facilmente se tornar grave ou até perigosa quando esses venenos entram na circulação, ao ele fazer seu primeiro jejum. Palpitações, dores de cabeça, nervosismo, especialmente insônia, podem acontecer. *Eu vi pacientes eliminarem drogas que haviam tomado até 40 anos antes.* Sintomas como os descritos são atribuídos ao “jejum” por todo mundo, especialmente pelos médicos.

Quanto tempo se deve jejuar?

A natureza responde a esta pergunta no reino animal com certa crueldade “jejue até que esteja curado ou morto!” Na minha estimativa, 50 a 60% dos chamados homens “saudáveis” de hoje e 80 a 90% dos doentes crônicos graves morreriam de suas doenças latentes através de um jejum longo.

Não se pode afirmar, com antecedência, quanto tempo o jejum deve durar, mesmo em casos onde as condições do paciente são conhecidas. Quando e como interromper um jejum é determinado notando-se cuidadosamente *como as condições se alteram durante o jejum* – você agora entende que o jejum deve ser interrompido *assim que notar que as obstruções estão se tornando muito grandes na circulação*, e o sangue precisa de novas substâncias vitais para resistir e neutralizar os venenos.

Mude sua opinião sobre a idéia de que “quanto mais tempo jejuar melhor a cura”. Você agora sabe por que. O homem é o animal mais doente na terra; nenhum outro animal tem violado as leis da alimentação tanto quanto o homem; nenhum outro animal come tão erradamente como o homem.

Chegamos ao ponto onde a inteligência humana pode ajudar a corrigir o processo de auto-cura fazendo os seguintes ajustes, que constam do Sistema de Cura da Dieta sem Muco:

Primeiro. Preparem-se para um jejum mais fácil através da gradual mudança da dieta para uma dieta sem muco, e com laxativos e clister.

Segundo. Intercale, periodicamente, jejuns mais curtos com alguns dias comendo a dieta limpadora pobre em muco ou sem muco.

Terceiro. Seja particularmente cuidadoso se o paciente usou muitas drogas, especialmente se à base de mercúrio ou nitrato de potássio, óxido de prata (tomado para doenças venéreas) – nestes casos é aconselhada uma dieta preparatória longa, com mudanças lentas.

A sugestão de um “especialista” de jejuar até que a língua esteja limpa pode causar muitos problemas a jejuadores “fanáticos”, e eu sei pessoalmente de uma morte. Você pode ficar surpreso ao saber que eu já tive que curar pacientes dos efeitos danosos de um jejum muito longo. A razão será esclarecida mais tarde.

Apesar do exposto acima, toda cura, e especialmente toda cura de dieta deve começar com um jejum de dois a três dias. Todo paciente pode fazer isso sem nenhum dano, independente de quão doente ele possa estar.

Como Interromper um Jejum

O alimento certo após um jejum é tão importante ou decisivo para obter bons resultados quanto o jejum por si próprio. Ao mesmo tempo, depende inteiramente das condições do paciente, e muito da duração do jejum. Você pode aprender, pelos resultados de dois casos extremos, os quais terminaram fatalmente (não por causa do jejum, mas por causa da primeira refeição errada), porque esse CONHECIMENTO *é tão importante.*

Um comedor de carne, sofrendo de diabetes, interrompeu seu jejum que havia durado cerca de uma semana comendo tâmaras e morreu de seus efeitos. Um homem acima de 60 anos jejuou durante 28 dias (muito longo); sua primeira refeição de alimentos vegetarianos consistiu principalmente de batatas cozidas. Uma operação necessária mostrou que as batatas ficaram nos intestinos contraídos grudadas 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 estomago por esse comedor de carne durante o jejum quando misturados ao açúcar concentrado de fruta das tâmaras causou imediatamente uma fermentação tão grande com gases carbônicos ácidos e outros venenos que o paciente não suportou o choque. O conselho correto seria: Primeiro um laxativo, mais tarde vegetais sem amido crus ou cozidos, uma fatia de pão de farelo torrado. Chucrute é recomendado nesses casos. Nenhuma fruta deve ser comida por muito tempo após o jejum ter sido interrompido.

No segundo caso, o paciente jejuou por muito tempo para uma pessoa de sua idade sem a preparação adequada. Compressas quentes no abdômen e lavagem intestinal (clister) poderiam ter ajudado a eliminação, junto com um laxativo eliminador bem forte e, então, se alimentar apenas de vegetais sem amido, principalmente crus, e de nenhuma fruta por um tempo considerável.

Através destes dois exemplos bem ilustrativos você pode ver quanto diferenciada individualmente deve ser a recomendação, e como é errado fazer sugestões gerais de como interromper um jejum.

JEJUM (Parte 3)

LIÇÃO XIX

Regras importantes para serem Cuidadosamente Estudadas e Memorizadas

O que pode ser dito em geral, e o que eu ensino, é novo e diferente do que os especialistas em jejum ensinam, a saber:

1. A primeira refeição e os cardápios por alguns dias depois do jejum devem ter efeito laxativo, e não nutritivo como a maioria dos outros pensa.
2. Quanto mais rapidamente a primeira refeição passar pelo corpo, mais eficientemente ela carregará o muco e os venenos soltos dos intestinos e do estomago.
3. Se nenhuma boa evacuação ocorrer após 3 ou 4 horas, ajude com laxativos e clister. 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, eu passei mais tempo no banheiro do que na cama na noite seguinte – 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 352 exercícios de flexão dos joelhos e extensão dos braços. Essa remoção completa das obstruções, que aconteceu após um jejum de alguns dias, aumentou o “P” – vitalidade imediatamente! Você terá que experimentar uma sensação similar para acreditar em mim, e então você concordará com minha formula; “V” = “P” – “O”, e compreenderá o absurdo de menus cientificamente nutritivos para curar e obter eficiência.

4. Quanto mais longo o jejum mais eficientemente os intestinos trabalham após seu término.
5. Os melhores alimentos laxativos após um jejum são frutas doces frescas; as melhores são cerejas e uvas, e um pouco de ameixas cozidas ou embebidas. *Estas frutas não devem ser usadas após o primeiro jejum de um comedor de carne*, mas apenas por pessoas que viveram por algum tempo com alimentos pobres de muco ou sem muco – da “dieta de transição”.
6. Na maioria dos casos, é aconselhável interromper um jejum com vegetais sem amido crus ou cozidos; espinafre cozido tem um efeito muito bom.
7. Se 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 estiver em condições apropriadas para começar a se alimentar com frutas, e não sentir nenhum movimento intestinal depois de 1 hora, então coma mais ou coma uma refeição de vegetais como sugerido acima, coma até que você ponha para fora, pela evacuação, os resíduos acumulados durante o jejum.

Regras para Durante o Jejum

1. Limpe os intestinos da melhor maneira que puder com lavagem intestinal (clister) ao menos uma vez ao dia.
2. Antes de iniciar um jejum mais longo, tome um laxativo no dia anterior ao início do jejum.
3. Se possível, *permaneça ao ar livre*, dia e noite.
4. Faça uma caminhada ou qualquer tipo de exercício físico *desde que você se sinta forte o suficiente para fazê-lo*; se cansado e fraco, descanse e durma o quanto puder.
5. Haverá dias em que se sentirá fraco, e você experimentará tais dias quando os resíduos estiverem na sua circulação, seu sono será agitado e você terá pesadelos. Isto é causado pela passagem dos venenos pelo seu cérebro. Dúvida, falta de fé, surgirão em sua mente; então pegue esta lição e leia repetidamente, assim como os outros capítulos sobre jejum, especialmente a Lição 5. Não se esqueça que você está deitado na mesa de operações da Natureza, e está sofrendo a mais maravilhosa operação e sem o uso de um bisturi! Se alguma sensação extraordinária ocorrer devido às drogas que agora estão na circulação, *faça uma lavagem imediatamente*, deite-se, e se necessário interrompa o jejum, *mas não com frutas*.
6. Toda vez que se levantar depois de ter permanecido deitado, faça-o lentamente, caso contrário, poderá ter tontura. Essa última condição não é grave, mas é melhor evitá-la. Ela me causou uma apreensão considerável no começo, e eu conheço alguns jejuadores que desistiram ao experimentar essa sensação – perderam sua fé para sempre.

Bebidas durante o Jejum

O entusiasta “fanático” do jejum bebe apenas água. Ele acha que é melhor para 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 também é bom. Mas tenha muito cuidado com suco de frutas – por exemplo, de laranja, que se usados durante um jejum mais longo podem fazer com que os venenos sejam soltos muito rapidamente sem causar movimento intestinal. Eu conheço muitos jejuadores bebedores de sucos de frutas que fracassaram completamente porque se todo o muco e todos os venenos são soltos muito rapidamente e em grande quantidade ao mesmo tempo, eles causam distúrbios em todos os órgãos quando estão na circulação.

Jejum Matinal ou Plano para não ter um Desjejum

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 toma uma refeição completa como desjejum; é geralmente uma bebida com pão apenas.

O único período em que o homem não come por 10 ou 12 horas é durante a noite, enquanto dorme. Assim que seu estômago estiver livre de comida, o corpo começa o processo de eliminação de um jejum; daí as pessoas com obstruções acordarem de manhã se sentindo mal e usualmente com uma língua grossa. Elas não têm apetite, no entanto exigem comida, comem, e se sentem melhor – POR QUÊ?

Outro “Mistério” Revelado

Este é um dos grandes problemas que resolvi, e é um que intriga os “especialistas” que acreditam ser a comida a causa. Assim que você enche novamente seu estômago com comida A ELIMINAÇÃO PARA e você se sente melhor! Eu devo dizer que este segredo que descobri é sem duvida a explicação para o fato de comer se tornar um hábito e não ser mais o que a Natureza queria que fosse, ou seja, uma satisfação, uma compensação para a necessidade de comida da Natureza.

Esse hábito de comer, que afeta toda a civilização do gênero humano e agora explicada fisiologicamente, envolve e prova o que disse há muito tempo: “A Vida é uma tragédia de nutrição”. Quanto mais resíduos o homem acumula, mais ele precisa comer para parar a eliminação. Tive pacientes que precisavam comer várias vezes durante a noite para poder dormir. Em outras palavras, eles tinham que por comida no estômago para evitar a digestão de muco e venenos acumulados lá!

JEJUM (Parte 4)

LIÇÃO XX

Você acabou de ler na Lição 19 sobre pacientes que comiam várias vezes durante a noite para poder dormir novamente. Você aprendeu porque isso acontece. Ao acordar você pode talvez se sentir bem, mas ao invés de se levantar você permanece na cama e cai no sono novamente, tem um pesadelo, e de fato se sente mal ao acordar pela segunda vez. Você agora pode compreender a razão disto.

Assim que você se levanta, se movimenta ao redor, anda ou se exercita, o corpo fica numa condição completamente diferente do que durante o sono. A eliminação torna-se mais lenta, a energia está sendo usada em outro lugar.

Se o desjejum for eliminado de seu cardápio diário, você provavelmente experimentará algumas sensações inofensivas, tais como dor de cabeça nos primeiros dois dias, mas depois se sentirá muito melhor, trabalhará melhor e apreciará seu almoço muito melhor que antes. Centenas de casos graves foram curados apenas pelo “jejum do desjejum”, sem grandes mudanças na dieta, provando que o hábito de uma refeição completa como desjejum é o pior de tudo, e o mais danoso.

É aconselhável e realmente vantajoso deixar o paciente tomar a bebida a que esteja acostumado no desjejum; se ele aprecia café, deixe-o tomar café, mas *absolutamente* nenhum alimento SÓLIDO! Mais tarde, substitua o café por um suco quente de vegetais, e mais tarde ainda por uma limonada. Estas mudanças devem ser feitas gradualmente.

O Jejum de 24 horas ou o Plano de Uma Refeição Por Dia

Assim como o jejum do café da manhã, você pode curar mais casos graves com o jejum de 24 horas, ou em casos de obstruções crônicas profundas, ele é um passo preliminar para os mais longos jejuns necessários. O melhor período para comer é à tarde, digamos entre 3 e 4 horas da tarde.

Se o paciente estiver na dieta de transição ou na dieta sem muco, deixe-o comer frutas primeiro (as frutas devem ser comidas em primeiro lugar) e depois de um tempo de 15 a 20 minutos comer os vegetais; mas tudo deve ser ingerido dentro de uma hora, ou seja, numa refeição.

Jejum quando usado juntamente com o Sistema de Cura da Dieta sem Muco

Como já afirmei antes, não sou mais a favor de longos jejuns. De fato, pode ser criminoso deixar um paciente jejuar por 30 ou 40 dias só com água – contraíndo as avenidas da circulação, que cada vez mais se enchem de muco velho e de venenos e drogas perigosas, apodrecendo o sangue com esse “estoque” velho; na realidade, morrendo de fome dos elementos vitais e necessários dos alimentos. Ninguém pode suportar um jejum desse tipo sem danificar sua vitalidade.

Se for para usar o jejum, então comece com um plano de não desjejum; seguido por um jejum de 24 hr por algum tempo, então, gradualmente, aumente para 3, 4 ou 5 dias de jejum, comendo entre os jejuns por 1,2, 3 ou 4 dias a dieta sem muco, combinada individualmente, como um ajuste de eliminação, e ao mesmo tempo suprindo e reconstruindo o corpo continuamente com os melhores elementos contidos apenas nos alimentos de uma dieta sem muco.

Através desse jejum intermitente o sangue é continuamente melhorado, regenerado, e pode mais facilmente suportar os venenos e os resíduos, e é ao mesmo tempo capaz de dissolver e eliminar os “depósitos doentios” dos tecidos mais profundos do corpo; depósitos que nenhum médico sonhava que existisse, e que nenhum outro método de cura jamais descobriu ou pode remover.

Este é, então, o Sistema de Cura da Dieta sem Muco, com jejum como uma parte essencial dela.

Jejum nos Casos de Doença Aguda

“Curas por Fome - Curas Milagrosas” era o título do primeiro livro sobre jejum que eu li. Ele apresentava as experiências de um médico do campo, no qual ele dizia: “Nenhuma doença febril aguda precisa ou pode acabar em morte se for seguido o comando instintivo da Natureza para parar de comer pela falta de apetite.”

É loucura, por exemplo, dar comida a um paciente de pneumonia com febre alta. Tendo tido uma incomum contração dos tecidos do pulmão por um “resfriado”, o muco pressionado para fora entra na circulação e produz a febre alta. O engenho humano, já no ponto de ruptura devido ao calor, fica mais quente ainda ao compartilhar alimento sólido, caldo de carne, etc. (chamados alimentos bons e nutritivos).

Banhos de ar tomados no quarto, clister, laxativos, limonada fria salvariam as vidas de milhares de jovens que são deixados para morrer, as vítimas inocentes da pneumonia ou de outras doenças agudas – devido à teimosa ignorância dos médicos e das chamadas pessoas civilizadas.

O Jejum Superior

Por favor tente e memorize a lição sobre Metabolismo (Lição 9) porque é a verdade mais importante de minha nova fisiologia; a Lição 5 também, e você claramente entenderá o jejum com todas as suas possíveis sensações.

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 – “metabolizar a sua própria carne enquanto jejua” é simplesmente eliminação de resíduos.

O faquir indiano, o maior jejuador do mundo hoje em dia, é só pele e ossos. Eu aprendi que quanto mais limpo você estiver, mais fácil é jejuar, e você pode suportar o jejum por mais tempo. Em outras palavras, em um corpo livre de todo resíduo e veneno, e quando nenhum alimento sólido é ingerido, o corpo humano funciona pela primeira vez em sua vida sem obstruções. A elasticidade de todo tecido, dos órgãos internos, e especialmente dos esponjosos pulmões, trabalham com uma vibração e eficiência como nunca dantes, pelo ar apenas e sem a menor obstrução. Afirme diferentemente: “V” igual a “P” e se você simplesmente prover a “máquina” com a água necessária para o uso, você ascende a um nível físico, mental e espiritual mais alto. Eu chamo a isso de “Jejum Superior”.

Se o “estoque” de seu sangue for formado com os alimentos que eu prescrevo, seu cérebro funcionará de tal maneira que o surpreenderá. Sua vida passada parecerá um sonho, e pela primeira vez em sua existência sua consciência desperta para uma autoconsciência real.

Sua mente, seus pensamentos, seus ideais, suas aspirações e sua filosofia mudam fundamentalmente de tal maneira que não se consegue descrever.

Sua alma gritará de alegria e triunfo sobre toda a miséria da vida, deixando-a para trás.

Você sentirá pela primeira vez uma vibração de vitalidade percorrer todo seu corpo (como um pequeno choque elétrico) que o sacode agradavelmente.

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

**“A DIETA DESTRUTIVA DA CIVILIZAÇÃO E A DIETA SEM MUCO,
“O ALIMENTO NATURAL DO HOMEM”**

LIÇÃO XXI

Você aprendeu que a total abstinência de alimento – JEJUM – é o melhor e mais efetivo método de cura. Isto prova logicamente que apenas uma pequena quantidade é de fato necessária para manter a vida e justifica minha afirmação repetida frequentemente: “O milagre é que vivemos *apesar de* comermos alimentos tão errados e destrutivos.” À vista desta verdade, parece quase ridículo notar a luta sem fim e a confusão que cerca a dietética, proteína, sais minerais, vitaminas, etc. O valor potencial do alimento não está em primeiro lugar. Você não pode curar alcoolismo com água sem parar a ingestão de álcool. Você não pode curar a doença com qualquer tipo de ajustes, tratamentos ou dietas, sem parar de comer os alimentos que produzem a doença, estes últimos constituindo 90% da atual dieta destrutiva da civilização.

Eu nomeei a comida natural do homem, frutas e vegetais de folhas verdes sem amido (como é dito no Gênesis, “frutas e ervas”) “Dieta sem Muco”, porque o muco é a substância mais importante e significativa que os alimentos errados produzem, obstruindo o corpo humano com a matéria da doença.

Todo o “entulho” da dietética científica, valores dos alimentos, estatísticas, etc. são inúteis e em vão se o primeiro passo não for dado, que é ver os alimentos e seus valores de um ângulo completamente diferente:

1. Até onde e quanto eles produzem e deixam de matérias doentias (muco) no corpo.
2. Suas propriedades para dissolver, eliminar e curar. Tendo isto em vista, eu lhes dou uma crítica especial de diferentes alimentos, especialmente alimentos errados, e vocês poderão ver de imediato porque são “destrutivos” sem nenhum valor positivo, mas produzindo e deixando armazenados resíduos no corpo. Veja Lição 14 e você verá que a investigação de Berg provou o mesmo que eu experimentei, assim como alguns milhares de pacientes.

CARNES

Todas estão em estado de decomposição, produzindo venenos de cadáver, ácido úrico no corpo e muco; as gordurosas são as piores, até manteiga não é para consumo humano. Nenhum animal come gordura.

OVOS

Os ovos são ainda piores do que carnes, porque não só têm muita proteína, mas eles contêm uma propriedade glutinosa (para grudar) muito pior do que a carne e causam portanto, muita constipação, mais do que a carne. Ovos cozidos duros são menos prejudiciais porque as qualidades glutinosas são destruídas; a clara do ovo faz uma cola perfeita.

LEITE

O leite também faz uma boa cola para tintas. Leite de vaca é muito rico para adultos e bebês, e claramente destrutivo. O estômago de um bebê não consegue digerir o que um novilho pode. Se o leite deve ser usado, então adicione pelo menos meia porção de água e um pouco de lactose. Leite acidificado e leitelho são menos prejudiciais e possuem algumas qualidades laxativas; as propriedades pegajosas desaparecem. Requeijão com frutas cozidas (veja Lição 15) é bom para uma dieta de transição. Todos os outros tipos de queijo são altamente ácidos e formadores de muco.

GORDURAS

Todas as gorduras são formadoras de ácido, mesmo aquelas de origem vegetal, e não são usadas pelo corpo. Você gostará delas e as desejará apenas enquanto você ainda puder ver muco no “espelho mágico”. O que os médicos chamam de calorias são causadas pelas gorduras em fricção, obstrução na circulação; elas entopem os pequenos vasos sanguíneos.

CEREAIS

Cereais e todas as farinhas formam muco e ácido. O pior de todos é a farinha de trigo, porque faz a melhor pasta. Pão de farelo, trigo integral ou centeio são menos prejudiciais, porque perderam suas propriedades pegajosas. Quando bem assados ou torrados eles são bem menos prejudiciais. Cereais crus, se torrados, são até certo ponto uma vassoura para muco, mas contêm estimulantes, que erroneamente se acredita ser “valor nutritivo”. Tortas feitas com massa não assada são, em minha opinião, um absurdo. Quando ingeridas junto com doces e ácidos elas são produtoras de mucos e gases, assim como a pastelaria francesa.

LEGUMES

Lentilhas, feijões e ervilhas secas são muito ricos em proteína, como a carne e ovos. O amendoim é um legume também.

BATATAS

Um pouco melhor do que farinhas, porque elas contêm mais sais minerais (veja a tabela de Berg), e não fazem uma pasta pegajosa. Batatas doces chegam perto de um açúcar natural, mas são muito ricas. Bem fritas ou assadas, mas sem gordura animal, as batatas doces são quase sem muco.

ARROZ

É um dos grandes formadores de muco e faz uma excelente pasta. Eu firmemente acredito pela minha experiência que casos graves de doenças (tumores horríveis, etc.) predominam entre os comedores de arroz, que o arroz seja a causa fundamental da lepra, essa terrível pestilência.

NOZES

Todas as nozes são muito ricas em proteína e gordura e deveriam ser comidas apenas no inverno e, mesmo assim, com parcimônia. As nozes devem ser mastigadas juntamente com alguma fruta seca ou mel, nunca com frutas suculentas, porque água e gorduras não se misturam.

Com a possível exceção das nozes, os alimentos mencionados acima representam todos aqueles que devem ser preparados de alguma maneira para se comer; de fato, eles não têm gosto a não ser especialmente preparados. O que o homem civilizado chama de comer bem, de sabor delicioso, é absurdo. Se a língua estiver livre de muco, e o nariz pela primeira vez livre de sujeira, ambos então se tornam de fato “espelhos mágicos”, “órgãos reveladores”, nós podemos chamá-los de ponte para o sexto sentido, ou seja, o sentido da verdade. Você perde todo desejo e de fato não consegue mais suportar estes condimentos estimulantes, especialmente sal de mesa. Todos esses alimentos não naturais são extremamente amargos, e de fato para um nariz normal possuem um odor ofensivo. Os órgãos sensoriais do homem estão num estado patológico mergulhados num muco “semelhante ao pus” e em resíduos, do mesmo modo que todo o sistema, e estando nessa condição decadente eles mesmos, eles acham essa comida quase podre agradável ao paladar.

Você não pode comer gorduras ou alimentos animais sem uma “preparação” do cozinheiro, ou seja, a arte de disfarçar o gosto real e o odor através de condimentos e temperos. De fato o paladar e as vibrações baixas estão tão longe do normal natural, que o comedor de carne não gosta do maravilhoso odor de uma banana madura. Ele prefere “hautgout”, uma palavra francesa que significa “o cheiro de carne meio decomposta”.

Nenhuma tabela de valor dos alimentos convencerá você da verdade. Você precisa sentir com seus órgão limpos, como você foi tolo em acreditar que você se nutre e constrói a saúde e eficiência com esses alimentos, que na realidade são destrutivos, porque eles estimulam, ou mais verdadeiramente, eles param a eliminação de seus resíduos velhos até que chegue o dia de acertar as contas, quando você fica “oficialmente” doente.

Paradoxal mas verdadeiro, o homem civilizado “morre de fome” por ingerir alimentos errados e destrutivos dez vezes mais do que o necessário; o “saco” (estômago) da digestão é aumentado, inundado, sai para fora de seu lugar (prolapso), condições essas que deslocam e interferem no funcionamento adequado dos outros órgãos. As glândulas e poros de suas paredes ficam totalmente constipados e sua elasticidade, como aquela dos intestinos, com sua função vital quase totalmente paralisada. O abdômen se torna um saco anormalmente aumentado de órgãos deslocados, gordurosos, cheios de água, através do qual metade ou até mais dos alimentos decompostos da civilização escorregam, fermentando mais e mais em fezes como em nenhum outro animal, *e isso é chamado digestão!*

“O Alimento Natural do Homem” esse é o título de um livro de Hereward Carrington.

Há alguns outros escritores europeus que provam e demonstram sob todos os ângulos que o homem deve ter vivido em tempos pré-históricos de alimentos naturais, não levados ao fogo, frutas e vegetais de folhas verdes; entretanto, um grande filósofo disse certa vez: “Quem não vê ou percebe a verdade imediatamente nunca acreditará nela, mesmo que provada milhares de vezes e de todo ângulo possível.” Mesmo especialistas que advogam a dieta de frutas e alimentos crus têm dúvidas de que o homem degenerado de hoje em dia possa viver a vida paradisíaca.

Eu levei alguns anos testando e experimentando até que me convenci completamente, apesar do fato de ter acreditado imediatamente. Agora memorize o que ensinei na Lição 5 e nas lições sobre a Nova Fisiologia. Todos os outros estão no caminho errado, desviados pela moda da proteína assim como por ignorar como é o interior do corpo, o que é a doença, etc.; mas o que mais impede o reconhecimento da verdade é a ignorância do que acontece no corpo se você come frutas, jejua ou vive de uma dieta sem muco. O fato da interpretação de todas as sensações, que se tornam cada vez

mais novas e estranhas, quanto mais se aprofunda o processo de cura, ser baseada na Velha Fisiologia, mostra que ela deve estar conseqüentemente errada. É e era o “obstáculo” para o esclarecimento sobre a cura sem drogas em primeiro lugar, e em particular a dietética avançada. A dieta natural nunca foi sistematicamente seguida, especialmente em combinação com jejum, baseada na verdade de minha nova mas correta fisiologia. É absolutamente necessário aprender e compreender isto. Se você acreditar firmemente na verdade da Lição 5, assim como na das outras lições sobre este assunto, você nunca mais duvidará que as frutas apenas, mesmo até de um único tipo, não apenas curam mas nutrem perfeitamente o corpo humano, eliminando completamente a possibilidade de doença.

Todos os outros, não sabedores destas novas verdades e não possuindo o conhecimento necessário contido no Sistema de Cura da Dieta sem Muco, não podem assegurar um corpo perfeitamente limpo e uma completa cura.

Eles nunca acreditarão na perfeição divina de “Pão dos Céus”, como é dito “O Senhor os punirá com a cegueira”, cegueira espiritual, querendo dizer dúvida, perda de fé que voltará sempre enquanto os resíduos e velhos venenos estiverem circulando através do cérebro para serem eliminados. Você está a salvo deste erro trágico, eu espero.

As qualidades especiais das frutas, dos vegetais de folhas verdes e sua perfeição como alimento humano estão plenamente demonstrados nas tabelas de Berg.

Quanto mais você estiver livre de quaisquer tipos de resíduos e venenos, mais você perceberá, sentirá e acreditará na maior de todas as verdades: “Que a dieta paradisíaca não é apenas suficiente, mas propicia condições físicas e mentais cada vez melhores, que você nunca experimentou antes.

SEXO

LIÇÃO XXII

Doenças Sexuais

Através do conhecimento adquirido nas lições passadas, você sabe e pode compreender agora melhor do que qualquer Naturopata que não há nenhuma diferença principal entre um tipo de doença e outro.

Neste caso em particular, no entanto, nós encontramos uma exceção, mas apenas no que diz respeito aos sintomas da sífilis. Doenças venéreas podem ser curadas facilmente pela dieta e pelo jejum pela simples razão de que o paciente geralmente é jovem. A cura se torna mais difícil se drogas tiverem sido usadas. Isto, naturalmente, acontece na maioria dos casos.

Os chamados sintomas característicos de qualquer tipo de sífilis são devidos a drogas de um ou outro tipo.

Gonorréia

Nada é mais fácil de curar do que este “resfriado” ou “catarro” no órgão sexual, se intocado por drogas ou injeções. Os médicos devem admitir que esta condição pode existir *sem que tenha havido intercurso sexual*, e portanto a semente quase nunca pode ser culpada. Gonorréia é simplesmente uma eliminação através deste órgão de eliminação natural. Comedores de carne são muito suscetíveis a esta doença. Se uma garota da sociedade contraí-la, eles a chamam de Leucorréia.

Se injeções de drogas forem usadas por qualquer período de tempo, o muco e o pus são jogados de volta na glândula prostática, na bexiga, etc. No caso da mulher, todo o ventre, útero fica inflamado, produzindo todo tipo de doenças típicas femininas.

Eu tive centenas de casos assim em que a Naturopatia fracassou na cura. Somente o jejum e esta dieta podem ajudar.

Roséola, um eczema sífilítico, caracterizado por manchas cinzentas no branco dos olhos, deve-se às injeções de ácido de salitre, de óxido de prata. Essa é também a causa da gonorréia penetrar nos ossos. Mercúrio é o culpado pelo cancro venéreo, pela sífilis secundária e terciária.

A chamada “sífilis” não existe no reino animal, ou entre povos não civilizados. As drogas são as culpadas por essas doenças destrutivas, juntamente com a dieta da civilização. Excessos sexuais com certeza também podem ser culpados, mas sabendo exatamente o que é a doença, você concordará se eu expuser o “mistério” desta doença com um único golpe, i.e.as drogas e a dieta exagerada de carnes da civilização são muito mais culpadas do que todos os excessos sexuais juntos.

Para pacientes envenenados especialmente por mercúrio, é necessária uma dieta de transição muito cuidadosa e longa; uma dieta radical de frutas ou jejum pode se tornar prejudicial, não por eles em si, mas pelas drogas que são dissolvidas e retornam à corrente sanguínea para eliminação.

Esta condição exige um controle cuidadoso da eliminação o que só poderá ser feito por um especialista com experiência prévia.

A doença tão comum de deslocamento, ou queda do ventre, pode ser curada e somente com esta dieta junto com jejuns longos intercalados por jejuns breves e com uma dieta preparatória longa.

Eu salvei das torturas dos médicos centenas de pacientes que apresentaram inflamação da glândula prostática, estreitamentos, doença da bexiga. Eu fiz curas, mesmo depois da Neuropatia ter fracassado com o método natural de eliminação, através da nova e perfeita composição do sangue resultante da dieta sem muco.

Psicologia Sexual

É significativo que para nossa civilização o intercuro sexual seja visto como um ato imoral. Ele ainda está recoberto de mistério. Do ponto de vista moral, diz um filósofo, um homem impuro não tem o direito de produzir um novo ser. “Você deverá não só gerar, mas reproduzir você mesmo” diz o grande pensador Nietzsche.

O fato é que todos nós somos, com muito poucas exceções, a causa de excitações ao invés de vibrações exclusivamente de amor. A procriação é o ato mais sagrado e divino e carregado da mais alta responsabilidade, especialmente da parte do pai. Uma semente com o menor defeito é uma geração não para frente mas para baixo. Nas civilizações muito antigas e clássicas “sexo” era um culto, uma religião, e em toda poesia dos povos civilizados o amor é o maior e principal assunto com o objetivo consciente ou inconsciente de reproduzir sua espécie.

É fato provado pelas estatísticas de que cada família da população da cidade morre, desaparece na terceira ou quarta geração. Em outras palavras, os “pecados” dos pais e das mães produzem filhos doentios e os filhos dos filhos degenerando até a morte na terceira geração. O que são esses “pecados”? Você deve “amar seu vizinho”, e você ama, talvez, mas você mata seu próprio filho antes dele nascer. Doença latente é geral e universal. Além do fato estatístico de que 50% de todos os homens jovens em grandes cidades têm gonorréia e mulheres jovens leucorréia, como pode uma semente defeituosa crescer num ser perfeito entre um cólon sujo e na sua maior parte constipado e a bexiga suja de uma mãe civilizada? E uma das maiores tragédias da ignorância é a mulher grávida que come duas vezes mais “cadáveres” de animais mortos anos atrás nos armazéns de Chicago, porque ela é aconselhada a “comer por dois” – ela mesma e o embrião em desenvolvimento.

Controle Natural do Sexo

“Nada acima da verdade! – confesse seus pecados para seu próprio coração.” É um paradoxo blasfemo, uma condição trágica (não há palavra forte o suficiente) estimular uma função continuamente com constrangimento e, ignorantemente, esperando com isso crescer saudável e feliz, acreditando que você pode suprimir ou controlar esta função com pregações morais.

A Natureza não te escuta, mas você precisa escutar a Natureza se quiser ser feliz. Nós somos o produto de estímulos, que eventualmente levam à impotência, e não de vibrações naturais de amor.

A única maneira de curar impotência é através de jejum e desta dieta. Veja Lição 5. Sexo é parte da vitalidade, é ainda, podemos dizer, o barômetro da regeneração, do rejuvenescimento, da juventude, saúde e felicidade.

Eu vi esterilidade feminina ser curada, e todo paciente, que aderiu ao sistema com determinação devido a qualquer tipo de doença, “rejuvenesceu”.

Ninguém na civilização ocidental sabe o que genuínas “vibrações de amor” significam num corpo com sangue limpo, composto de tais ingredientes que produzem correntes elétricas e eletricidade estática é emitida e recebida pelos pêlos. Veja o que tenho a dizer sobre cabelo no meu “Jejum Racional”. A barba do homem é um órgão sexual secundário. A careca, falta de barba ou de cabelos, leva a uma qualidade sexual de “segunda categoria” em todos os aspectos. Veja Juizes 16: 13-18.

Se você pudesse acreditar como é fácil controlar o sexo com esta dieta, você logo abandonaria bifés e ovos.

Masturbações, emissões noturnas, prostituição, etc. são todos eliminados da vida sexual de alguém que vive com uma dieta sem muco, depois que o corpo se tornou limpo e poderoso.

A idéia de que guardar, manter a semente (uma idéia dos especialistas modernos) nutrirá o cérebro do homem (substância altamente protéica) é absurda. Amor é o maior poder e, se natural, o mais alto “alimento invisível” do infinito para o corpo e a alma.

SEXO (Parte 2)

LIÇÃO XXIII

Maternidade e Eugenia

Maternidade com uma dieta sem muco, antes, durante e após a gravidez é desenvolvida para atingir uma semelhança a Nossa Senhora, de pureza santa, totalmente diferente do perigoso assim chamado parto “comum”, com seu sempre presente risco de vida, conhecido na nossa civilização atual.

Se o corpo feminino estiver perfeitamente limpo através desta dieta, a menstruação desaparecerá. Na escritura sagrada é chamado pela significativa palavra de “purificação”, o que de fato é; limpo – não mais poluído pelo fluxo mensal de sangue impuro e outros resíduos. Esta é a condição ideal de uma pureza interna capaz da “imaculada concepção”. Quando vista à luz desta verdade, todo o “mistério de Nossa Senhora” é facilmente compreendido.

Cada uma de minhas pacientes femininas reportou que menstruavam cada vez menos, com um intervalo de 2, 3 e 4 meses e, finalmente, toda menstruação desaparecia, isso era experimentado por aquelas que passaram por um processo perfeito de limpeza com esta dieta.

Dores de cabeça, dores de dente, vômito, e todas as outras assim chamadas “doenças da gravidez” desaparecem, e um parto sem dor, bastante leite, bebês que nunca choram, bebês que são diferentemente “limpos” se comparados a outros, são fatos notáveis que aprendi com cada mulher que veio a ser mãe após ter vivido com esta dieta.

Não é aconselhável começar uma mudança radical na dieta durante a gravidez, ou durante a amamentação; isso deve ser feito pelo menos 2 ou 3 meses antes da concepção.

“Comer por dois” com uma dieta especial não é necessário se o corpo estiver limpo. Bebês modernos são alimentados em excesso, daí os partos perigosos. A única mudança razoável é aumentar o consumo de doces naturais como figos, passas, tâmaras, uvas, etc.

Amamentando o Bebê

Se o leite materno for insuficiente ou ruim, não use leite de vaca apenas; ele deve ser diluído com pelo menos 1/3 a 1/2 de água e adoçado com lactose ou mel. Assim que possível, comece a oferecer ao bebê, entre as refeições, uma colher de chá de bons sucos de frutas (suco de beterrabas cozidas também é bom) com mel, diluídos em água.

O bebê anseia por doce, e o açúcar da fruta é a “essência” de toda dietética.

O que é considerado um bebê de aparência saudável e bem nutrido é, na realidade, quilos de resíduos ou leite deteriorado.

Você saberá pela sua eliminação se o bebê está doente ou não, assim que você começar a oferecer sucos de fruta ou papa de frutas cozidas. A mudança deve ser feita muito cuidadosamente. Os bebês e as crianças precisam passar pelo mesmo processo de limpeza, de cura, dos adultos. Eu acredito que um bebê bem alimentado pelo leite materno e sem nenhum alimento protéico “especial”, crescerá maravilhosamente, e depois que passar o período de amamentação ele poderá ser criado apenas com maçãs.

Como afirmado anteriormente, se uma mudança deste tipo for feita na dieta do bebê, ele precisa ser curado antes – doente ou não – precisa ser limpo de todo resíduo de sua “doença latente”. Este é o ponto que todos se recusam a acreditar, entender, e aceitar.

Açúcares naturais são necessários para a criança a fim de construir um esqueleto forte.

Oxido de cálcio também (veja as tabelas de Berg).

Eu aprendi através de alguns exemplos que tive na Europa, que o caráter, a mente em geral de uma criança em crescimento é grandemente e beneficentemente influenciada por esta dieta, além de propiciar a purificação do corpo. Chega de doenças infantis!

Milhares de mães quase matam seus filhos antes de nascer inconscientemente através de uma alimentação excessiva. Aqui então está o único jeito correto de lutar contra a mortalidade infantil. *Não há maior dever moral do que produzir um ser perfeito.*

Eugenia de uma Raça Superior, sem Doenças

Usando uma planta como comparação, a “maternidade” deve respeitar a QUALIDADE do solo; a “paternidade” representa a qualidade da semente.

Um solo relativamente pobre, quase improdutivo, mas uma semente de boa qualidade produz uma planta razoavelmente boa, mas uma semente defeituosa, mesmo que plantada no melhor solo, não produz NADA.

Criadores de animais, especialmente de cavalos, sabem que a qualidade de um pai bem criado atravessa gerações, mesmo tendo mães “indiferentes”. Daí porque a herança de boas ou más qualidades (tuberculose por exemplo) não afeta toda uma geração.

Como em todos os aspectos da vida, este problema é diferente no caso de um corpo limpo com dieta natural. Médicos, assim como Naturopatas, dificilmente acreditam nos novos princípios e argumentos que eu apresento e postulo neste trabalho. Eles raciocinam e formam uma idéia baseados em fatos e experiências de um corpo sujo vivendo com uma dieta não natural da civilização.

Você não pode argumentar sobre cores com um homem que nasceu cego. Você não pode usar os velhos argumentos e a velha fisiologia para contradizer minhas afirmações.

Até que tenha experimentado em seu próprio corpo a verdade dos meus ensinamentos, você terá que aceitar e acreditar nas novas ideais.

Entendam, por favor, que isto significa “JEJUNS SUPERIORES”, como seguidos pelos profetas da antiguidade.

Durante décadas, e até hoje em dia, a ciência da eugenia acredita na necessidade de procriação com sangue novo. Ela considera isso uma necessidade absoluta para animais e para a raça humana, baseada nos maus resultados obtidos com a procriação consanguínea em humanos.

O problema do futuro para a Nação Americana não é nada mais do que – misturar as raças ou procriação consanguínea? A raça judia é a resposta, o único exemplo existente de que a procriação consanguínea é natural e perfeita. Casamentos de parentes próximos fracassam simplesmente porque nós degeneramos muito, em comparação com o povo de Abraão. Procriação com sangue novo é um “estímulo” com um resultado aparentemente bom, que dura apenas por uma ou duas gerações e então, em geral, a família desaparece.

A família real européia manteve sua árvore genealógica limpa, assegurando bons resultados desde que não vivessem no luxo moderno. As famílias dos nobres estão desaparecendo rapidamente porque elas fracassam em continuar a gerar machos. É culpada a dieta luxuosa atual ao invés da

simplicidade dos séculos passados. As gerações anteriores viviam como agricultores (uma vida mais natural). Hoje elas são tipicamente “boas-vidas” em modernas “Sodomas”; não é por acaso que resulte em degeneração.

Pré-determinação do Sexo

O que vou tentar mostrar aqui é como produzir um gênio e irei provar, ao mesmo tempo, que a pré-determinação do sexo é baseada num princípio maior do que apenas no tempo da concepção.

Novamente, dieta é tudo; o homem é o que come! Não são todos os gênios, os grandes homens, inventores, os maiores artistas nascidos de pais pobres?

Por que o nascimento de meninos aumentou durante a guerra na Europa? Eles se tornarão homens bons e inteligentes. Restrição na dieta e restrição no intercuro sexual, isso é tudo! Quanto mais limpo o corpo de ambos os pais, menos freqüente o intercuro, menor a quantidade de alimentos, maiores se tornam as vibrações do amor, e nestas condições é maior a chance de um gênio, e é sempre um menino. O exemplo ideal desta verdade, e é considerado um fato histórico, é este:

Durante a peste negra séculos atrás, um grupo de jovens se refugiou numa casa nas redondezas de Florença, Itália. Eles não tiveram nada para comer por semanas e depois, só comiam escassamente. Eles se casaram e geraram a família Médici, que produziu os maiores estadistas, artistas e cientistas conhecidos na história da civilização ocidental.

Nós sabemos que a vitalidade vibra mais perfeitamente através de um corpo livre de resíduos do que num entupido de comida, isso é o jejum superior com suas condições indescritíveis. Ainda mais difíceis de descrever são as vibrações amorosas – quando o homem ascende a um ser divino, como ele deveria ser em tempos pré-históricos com a dieta divina. As emanações sexuais magnéticas se tornam tão maravilhosas que o amor combinado com a glotonaria parece um crime.

É um costume religioso judeu o casal jejuar no dia de seu casamento, mas é apenas uma recordação daquele grande líder Moisés – gerar gênios através de ondas superiores de amor.

É o princípio pelo qual o macho, vivendo de alimentos “limpos” tem a oportunidade de gerar outro superior, sem doença.

Todo aquele que viaja um pouco mais adiante na estrada para as condições “paradisíacas” do homem, sentirá esta verdade. O homem foi certa vez um tipo de ser superior, não uma espécie da família do macaco! Nós somos apenas uma sombra do homem original, devido à nossa degeneração, mas você ainda pode experimentar o que não pode ser descrito, que este tipo de eugenia é a verdade fundamental da evolução para o “Céu na Terra”.

A OBRIGAÇÃO DA ELIMINAÇÃO ATRAVÉS DE AJUSTES FÍSICOS, EXERCÍCIOS, BANHOS DE SOL, BANHOS INTERNOS E BANHOS EM GERAL

LIÇÃO XXIV

Conforme demonstrado nas lições anteriores, todo tratamento físico vibra – agita – os tecidos e conseqüentemente estimula a circulação com o propósito e o resultado de soltar e eliminar as “matérias estranhas”, a causa de todas as doenças. O corpo humano faz isto por si só, do modo mais perfeito, assim que você jejuar ou assim que a composição de seu sangue tiver sido alterada pela dieta natural.

Tratamentos físicos e cultura física podem, portanto, ser combinados com esta dieta e o jejum para reforçar e apressar a eliminação. Entretanto, devo avisar para tomar muito cuidado e evitar exagero – especialmente nos dias “maus” – dias de forte eliminação. Se você se sentir cansado ou mal, então descanse e durma quanto puder. Nos dias que você se sentir “bem” durante um jejum ou uma dieta estrita, você pode fazer algum tratamento físico como exercícios, banhos, massagem, exercícios respiratórios, etc.

Os exercícios naturais de longe os melhores são caminhar, dançar e cantar; este último o exercício de respiração natural que tem a vantagem adicional de soltar pelas vibrações do tórax. Um excelente “exercício” e um que todos conhecem é escalar nas montanhas, pois ao subir colinas você aumenta sua respiração da forma mais natural, melhor e mais harmoniosamente do que qualquer “sistema” de exercícios.

Quanto mais limpo você ficar mais facilmente você entenderá o que ensino na Lição 5 – que o ar e os outros ingredientes das florestas são “alimento” – alimento invisível.

Ambas as mãos devem ficar livres quando caminhando, a fim de permitir os movimentos naturais.

Trabalhar num jardim ao ar livre é outro exercício natural.

Se você cuidar apropriadamente de seu corpo, você estará gerando saúde. Os exercícios seguintes são sugeridos para aqueles que querem se manter fisicamente aptos. Devo lembrá-los novamente que o ar é mais necessário para a vida do que a comida. Respirar adequadamente, portanto, é essencial. *Não se exercite numa sala fechada, abafada.* Fique em frente a uma janela aberta. Respire fundo após cada exercício. Inale pelo nariz e exale pela boca. Fique de frente para um espelho ao se exercitar, e admire a flexibilidade e graciosidade com que você executa cada movimento. Se apaixone por você mesmo se nenhum outro o fizer. Mantenha os pés separados cerca de 40 cm. – fique em posição ereta e use tensão muscular.

Exercício No. 1

Em pé, mãos ao lado do corpo, cerre os punhos firmemente. Levante os braços devagar acima da cabeça o máximo possível, tome uma respiração profunda. Relaxe e solte o ar. Repita 5 vezes.

Exercício No. 2

Estenda os braços na altura do tórax. Agarre as mãos fortemente e empurre para o lado direito, resistindo com a mão esquerda. Repita o movimento agora empurrando para o lado esquerdo. Relaxe depois de cada movimento, soltando o ar. Repita cada exercício 5 vezes.

Exercício No. 3

Agarre a mão esquerda firmemente com a direita em frente do corpo. Resistindo com a mão esquerda levante com a direita, usando toda força enquanto eleva os braços acima da cabeça. Respire profundamente enquanto eleva os braços, e relaxe antes de soltar o ar. Repita com a mão direita resistindo com a esquerda, 5 vezes cada.

Exercício No. 4

Junte as mãos sobre a cabeça permitindo que descansem sobre ela. Incline-se para o lado direito, empurrando forte, depois para o lado esquerdo cinco vezes, alternando primeiro direito depois esquerdo. Entre cada movimento respire fundo e solte o ar ao relaxar. Este exercício é especialmente bom para estimular o fígado.

Exercício No. 5

Junte as mãos atrás do pescoço, tencionando todos os músculos. Gire para a direita, depois para a esquerda 5 vezes. Agora empurre (para baixo) para a direita e depois para a esquerda 5 vezes. Agora empurre para a esquerda e depois para a direita 5 vezes. Segure as pernas firmemente, mas permita que o corpo oscile.

Exercício No. 6

Agarre as mãos atrás das costas e sem curvar o corpo levante os braços o mais que puder. Inale no movimento para cima, relaxe e exale. Repita 5 vezes. Este exercício é para desenvolver o tórax.

Exercício No. 7

Coloque a mão direita sobre o quadril direito, cerre o punho esquerdo e levante o braço esquerdo vagarosamente, com uma respiração profunda. Ao mesmo tempo incline o corpo o mais que puder para a direita. Faça até que doa. Relaxe e solte o ar. Repita com a mão esquerda colocada no quadril e erguendo o braço direito com o punho bem cerrado. Repita cada um 5 vezes.

Exercício No. 8

Junte as mãos firmemente na frente do peito, todos os músculos tensos e gire para a esquerda. Agora gire para a direita o máximo que puder. Não permita que os pés se movam. Aspire durante o movimento, relaxe e solte o ar. Repita cada exercício 5 vezes.

Exercício No. 9

Erga os braços acima da cabeça o máximo que puder, até permitindo que o corpo se incline para trás. Agora flexione o corpo à frente sem dobrar os joelhos e tente tocar o solo com seus dedos. Solte o ar e relaxe. Repita este exercício lentamente 5 vezes, e gradualmente aumente para 20 vezes.

Não se deixe fatigar em nenhum dos exercícios. Se os exercícios te deixam duro no começo é um sinal certo de que você precisava deles, e que eles estão lhe fazendo bem. O dolorido logo desaparecerá se você persistir nos exercícios. Você pode adicionar outros exercícios a estes, mas tenha certeza de que eles incluam respirações profundas. Ouça música enquanto se exercita.. Uma marcha ajuda. As vibrações da musica são maravilhosas. É preferível se exercitar logo cedo de manhã – imediatamente após se levantar. Se usar roupas, que sejam bem soltas. Comece com uns poucos exercícios e aumente gradualmente, mas acima de tudo, não considere um dever, *mas ponha divertimento neles*. Dançar sozinho e fazer flexões com acompanhamento musical é muito benéfico.

Banhos de Sol

Sempre que tiver a oportunidade, tome um banho de sol. Não exceda 20 a 30 minutos no começo e mantenha a cabeça coberta. Nos “maus” dias – dias de grande eliminação – fique frio.

Quanto mais limpo você ficar mais apreciará o banho de sol cada vez mais longo. Você verá que poderá suportá-lo muito mais quente. Um breve banho de chuveiro com água fria ou esfregar uma toalha umedecida em água fria imediatamente após o banho de sol é bom.

O banho de sol é um excelente eliminador “invisível” de resíduos, rejuvenesce da pele, tornando-a sedosa e dando-lhe um colorido moreno natural. Os homens civilizados de nossa raça mostram pela sua pele branca que eles estão doentes desde o nascimento; eles herdaram o corpúsculos brancos do sangue – o “sinal da morte”.

Como toda roupa deve ser removida durante um banho de sol, um cercado do tamanho apenas para que você se deite nele deve ser construído no seu quintal, ou até no telhado, longe dos olhares curiosos. As roupas da civilização tornam impossível para o homem gozar de sua quota do poder doador de vida do ar fresco e da luz solar, tão essenciais para a saúde e a felicidade. Os raios diretos do sol sobre o corpo nu fornecem eletricidade, energia e vitalidade para a bateria humana, renovando o vigor, sua força e sua virilidade.

Banhos Internos

No período de transição, embora você tenha movimentos regulares dos intestinos, é aconselhável uma lavagem do cólon inferior. Devemos ajudar a Natureza na sua tarefa de ejetar os resíduos pegajosos, o muco viscoso e os vários venenos. Uma pequena seringa no formato de bulbo pode ser usada depois da evacuação, mas para uma limpeza completa use de 2 a 3 litros de água.

Tente ter uma evacuação normal antes de injetar a água. O corpo deve estar numa posição reclinada, deitado sobre o lado direito. A seringa presa na mangueirinha deve se situar cerca de 1 m. acima do paciente. A água deve ser morna, não quente, e você pode testá-la com seu cotovelo.

Se sentir algum desconforto, pare o fluxo até que ele passe. Se a dor ficar muito forte, deixe a água escorrer do cólon e repita a operação.

A água deve permanecer nos intestinos de 15 a 20 minutos, ou o quanto for conveniente. Enquanto ainda estiver deitado de lado massageie gentilmente o cólon ascendente num movimento para cima. Então deite de costas com os joelhos flexionados e massageie do lado direito para o esquerdo do corpo; depois deite do lado esquerdo e massageie o lado esquerdo com um movimento para baixo. Agora você estará pronto para ejetar a água. A melhor hora para fazer uma lavagem é antes de ir dormir.

Banhos

Autoridades discordam sobre os banhos quase tanto como sobre dietas. O Sistema da Dieta sem Muco propiciará uma “pele agradável de tocar” através do fornecimento de sangue limpo, sem a ajuda de cosméticos, loções ou cremes.

Não é necessário tomar um banho diário com sabão e escova em condições normais.

O “chuveiro frio” de manhã durante todo o ano sem levar em consideração as condições climáticas também não é aconselhável. Não há necessidade de submeter o corpo a um choque extremo, e na maioria dos casos isso causa mais dano do que bom resultado.

Não é preciso dizer que a pele deve ser mantida limpa para que os poros possam funcionar corretamente, e isto pode ser conseguido pelo seguinte método: Coloque uma bacia com água fria à sua frente. Mergulhe as mãos e comece a esfregar a face vivamente; molhe as mãos novamente e aplique ao pescoço e ombros; a seguir esfregue o tórax e o estômago; depois os braços e então as costas, e por último as pernas e os pés. Coloque os pés dentro da bacia se quiser. Molhe sempre as mãos; mas não é necessário jogar qualquer quantidade de água sobre o corpo. Para secar, esfregue o corpo com as mãos nuas por 5 minutos até o corpo ficar avermelhado ou enxugue com uma toalha. Isto deve ser feito ao se levantar, imediatamente após ter feito seus exercícios. Os resultados serão surpreendentes. Se você preferir um banho de banheira, encha-a com uns 3 cm. de água fria. Sente-se na mesma com os joelhos flexionados, e siga a mesma regra de massagem e fricção exposta acima.

Lembre-se que o banho de ar é tão essencial quanto o banho de água. Uns poucos minutos em frente a uma janela aberta, ao se levantar e antes de ir dormir, sem nenhuma roupa, massageando o corpo – ajuda a pele a reter suas qualidades funcionais naturais.

Tenha sempre em mente que extremos de qualquer tipo são prejudiciais. Isto se aplica ao exercício, ao banho, para dormir, assim como extremos ao se alimentar. É sabido que até alegria e felicidade extrema podem matar tão prontamente quanto a raiva, o ódio e a preocupação extremas. Portanto, EVITE EXTREMOS DE TODA ESPÉCIE.

UMA MENSAGEM AOS EHRETISTAS

LIÇÃO XXV

Caros Amigos:

Após estudar diligentemente as lições precedentes, você agora sabe que a doença consiste de uma massa fermentada e deteriorada de matéria no corpo humano, que está ali há décadas – especialmente nos intestinos e no cólon. Você também sabe como é insensato e ignorante pensar que saber o que comer é, por si só, uma dieta completa de cura.

Nenhuma das autoridades reconhecidas conhece a tremenda importância de uma limpeza completa e profunda da “fossa” humana. Todas são mais ou menos “enganadas” pela Natureza quando aconselham comer frutas com o estômago e os intestinos entupidos por muco e alimentos protéicos em decomposição, ingeridos desde a infância.

Foi ensinado a você o resultado: se esses venenos – cianeto de potássio – forem dissolvidos muito rapidamente e for permitida sua entrada na circulação, sensações graves – até morte – podem ocorrer, e a culpa é jogada no alimento natural do homem: laranjas, uvas, tâmaras, etc.

Meus ensinamentos provam claramente que essa inexplicável ignorância sobre a dieta de frutas é a “pedra no caminho” para todos os outros especialistas em pesquisa de alimentos, que fizeram testes pessoais experimentais. Escutei milhares de vezes o lamento – até de pessoas jovens e supostamente saudáveis – “Eu fiquei fraco!” E todos os especialistas, exceto eu, dizem, “Sim, você precisa de mais proteína; vamos comer nozes.”

Durante meus testes pessoais, envolvendo o mesmo problema, tentei ultrapassar essa “pedra no caminho” centenas de vezes. Após dois anos de cura na Itália, da doença de Bright com tendência para a tuberculose, através de jejum e vivendo com uma dieta rigorosamente sem muco, eu comi um quilo das mais doces uvas e tomei meio galão de suco de uva fresco, feito com as mais maravilhosas uvas cultivadas ali. Quase que imediatamente senti como se fosse morrer! Uma sensação terrível tomou conta de mim, palpitações, tontura extrema que me forçou a deitar, e fui atacado por fortes dores abdominais e intestinais. Após 10 minutos ocorreu o grande evento – uma diarreia espumosa de muco e vômito do suco de uva misturado com muco cheirando azedo, e então o maior evento de todos! Eu me senti tão maravilhosamente bem e forte que imediatamente executei consecutivamente 326 exercícios de flexão dos joelhos e extensão dos braços. Todas as obstruções haviam sido removidas!

Pela primeira vez na história eu mostrei o que o homem era quando ele vivia sem alimentos “levados ao fogo” – nos tempos pré-históricos (chamado Paraíso), comendo apenas frutas “o pão do Céu”.

Pela primeira vez na história do homem esse “demônio” na tragédia da vida humana foi mostrado – e como ele deve e pode ser eliminado – antes que o homem possa ascender a um ser “semelhante a Deus” com saúde, felicidade, imunidade à doença paradisíacos.

Se o Jardim do Éden – o céu na terra – existiu, deve ter sido um “pomar”. Por milhares de anos, através da civilização errada, o homem tem sido levado ao suicídio inconsciente, reduzido à escravidão, para produzir o alimento errado, “ganhando o pão com o suor de seu rosto”. Alimentos não naturais causam doença e morte.

“Paz na Terra”, felicidade e justiça ainda continuam sendo um sonho louco. . Por milhares de anos, Deus, Paraíso, Céu – Pecado, Diabo, Inferno – raramente encontraram uma interpretação que uma

mente clara, racional estaria pronta a aceitar. A média infeliz dos nossos semelhantes vê Deus como um Pai bom e clemente que permitirá sua entrada no Paraíso no outro mundo – sem ser punido pelas violações de Suas Leis na Natureza.

Eu provei pela primeira vez na história que a dieta do Paraíso não é só possível – boa o suficiente para a raça humana degenerada, como somos agora – mas que é a Necessidade Incondicional e o primeiro passo para a salvação e redenção real da miséria da vida. Provei que ela é a chave necessária para o paraíso perdido onde doença, preocupação e tristeza – ódio, lutas e assassinatos eram desconhecidos, e onde não havia morte, de causas não naturais pelo menos.

“O homem é o que come” é a maior e mais verdadeira afirmação de um filósofo.

Você deve entender agora porque a civilização, todas as religiões, toda filosofia, com seu tremendo sacrifício de trabalho, tempo, dinheiro, energia, é e tem sido um trabalho de adivinhação. A fórmula mágica para o “Céu na Terra” – do Paraíso – deve ser:

“Coma seu caminho para o Paraíso fisicamente”. Mas você não pode passar pelo portão, guardado por um anjo com uma espada flamejante, até que tenha passado pelo purgatório (fogo purificador) do jejum e da dieta de cura – uma limpeza, uma purificação fisiológica, pela “Chama da Vida”, em seu próprio corpo! Por milhares de anos ninguém escapou da luta de morte causada pela vida não natural, e você terá que enfrentá-la algum dia.

Mas você, eu e outros que aprenderam esta verdade mais importante da vida, somos os únicos existentes hoje que estão de fato, e não apenas em pensamento, fora da estrada da escuridão e do suicídio inconsciente, e na luz da nova civilização – na luz da regeneração física – como o Alicerce Revelado para o Progresso Mental e Espiritual na direção de uma luz superior, ou seja, para o mundo espiritual.

.Isto resume a natureza séria de meu trabalho – e a necessidade de sua ajuda para acabá-lo com a maior obra que você pode executar – da qual depende não apenas seu destino futuro, mas o da raça humana sofredora e infeliz, à beira de um colapso físico e mental.

ARNOLD EHRET