

Собрание брошюр Арнольда Эрета – **ТАК ГОВОРIT ЖЕЛУДОК**, а так же третья, четвертая и пятая часть цикла Науки о Голодании

Так говорит желудок

Трагедия человеческого питания

Арнольд Эрет

Философ Эммануил Кант и другие современные мыслители решили критически исследовать сам процесс мышления. Более современная материалистическая школа может, как минимум претендовать на заслугу напоминания нам, что нормальное мышление требует нормального органа мышления, с хорошо организованными мозговыми извилинами. Материализм спустил носителей философских умов снова на землю. Он не начинал свои рассуждения абстрактно, сверх чувствительно и метафизически – он поместил скальпель своего мышления, образно и в действительности, на органы души, и открыл философию жизни – начать с материального атома и клетки живой субстанции. Извилины мозга и качество нервной субстанции, кажется стала критерием материальной основы – чтобы получить «Критику Чистого Разума» без софистских наклонностей и чтобы захватить духовную и физическую жизнь – процесс мышления, как восприятие, логику и суждение. Теперь, клетка кажется действительно осязаемой и видимой, как особо организованная единица живой субстанции, и, как согласованный носитель телесной и духовных функций. Анатомия этих микроорганизмов известна; но качество их функций, причины их жизнеспособности все еще не ясны. **Они забывают, что все зависит от питания живой кровью, и что основной рычаг всего мышления – мышления самого по себе – должен быть помещен в желудок; центр образования крови – если мы хотим разгадать тайну жизни.** Нужно отправиться в центр тяжести организма – то есть в желудок – чтобы понять; облегчить; исцелить тяжесть; препятствия функционированию, известные как болезнь. Нужно взглянуть на работу и основу своих центральных органов, если человек хочет найти причину ускоренной и пониженной функциональной способности всех частей целой системы, которые подпитываются кровью, которая формируется желудком.

Жан Жак Руссо диктовал свои сочинения, находясь в горизонтальном положении. Фридрих Фон Шиллер, когда писал, помещал свои ступни в холодную воду. Обморок часто последняя стадия бескровного состояния мозга, вызванная полным желудком. Пифагор должен был голодать сорок дней, чтобы понять мудрость Египта; однако, не потому что голодание вызывает бескровное состояние мозга, как принято считать, а потому что верно как раз обратное. Намного лучше, чем горизонтальное положение – в случае Руссо – или охлаждение ступней – в случае Шиллера – **человеческий мозг производит лучшие мысли, яснейшее осознание, когда тщательно пронизывается кровью.** Если, при голодании, как в случае Пифагора, желудок был приведен в это состояние чистоты, то посредством этого обеспечивается превосходное пищеварение; не будет помех, как в случае наличия токсинов, в регулярном питании мозга кровью. В конечном счете, очистку крови следует начать с желудка. Мы должны выйти на более высокий уровень здоровья – начиная с центра формирования крови, чтобы получить представление о «крови чистого разума» заранее, потому как **болезнь в основном это**

неосознанные залежи в теле, которые приводят к воспалению и сыпи через вторичные случайные причины, такие как холод, инфекция и т.д. Мы должны устранить присутствие не удаленных фекалий, удерживаемых липкой слизью в карманах кишечника, постоянно отравляющих, и поэтому мешающих правильному пищеварению и образованию крови.

Не только вся жизнь, но и вся культура, в лучшем смысле, происходит из желудка. Но этот орган посредством неправильного питания слишком материальным культом Бахуса и Луккула – согласно Ницше – стал отцом всех страданий; секретом рассадника всех болезней. Здесь скрытое хранилище умирающей материи, состоящей из удерживаемых продуктов жизнедеятельности, угнетающе действует на мозг, портит кровь в каждом отдельном случае болезни; кроме того будучи главной причиной, исходящей из глубин желудка, она скрывает клиническую картину каждого симптома имеющего выделительную природу на некоторое время. Как можно доказать, фунты секрета, патологической болезни хранятся в тканях, как основная причина болезни; как хроническая порча крови – исходящая из глубин; неясная и неизвестная; таинственный X – в течение всего острого и хронического процесса болезни.

Если сегодня тем или иным способом я могу представить говорящий желудок, это делается по трем причинам:

Во-первых, потому что эта старомодная форма выражения лучше приспособлена для придания личных восприятий и идей.

Во-вторых, из-за функций органа; процесс Природы! сила; воля – смысл и целенаправленные намерения бессознательных частичных функций человеческого тела, особенно когда они персонифицируются и им дается возможность говорить, более приближены к общему уровню интеллектуального развития людей.

В-третьих, из-за питания, и с этим, желудок – формирование крови – это первейшее подразумеваемое в вопросе «**Что и как мы должны есть и пить, чтобы выздороветь, и оставаться здоровыми?**» Возможно, даже наука может найти некоторые воодушевляющие мысли в этой идее.

Поддерживаемый огромным количеством фактов и определенными экспериментами, проведенными над моим собственным телом – а таковых никто еще не проводил до сих пор, - Я попытаюсь представить вам, желудок – как место сбора того патологического вещества которое в общем называется препятствием; авто-токсинами; патологическим размещением, или тенденцией; без наличия которого, действие вторичных причин болезни невозможно. Я проводил эксперименты чтобы вызвать простуду; получить малярийную инфекцию, и т.д. с негативным результатом – после тщательного устранения первой общей причины; состоящей из полного препятствия, через желудок – голоданием и применением моей собственной диеты. Чтобы получить болезнь, как эксперимент на общих основах, Я дошел до предела угрожающего моей жизни. В состоянии улучшенного здоровья, Я намеренно наедался до отвала, до определенного уровня; чтобы наестись очень хорошо, опять же для моего собственного удовлетворения. Насколько мне известно, такой эксперимент никогда прежде не проводился. Если наука не интересуется этим моим экспериментом – она может продолжать наблюдать, смеясь, за тем, что

последует. Я лично верю что Я окажу услугу больным – эффективности жизни человеческой расы – содействие человеческой энергии и всему человечеству.

А теперь, пусть говорит желудок; в главной роли «Трагедии Питания Человека»

Так Говорит Желудок:

«Гистогенетически Я, поначалу, примитивная кишечная клетка; миниатюрная полость, с ротовым отверстием; это конечная, общая, базовая форма всех настоящих многоклеточных позвоночных – согласно Геккелю. На всей шкале живущих животных организмов, до и включая человека, Я нахожусь в центре, в точке. Мне – Желудку – принадлежит центрально расположенное место; ибо Я единственное сооружение; организованно работающий аппарат по переработке сырья, и, в то же самое время, архитектор. Я получаю приказы от мозга – начальника управления – как бессознательные инстинкты, от творца мира. Мне одному – с моим помощником, кровотоком, принадлежит в основном материальное строение всего тела; образование и формирование органов; их обслуживание; и обеспечение восстановительным материалом. Я главный материальный центр роста; пополняющий и обрабатывающий весь организм. Даже главный управляющий – мозг – подчинен моему транспортировщику питательных веществ – крови. Я всегда был, и останусь первым и абсолютным правителем в клеточной части человека, и животных. Мне принадлежит центр здоровья; боли и болезни, и смерти. Таким образом только я могу быть в первую очередь источником и поставщиком лекарства – очагом и смертным ложем болезни.

В погоне за причинными факторами болезни я был смещен с моей доминирующей позиции среди органов, в представлении человека – однако, на шкале так называемых удовольствий жизни и культуры, Я был поднят до «Главного Божества». В действительности, тысячелетнее плохое обращение человека сделало из меня темную камеру самоубийственного столового удовольствия – и боль, мой предостерегающий голос и защитная сила, был задушен в бесконечных блюдах темных кухонь. Человеческое мышление стало затемненным в темпе сверх культуры его живота – понятие здоровья растворилось в наваждении – и призрак болезни преследует его. Также ужас этого призрака; его страдание и смерть, выходят из меня. Если Я центр жизни; почему Я так же не могу быть центром смерти?

Боль, беспокойство в общем – и в определенных частях – мои сигналы: Остановись! Слишком много лишней еды! Это тревожные депеши и указатели функционального нарушения сосудистой системы, как реакция на меня – которую Я искусно поддерживаю потерей аппетита. Они отвечают мне заглушением моего голоса поеданием большего количества пищи. Мой голос работает как сигнал об опасности, вызывающий боль, потому что через переедание и питье сверх меры, давление и плотность крови мной увеличиваются вместо того чтобы быть уменьшенными. В состоянии болезни и устранения, кровотоком несет растворенные авто-токсины от меня к почкам; это происходит безболезненно, с расслабленными тканями, только во время голодания – которое действует как облегчение. Боль это просто мой крик страдания; выражение моей нарушенной лечебной работы, которую Я могу тщательно выполнять, только когда Я пуст и голодаю. На самом деле, мои болевые сигналы это благо и поддержка жизни;

вызывающие мысли и действия у думающих людей. Они должны быть отчищающим огнем; восходящим движением для преодоления страдания и болезни – предвестником нового рассвета жизни. (Эти идеи могут служить как вклад в Философию Страдания; или Открытия всех ценностей).

Я, Желудок, являюсь главным правителем над жизнью и смертью; от первой примитивной кишечной клетки, до гибели последнего живого существа. Мое правление над живыми существами самоочевидно – так как Я первый решающий суд излечения; восстановления; возобновления; функциональных и органических нарушений называемых болезнью. Непрерывно, с помощью органов выделения и защиты, Я скрытно работаю; чтобы регулировать благосостояние человека Эдемскими резервными силами. Особенно в преклонном возрасте, Я поддерживаю скрытый процесс защиты и поддержания жизни; в самой утонченной форме. При продолжающемся поступлении неусвояемых веществ, так называемой пищевой культуры, и особенно во время остановки моего дренажного канала, Я не могу сохранять баланс. Я становлюсь вялым от работы по устранению, и таковыми становятся все ткани и кровеносная система моего окружения, и, всего тела. Я не могу ни усвоить приток, ни преодолеть его с помощью выделения. Я должен откладывать вещество до более спокойного времени, и хранить его в тканях. Ненормальное растяжение моей полости и всего тела, называется «бодрым здоровьем» - которое должно отмечаться патологическим состоянием.

Моя возможность устранения болезненной материи гниющих отходов, состоит в полной пустоте и уравновешенности голодания – и в инстинктивной животной команде «мирового режиссера». Моя цель добрая – регулировать здоровье и активность – род самозащиты – помощь из глубин. Вместо того чтобы правильно защищать себя от всех врагов и опасностей жизни, вы задушили мою жизнь и целебные действия – мою пищеварительную мощь и способность есть пищу. Мои железы, мои стенки, ткани окружающие меня, и, особенно, мой десятиметровый канал, пронизаны, инфицированы, запачканы, в пропорции к моему хроническому злоупотреблению, благодаря современной пище. В основе моих тканей, особенно моего окружения, Я должен хранить остатки, которые в течение всей болезни остаются неизвестны вам; как главная причина – потому что только тогда когда Я пуст и голодаю, Я могу атаковать их, уничтожать их, освободиться от них, сжечь их, и исцеляюще устранить их через кровоток.

Вместо того чтобы быть источником здоровой жизни – источником чистой крови и здоровья – я стал тайной подпольной камерой, местом размножения всех страданий, и отцом всех страданий.

Таким образом, я прерываю свою «песню плача» как самую умеренную представительницу нынешнего времени. Имеющий уши да услышит. Уже в лоне матери – по причине заботы о новой человеческой жизни – Я вызываю отвращение к неестественной «культурной» пище – чтобы сохранить чистоту крови, и чтобы соответствовать инстинкту первобытного питания фруктами. Однако, Меня кормят двойным рационом – и они удивляются почему рождение происходит с болью, и опасностью для жизни ребенка и матери. Мне дают еду бедную минералами, особенно известью – такую как мясо, кипяченое, лишённое кальция молоко, тогда как Я жажду

кальциевых солей фруктов – так как я должен строить новый костяной каркас для эмбриона.

Я хватаюсь за каждый миллиграмм кальциевых солей даже за счет зубов матери, чтобы отдать ее ребенку для формирования. Истерия и кариес зубов беременной, это вот так они ставят диагноз моей заботе о новой человеческой жизни. Я не могу образовать качественного материнского молока, так как у Меня отсутствует фруктоза, этот главный ингредиент – хотя я заполнен коровьим молоком. Меня так же хорошо продолжают им снабжать во время периода вскармливания малыша – а так же полным списком воображаемых слизистых препаратов. Я не могу справиться с этими отвратительными, гниющими отходами, и слизистое состояние добирается из горла до заклеенного и закупоренного отверстия. Моя внутренняя часть страдает от кипяченого, бледного, свернутого и лишённого кальция молока, а его производящее зародыш состояние угрожает задушить дыхательное горло малыша. Я лихорадочно борюсь с препятствиями и помехами. Силой понижая давление Я пытаюсь освободить место, но мои благие намерения срываются закрепляющими лекарствами. Теперь Я должен открыть аварийные клапаны кожи чтобы выбросить отходы и грязь, которые сползают в кровоток.

Корь, скарлатина, сыпь – так они называют мои последние попытки выбросить гадость; бесполезное, болезненные бактерии. Если, не смотря на все, молодому гражданину удастся встать на свои ноги, он сразу ищет сладости и фрукты, к которым я его подталкиваю, Эдемским инстинктом. Живые элементы фруктозы дают мне шанс радикально выбросить гниющие массы слизи которые аккумулировались в опасное поле размножения, внутри меня – с вонью напоминающей о падали и смерти. Я выбрасываю первый пласт из моего собственного хранилища болезни, и из кишечника, как предупреждение к переменам, как знак своих добрых намерений в отношении «страхования жизни». Это называется частый жидкий стул, по научному известный как диарея и колит, и это останавливается с помощью опиума. Так как мое опорожнение происходит от гнилого свернувшегося молока, то оно зеленоватого цвета. У взрослых, особенно у сильных мясоедов, оно черноватое. В крайних случаях моей защитной работы, вниз, так же как и вверх, они со знанием дела говорят о Холере. Если из-за погодной жары, опасность брожения еще выше, и мои предварительные выбросы более интенсивны, тогда мои попытки по очистке от слизи и бацильной почвы называются Азиатской Холерой – которая обычно душит человека в его собственном тяжелом положении, потому что он противодействует моим усилиям по устранению. Пытаясь постепенно приучить мою молодую безупречность к мясу, алкогольным напиткам и т.д., Я отвечаю, в ребенке, тошнотой, и в моей молодой упругости, Я пытаюсь выбросить омерзительные, неестественные вещества, посредством энергичных сокращений. Это называется «колика», и с помощью стержня, они принуждают реагирующего юношу ослабить мою первоначальную мощь, так называемой укрепляющей едой.

В период полового созревания Я начинаю свое особое усилие по очищению, у женского пола – в органе беременности – регулярно каждый месяц, до наступления периода возможного зачатия, с единственной целью очищения до оплодотворения. Этот феномен является регулирующим здоровье процессом болезни, и уменьшается количественно и частотно, в пропорции к общим усилиям очищения, начинающихся с меня. Он становится ненужным и полностью исчезает, с превосходным здоровьем – если Меня кормят

исключительно чистой и не смешанной едой, только фруктами. (Для доказательства мы ссылаемся на жизни множества святых). Я так же заинтересован в образовании чистой крови у юноши, так как качество его крови не только важно для него, но и для всего его будущего поколения. Грехи предков и ростки безнравственности сегодня окружают нас, но, никто не осмеливается искать их во мне. Полный список сексо-патологических симптомов может быть довольно тщательно воспроизведен через одностороннее крайнее увеличение питания «пищей хищных зверей». Вы знаете что можете убить человека кормя его исключительно мясом – сильно восхваляемой пищей века?

Так же в отношении Желудка, «разговоры это серебро» тогда как молчание часто означает золото, особенно когда чей-то желудок может наговорить на целые тома о глупости людей, но все без толку. Больному астмой Я даю своевременные предупреждения о моем беспокойстве ввиду отсутствия кислорода в пищеварении. Я контролирую устранение и последующее истощение в этих типах, особенно. Туберкулез имеет определенную исцеляющую тенденцию, - сказал Профессор Вирхов, великий патологоанатом. Эта болезнь так же начинается с меня – в глубине – уничтожая легкие, когда Я не могу получить больше воздуха, из-за неправильного питания. Чтобы преодолеть высочайший уровень разложения крови и распад всего состояния клеток – как в случае туберкулеза и рака, мой кровоток ищет как добраться до похожего на кратер места извержения, и аварийного клапана, так сказать, чтобы выбросить продукты распада, а именно: слизь и гной. В самом начале, до процесса выброса, Я изъязвляю окружение, в то время как отложение, восстановление из грязи особо гнилостного происхождения – **как следствие чрезмерного потребления мяса и яиц**. В большинстве случаев такого рода, Я – строитель человеческого тела – не способен оказать материальную помощь – и, если они попытаются содействовать мне своей «лучшей диетой» они сделают только еще хуже.

Разве они не пытаются регулировать сердцебиение с помощью средств, которые я должен принимать? Тогда почему я не могу быть так же «отцом истязаемого сердца, когда Я через высокое давление, должен отравить поток крови который заключен в камеры этого клапана, перегружать воздушный насос (лёгкие) где газ – кислород, отсутствует? В качестве места формирования крови, я не только должен производить зачатки разложения, но и принуждаемый критическим положением формировать патологическое вещество в кристаллизованное, каменистое уплотнение, препятствующее кровотоку в узких каналах (как в случае ревматизма) или откладывающиеся как камни в желчном пузыре, или в карманах кишечника.

Стойкий оплот и величайшая противодействующая сила, величайшее препятствие, которое делает возможным сохранение этого зачаточного хранилища всех болезней – это хронический запор, непроходимость окончания моего дренажного канала, прямой кишки. Из верхней области моего вспомогательного органа – кишечника – только одну часть следует упомянуть здесь. В полнейшей слепоте, они ошибочно принимают аппендикс за «слепую» - ненужную и даже угрожающую структуру, которая, однако, должна была помогать в смазке и сглаживании лимфы, своей секрецией – как масленка машины. Естественно, машина будет работать и с засоренной масленкой, или без таковой – но только пока не станет раскаленной.

Еще больше, чем внутри меня самого и моего окружения, скопление грязи происходит на выходе дренажного канала. За десятилетия преграждения там собралась похожая на болото масса не поддающаяся описанию. Глубокие складки скрывают кучи слизи и фекалий, в каменистой формации остающиеся неподвижными многие годы. Это изъязвленное и сбраживающее хранилище гнилых отходов процесса распада тканей, является, вместе со мной первоклассным рассадником и местом зарождения всех болезней. Здесь темный, тайный, подпольный резервуар пищевого болота, которое отравляет кровотоки с детства, и, как мрачный подземный источник, он питает все мучительные симптомы болезни. Там мы находим более глубокие причины апopleксии, невращения, тифа, проблем с головой, болезни почек и печени – и разнообразный список «подробностей» изобретенных «медицинским мозгом». Я, главный орган пищеварения, как все остальные части, особенно пораженные ткани кровеносных сосудов перегруженных простудой – постоянно получаю из этого резервуара смертельные экскрементные газы и вещества, через циркуляцию – и я даже активизирую эту частично мертвую камеру, в живом теле, потому что Я должен, естественно, выгнать мое содержимое туда.

Зачатки разложившихся и живых паразитов, выводки вредителей разных видов, живут и процветают на мясных и крахмальных отходах в пищеварительных каналах несчетного количества людей; проявляющих хороший аппетит, и прожорливость в отношении любимой еды этих паразитов. Фруктовые кислоты убили бы их – но мои внутренние стенки и мое отражение, орган вкуса (язык), настолько пронизан вязкой слизью что Я не могу разбудить мой примитивный инстинкт к фруктам. Воздух, вода, солнечный свет, фруктоза, фруктовые кислоты – и строительные камни организованных веществ содержащих белок в максимальном количестве пол процента, были, изначально, и до сих пор остаются единственными и естественными компонентами моего солнечно-электрического формирования крови – с радио-активной силой от сладких запахов и ароматов фруктов, «Небесного хлеба».

Изначально я был приобщен к моно-диете состоящей из разнообразных подборок из фруктов по сезону, отличающихся уровнем содержания воды, и в соответствии с положением солнца и средней температуры соответствующих зон. Из них Я изготавливал силу и тепло, кости и мускулы для Эдемского человека, здорового и свободного от болезненных микроорганизмов – так же как сегодня плодоядные обезьяны, или четвероногие, питающиеся травой и водой, при температуре в двадцать градусов ниже нуля.

Я могу отражать и удалять многие обвиняемые яды современной цивилизации, такие как алкоголь, кофе, табак и т.д., за куда меньшее время, чем Я могу выбросить балласт «культурной» еды, которая стала обычаем. Продолжительная перегрузка этой едой в отвратительных смесях, и без необходимости, угрожает задушить и заглушить меня и мои жизненные функции. Во мне, на основе супов, пива и вина, постоянно плавают разнообразная и разнородная смесь не пережеванной и бесполезной субстанции, которая уже в значительной степени разложилась – из которой Я вынужден производить живые компоненты крови.

Первое что нужно сделать, это оценить все съедобное соответствующим образом – так чтобы никакие необходимые выделения не прилипали ко мне, или к какой-либо части пищеварительного аппарата; загружая и препятствуя всему вязкой слизью – и освободить меня, прежде всего от всей слизи пронизывающей мою структуру – через использование растворяющей пищи, особенно фруктов, салатов и овощей.

Быть или не быть, здоровым или больным – жизнь или смерть человека и человечества – эти вопросы находятся в моей власти. Я конечная кузница и судьба всех людей. Согласно естественному закону и цели, Я молот который может сделать из крови и железа, человека с сильным, неразрушимым здоровьем. Конечно, в этом случае живая кровь должна делаться из плоти винограда, апельсинов и фруктов, полных органического железа – вместо мертвых животных, с распавшимся и безжизненным белковым веществом. Кажется Я стал наковальней на которой они думают превратить мертвое вещество в живую субстанцию. Моя тихая, Эдемская гармония была превращена в надоедливое ворчание. Я уже выплевываю искры огня который уничтожит его, который намеревается задушить меня. Его гибель это моя отцовская кровь на сцене жизни, в Трагедии Человеческого Питания.

Таким образом звучит мой плач: Я, и мои вспомогательные органы, оказались, в зоологическом порядке эволюции – с «моральной славой» - органами хищников – и, в биологическом порядке, с диетической и физиологической точки зрения, мы были на уровне свиньи – чтобы оправдать современную диету. Все виды и все многообразие Я должен переваривать, от морских моллюсков до жвачных животных с поля, и птиц с воздуха – и Я, очевидно, адаптировался к их форме питания. **Человек утратил аппетит к фруктам** – первоначальной диеты человеческого желудка – и веру в их жизненную силу (согласно Мистеру Бирхер-Беннеру). Генеалогия человека может быть прослежена к семейству обезьян, через странное ответвление – но, в нынешнем состоянии моих вспомогательных органов, зубов и кишечника, и меня самого, моя братская схожесть с плодоядной обезьяной, в отношении диеты, была опровергнута.

Раньше человек удовлетворял свою потребность в еде несколькими фруктами из леса, чтобы породить богоподобных, Эдемских человеческих существ, как предшественников охотника, с копьем и стрелами. Я до сих пор существую в этом доисторическом резервном запасе силы, тогда как мой основной фонд расточается на переваривание излишеств. Мое нынешнее молчание – когда меня кормят молоком, яйцами, мясом, кашами и бобовыми, спиртными напитками, и вся современная искусственная диета, говорит красноречивее всяких слов. Мои железы, и вводные структуры моего тракта забиты вязкой, липкой слизью, которая разрушает их. Чувствительные и защитные нервы приведены в оцепенение. С терпением великана, Я сношу десятикратную меру и гнилое качество еды, которая восхваляется как полезная и укрепляющая – тогда как на самом деле как раз наоборот – она ослабляющая и вызывающая неспособность противодействовать неусвояемым веществам. Фактически моя работа сопряжена с большими трудностями, и «сохранять функционирование машины» с самыми необходимыми водой и воздухом. Мое молчание под тяжестью отчаянных усилий – и безмолвное терпение гиганта они называют – «хорошим пищеварением». Тогда как органическое колесо вибрирует, вздувается и стонет, а трубы угрожают взорваться.

Виноград, вишни, яблоки, все сладкие и кислые фрукты Я легко перевариваю и превращаю в чистую кровь, через свои Эдемские способности – только когда Я тем самым устранил и выбросил последние остатки отходов, скопившихся за время жизни. Если вы снова протягиваете руку примирения, «Небесный хлеб», и вы хотите питаться хорошо, тогда Я начинаю самую искусную работу, с новой кровью из солнечной кухни. С ней, Я работаю через все тело, активизируя старые, скрытые зачатки болезней, и особенно области новоявленных симптомов. Я начинаю исцеление и преобразование всего человека. Самая радикальная чистка меня самого, и моего окружения – особенно моей дренажной системы, которая полна удерживаемых отходов, предоставляет настоящее уменьшение всех препятствий – и проявляется в тревожном истощении. Однако, Я могу начать мою созидательную, питательную работу с фруктами только после того, как весь устаревший строительный материал моего дома будет удален. И только затем Я смогу стать снова фонтаном здоровья, стеной жизни, неиссякаемым источником энергии и наслаждения – хотя наследственно, со времен Адама, сквозь тысячелетия и индивидуально десятилетиями Я был отцом несчастья и центром зарождения всех болезней и недугов»

«ТАК ГОВОРIT ЖЕЛУДОК»

Наука о Голодании Арнольда Эрета

Часть 3.

Урок по Голоданию

Практическое применение информации из брошюр «Больные Люди» и «Жизненно важные вопросы»

Предисловие

Арнольд Эрет, который своими работами «Больные Люди» и «Жизненно важные вопросы» выходившими во многих издательствах, создал большую и восхитительную общину, которая невыразимо благодарна и бесконечно уважает Целителя за его Лечебную Диету, по дошедшей до нас потрясающей новости, которая, к сожалению, до сих пор не опровергнута, за границей стал жертвой коварного случая.

Наша обязанность, как его читателей и читательниц в прилагаемом **«Уроке»**, данные из которого Эрет применял только в своих личных указаниях по лечению, вручить завещание незабвенного покойного.

Как Эрет был в принципе не против науки, так он был и врагом любого шарлатанства и в этом смысле в своем сочинении он убедительно предупреждает своих последователей о

всех необдуманных рисках в практическом применении Голодания, Лечения и Бесслизистой диеты. Учение требует думающих людей, которые смогут без риска опробовать на себе приведённую здесь самую интимную мудрость.

Сам Эрет сказал об этом сочинении: «Данную работу, которая содержит экстракт моего знания и результат моей 14 летней теоретической и практической учебы, я прошу соответствующе рассмотреть и рекомендовать достойным»

Читателю с открытыми глазами, который стремится к цели излечения обдуманно и без фанатизма, здесь предлагается богатая сокровищница для воскрешения из телесного недуга к новой, помолодевшей жизни.

О смерти Эрета, неутомимого исследователя и основателя собственной реформы жизни и питания, с определенной стороны распространяется молва, якобы смерть Эрета связана с его образом жизни. Слухи указывают на злой умысел.

Эрет возвращался домой после проведенной среди друзей лекции, упал, и не придя в сознание, скончался от пролома черепа.

К сожалению, он мертв, но его идеи продолжают жить. Тот факт, что по Эрету живут и выздоравливают, доказывают его бесчисленные последователи, доказывают его существующие санатории, такие как Санаторий Лемраде в Мёллне, Лауенбург.

Чтобы успешно провести лечение голоданием и бесслизистой диетой с целью выздоровления и восстановления, следует обратить внимание на следующие общие правила и факты:

Самое главное правило диетотерапии это безусловное осознание того, что только фрукты, а так же орехи, являлись биологической пищей человека и в наше время должны оставаться тем же самым. Кто не признает эту правду, или сомневается, не сможет никогда достигнуть полного здоровья. Все сомневающиеся в этой правде, в том числе компетентные лидеры в лагере вегетарианцев, не осознают, что они заявляют этим неприятием данного правила. Им совершенно не ясно, что у них такое мнение, как будто человек может с помощью огня и процесса приготовления сделать нечто лучшее, нечто более совершенное, нечто более питательное, нечто более полезное и приятное на вкус, чем сама Природа и Бог – это понятно, если обратиться к Библии. Говоря современным языком – люди хотят быть умнее самой природы.

Когда вы начинаете свое лечение, то у вас появляется депрессия, сомнения и усталость, особенно при недостатке тепла, появлении тревоги и т.д., очевидно, что это состояние вызывают не голод, не отсутствие достаточного питания, а так же не приводимая в оправдание нехватка энергии во фруктах, а «переваренный» клеточный материал растительного и животного происхождения – «слизь», которая в течение жизни в виде отходов скапливается главным образом в желудке и кишечнике, и только сейчас, под воздействием живой пищи, фруктов, или голодания, становится подвижной, приходит в движение, вытесняется, и - как вы затем сами поймете – по неприятному запаху тела, покидает организм. Это «движение» гнилых отходов во всем теле, это растворение

самых застарелых, скрытых патологических очагов, это «повторное отравление», как его назвал профессор доктор Йегер, является роковым утесом, который хотят преодолеть все больные, «Эретисты», но снова и снова разбиваются об него. Устают и мерзнут не потому что прекращают есть, не потому что вместо мяса или картофеля едят только фрукты, а только лишь потому, что у человека в обоих случаях в кровь поднимаются ядовитые слизистые вещества, которые до тех пор, пока не будут удалены из организма, вызывают кризис – то есть усталость, озноб или жар. Если бы это было не так, и усталость при голодании постоянно увеличивалась, то было бы невозможным на 18 дне голодания пройти 20 километров, тогда как на 13 день усталость может быть куда больше. Только по этой причине я смог прожить 49 дней на воздухе и воде (Кельн 1909), в то время, как я вследствие своей предшествующей диеты, прогнал через сердце и мозг совсем мало слизи (собственный яд), то есть переварил или удалил.

Вам следует в критические времена, так называемые кризы, всей доступной вам силой воли рассеять все сомнения, которые возникнут у вас вследствие означенного отравления крови. После каждого кризиса и после того, как кровоток растворил очередную часть слизи, эта сожжённая в крови слизь появляется обычно на следующий день в моче, экскрементах, или выходит через другие отверстия в организме, особенно когда таковые, как например ухо, нос или глаз поражены патологическим очагом, то есть, пронизаны слизью. Как только кровь избавится от этих ядовитых субстанций, как только они будут выведены из тела, тут же кривая самочувствия начнет подниматься вверх, и человек обычно смеется сам над собой, как он за день до этого, когда кровь была еще «отравлена» был таким недоверчивым. Теперь же ясно, почему мясоед и обжора, которые ежедневно набивают свои животы трупами животных и слизистой пищей, имеют обоснованный страх перед голоданием и неверие во фруктовую диету, которая для них может стать губительной, если проводится не постепенно. Очевидно, что нет окольной дороги, которая «добывала» бы для тела такую важную глюкозу из крахмала, но наоборот, таковая отягощает тело «нечистотами», «слизью» и ненужным расходом энергии! Вся крахмальная пища должна перерабатываться в глюкозу!

Наиважнейшее, то что вам действительно будет полезно, это предложение определенной тактики, наставления, как вы сами по своему самочувствию и в соответствии со своими обстоятельствами (профессия, время года, окружение и т.д) сможете провести свое лечение. У меня есть огромный опыт о значении голодания, фруктовой диеты и «бесслизистой диеты». Последняя является соответственно комбинированным режимом питания, где фрукты всегда остаются основной частью, а овощи служат в целях очищения, растворения и удаления слизи, которую надо учитывать относительно соответствующей болезни. Под бесслизистыми овощами и продуктами следует подразумевать те, которые не содержат крахмал. Мучные блюда в любой форме – хлеб, картофель, рис, маис, полента, и разумеется мясо и яйца являются «слизеобразующими» продуктами. Люди все еще не хотят признать якобы авторитетную сторону этой первопричины всех болезней, потому что они боятся силы фактов. Эта так называемая теория слизи собственно и не является теорией, а скорее фактом, доказанным на опыте. Кто действительно хочет истины, тому я докажу верность своих утверждений через эксперимент. В природе, как уже осознал Гете, глубочайшие тайны сравнительно ясны и просты, но опознаваемы только для тех, у кого не «переученный» ум (если вы не чувствуете, вы не воспримите!) Тот же великое остроумие Гете выразил

для нас во фразе: «Искусство является лучшим толкователем природы». Другими словами, природа проявляется непосредственно через форму и окраску чувства, духа физиологического события животного организма, что видно внешне. Когда вы посредством голодания или бесслизистой диеты искусственно создаете у себя болезнь, вспомните эти слова Гете, так как вы, находясь в процессе выведения ядов из организма, выглядите бледным, больным и более старым. Теперь природа говорит вашему окружению, и вам самим, когда вы смотрите в зеркало: сейчас этот человек очищается, избавляется от слизи, сейчас он болен, чтобы потом стать лучше, красивее, свежее и моложе и здоровее. Надеюсь, что вы теперь понимаете слова Гете о заболевании, то есть о процессе выздоровления.

Если достаточно долго переваривают крахмальные продукты, в том числе мучные, а так же картофель или рис, то образуется клейстер. Похожий продукт для склеивания называемый клеем, образуется при долгом вываривании мяса. Если же эти обвиняемые мной продукты перед употреблением в пищу еще не разварились в слизь, то они, как известно, должны через процесс переваривания настолько разложиться (химически) чтобы только действительно полезные и ценные вещества попали в кровь, а именно глюкоза, тогда как отходы – клейстер или гниущее мясо загрязняют желудок и кишечник. Представили бы себе люди без всяких предрассудков состояние желудка и 10 метров кишечника, через которые организм всю жизнь должен выводить это огромное количество слизистой пищи, вследствие чего пищеварительный тракт и особенно многие железы, так же называемые органами усвоения, закупориваются. Попробуйте готовить фрукты целыми днями и затем докажите мне, что из них образуется слизь или клей. Так же мало образуется слизи из тех овощей, которые принадлежат к бесслизистому, но все же не естественному питанию, а скорее являются средствами, иногда «замедлителями» используемыми во время лечения, о чем вы подробнее узнаете в главе «Бесслизистые блюда».

Для правильного проведения советую, прежде всего начать с короткого голодания, продолжительностью от 2 до 3 дней. Лучше при поднимающемся атмосферном давлении, а женщинам до начала месячных. Перед началом очистить кишечник слабительным (травмами – прим. пер), так же полезна клизма. Во время голодания пить воду или лучше лимонад (лимонный сок разбавленный водой) теплый или горячий, ежедневно от пол-литра до литра глотками, по потребности (обычно на один литр воды сок от 4 до 6 лимонов).

Первые дни самые тяжелые. Наступающий мнимый голод это всего лишь аппетит, который исчезает на 3 или 4 день, причем язык покрывается зловонной слизью. Так же вскоре эта слизь проявляется в моче. Рекомендуются оставить остыть утреннюю мочу в стакане, чтобы лично убедиться в наличие слизи у всех культурных людей и особенно чтобы убедить всех больных.

Если появляется усталость и депрессия, выпейте глоток лимонада, который вы в количестве, рассчитанном на день, храните в прохладном, темном месте. Надо постараться избегать возможности смотреть на еду, вместо этого прилечь, сделать несколько глубоких вдохов, попытаться разогнать все мысли, закрыть глаза (комната по возможности должна быть темной) и если невозможно заснуть, то хотя бы вздремнуть,

тогда снова через несколько минут можно стать бодрым, тут проявляется истинность французской поговорки «кто спит, тот обедает!»

Подъем из горизонтального положения должен происходить медленно, так как во время голодания быстро, но всего лишь на мгновение возникает головокружение, которое совершенно не опасно.

Вообще практически все голодающие, кроме самых тяжелых больных, удивляются легкости проведения голодания. Большинство после 3 или 4 дней голодания чувствует себя физически и духовно свежее и работоспособнее. В это сложно поверить, пока не переживешь это сам!

После первой небольшой попытки голодания важен первый прием пищи: лучше всего сладкие фрукты, например, предварительно замоченные сушеные сливы, для образования очистительного стула. Однако здесь следует проявлять индивидуальный подход, так как у человека, организм которого забит слизью, сладкие фрукты могут вызвать жалобы и даже угрозу здоровью. Небольшая попытка голодания сможет выявить уровень загрязненности организма. Затем вы сможете судить о том, стоит ли предпринимать более продолжительное голодание или нет. Если в короткий промежуток времени появляются жалобы на сердце, то проводить голодание дальше не советуется, и рекомендуется диета из фруктов, овощей или комбинированная.

В случае сильного отравления лекарствами (особенно ртутью, и т.п) прежде всего является полезной в качестве перехода бесслизистая диета, овощи – «вычищающие слизь» с небольшим количеством крахмала. При этом я должен снова подчеркнуть, что я не отношу овощи к естественной пище, я использую их только как «средство», чтобы воздействие на тело через повторное отравление после голодания не было большим и в качестве перехода от обильной мясной диеты к моей фруктовой диете.

Особенно после голодания самочувствие на фруктовой диете сначала обычно хуже, чем на самом голодании, потому что эта совершенна пища сначала разлагает и удаляет слизь, вследствие чего чувствуют себя снова «отравленными». Этот крутой утес до сих пор не был преодолен большинством сыроедов. Здесь опять делаются ошибочные выводы, и этот самообман господствует практически над всем человечеством и большинством вегетарианцев – якобы фрукты не достаточно питают, и человек вновь хватается за овощи или даже за мясо, чтобы «насытиться». Итак, не позволяйте ввести себя в заблуждение, и принимайте овощи в обозначенном смысле только как «средство очищения кишечника». При расстройстве часто рекомендуется соблюдать фруктовую диету и добавить один день голодания, вместо того, чтобы хвататься за искусственные продукты, приготовленные человеком. Против продуктов «непогрешимой солнечной кухни» - фруктов, все «разлагающиеся и искусственно создающиеся кулинарные рецепты» или овощи «положительной и отрицательной электрической природы» и все подобные являются менее ценными.

Сильная тоска время от времени на строгой фруктовой диете возникает в отношении мучных блюд, вследствие чего почти все новички снова впадают в заблуждение. Эта жажда является временной, и длится до тех пор, пока желудок не избавится от слизи.

При выборе качественных фруктов полагайтесь на свой орган обоняния – нос. Он, а так же язык скажут вам, получив поразительную чувствительность через голодание, намного точнее о «необходимых питательных солях» чем расчёты современных врачей. Что пахнет хорошо, является совершенной и здоровой пищей. Проведите эксперимент, понюхайте и попробуйте на вкус все искусственные продукты. Так же после голодания, на фруктовой диете проявляется количество необходимого приема пищи через определенный предел насыщения, который до голодания практически был неопределим и незаметен.

Сон так же на фруктах сначала хуже и нередко человеку снятся мертвые, потому что теперь растворяется «гниющее, мертвое мясо» (гной и слизь). Знать это очень важно, чтобы не пугаться. Эти тревожные сны появляются только под утро, после чего человек пробуждается; рекомендуется встать из постели при первом пробуждении, если еще не слишком рано, потому что иначе после такого сна почувствуете себя более уставшими, чем после первого сна. Отсюда слабость и хроническое отсутствие энергии у засонь.

Одна из самых больших и повсеместных жалоб всех голодающих и тех, кто питается только фруктами, заключается в том, что у них ощущается недостаток тепла, что снова списывается на недостаток белка и жира у фруктов. Но причину нужно искать совершенно в другом. Сейчас вы «искусственно» ввели себя в состояние болезни и должны переваривать трупную слизь, что естественно уменьшает пламя жизни. Здесь нужно тоже помочь себе искусственно одеждой и грелкой, пока находитесь в процессе очищения. Один только свежий воздух обогревает здорового человека больше, чем вся культурная кухня и алкоголь. Почему, например косуля не замерзает при 20 градусах ниже нуля? Озноб, жалобы на сердце являются следствием закупоривания мелких кровеносных сосудов, пока происходит избавление от слизи. Точно так же, как кривая силы проходит во время голодания, движется и кривая температуры крови. Она может быть ниже 37 градусов на 5 или 6 день, тогда как на 13 или 14 день, или даже позднее может наблюдаться жар. Но несомненно, что после освобождения от слизи можно одним лишь воздухом разогреться лучше, чем самой доброй пищей. Это невероятно. Теперь вы должны подумать над тем, что ваша новая диета прежде всего должна быть лечебной диетой, которая воздействует на вас, избавляет вас от слизи и при которой вы само собой избавляетесь от лишнего веса.

Важен вопрос, упоминаемый выше, как быстро больной может перейти к бесслизистой диете, и соответственно к голоданию? Здесь нужно принимать во внимание сам недуг, возраст, пол и т.п.

Относительно способа и структуры бесслизистой и естественной диеты следует принять во внимание следующие точки зрения. Предпочтение отдельных блюд должно исходить из типа болезни и может применяться только обдуманно от случая к случаю. В самых тяжелых случаях следует советоваться со сведущим в голодании врачом.

Наихудшее и роковое во всей культурной обильной пище это «смешение», «слишком много перемешенного», званый обед. Это смешение, эти комбинации, эти обильные составы на прежнем вегетарианском столе стали, таким образом, скверными, как и обеды мясоедов с известными обязательными блюдами. Эта рафинированная кулинария имеет в обоих лагерях единственную цель, кушать без аппетита, чего не делает ни один

зверь, даже свинья. Люди готовят вегетарианский обед, все что человек запихнет в себя через пол часа, кладется в кастрюлю, все это нагревается, соответствуя пищеварению, перемешивается, оставляется на несколько часов, и затем убеждаются помощью глаз и носа в том, что получилась отвратительная смесь. И этим хотят насытиться, а потом удивляются, когда «физиологическая машина» - желудок и кишечник более не хочет функционировать, или даже совсем грозит перестать работать. Когда же эта «смесь» содержит совсем уж много слизистой пищи, то в дальнейшем протекании процесса разложения она не существенно отличается от соответствующего образца «хорошего обывательского стола». Да и сами фруктоеды до сих пор совершали ошибку, состоящую в том, что они смешивали еду. Это было почти слишком – худшее для всех фруктоедов, особенно тогда, когда «диета» преследует цель излечения. В этом случае указание природы так же авторитетно, как и во всех других. Строго говоря, следует каждую неделю наслаждаться одним видом фруктов, фруктами по сезону.

Задумывались ли вы о том, что одна корова в среднем дает 10 литров молока в день, в котором содержатся жир, белок и материал для построения мышц и при этом еще тягает плуг, причем ее пища из года в год состоит только из воды и сена? Неужели все это находится в сене? Больше не верьте в научную ошибку, что дескать из мяса образуется мясо, а из жира жир! Жизнь состоит из химических изменений; природная глюкоза фруктов является лучшим материалом для построения мышц, источником силы и тепла. «Сладкий» значит здоровый и счастливый! Белковая теория является самым губительным учением для всего человечества!

Чем прохладнее погода, тем более сухой и сладкой должна быть фруктовая пища. Таким образом, зимой больше тропических фруктов, а так же орехов и яблок; летом сочных фруктов, фруктов по сезону. Весной, когда у нас начинается дефицит фруктов, употреблять в основном апельсины. Но прежде всего следует отметить, в том случае, если еще употребляются овощи, то ни в коем случае не есть вместе овощи и фрукты; то есть, если вы едите фрукты – не употребляйте с ними одновременно хлеб или овощи, а когда едите овощи, тогда никаких фруктов, максимум – немного хлеба. Последний ни при каких обстоятельствах не надо есть со свежими фруктами, в крайнем случае, с орехами или ореховым маслом. Употребление хлеба со свежими фруктами вызывает постоянные брожения, от которых страдают почти все вегетарианцы. Я советую одновременно есть орехи в небольшом количестве и к ним сладкие фрукты, инжир, финики, изюм, желе, варенье, мед или нечто сходное. Благодаря природной глюкозе удобоваримость орехов при одновременном употреблении в пищу с фруктами возрастает, что очень важно. Взрослому человеку нужно не более 200 грамм орехов в день и только зимой. Грецкие орехи или миндаль лучше всего, лесные орехи, как и миндаль, следует сначала замочить или немного прожарить, чтобы удалить скорлупу.

В процессе очищения (избавления от слизи) пусть вас не сбивает с толку исчисление времени, держите всегда в уме, когда оно идет несколько дольше, что вы, как и ваши предки, всю жизнь питались неестественно и слишком много. Помните о пословице, в которой кроется столько смысла: «время лечит любые раны», Хронос, верховное греческое божество, является всемогущим богом всего происходящего. Время и терпение, ждать и ничего не делать, да просто перестать есть во многих случаях имеет больший целительный эффект, чем медицинская халтура.

Очень важно следить за барометром – когда его значение понижается, падает давление это означает плохую погоду, а летом грозу, в такие моменты у хронических больных наступают ухудшения и депрессии, но только лишь потому, что из-за более высокой температуры брожение ядов в организме (слизи) и ее движение возрастает, и она обильнее выделяется. В такие моменты обычно появляются жалобы на сердце и одышка, потому что циркулирующая в крови слизь делает труднопроходимыми нежные кровеносные сосуды сердца и легких. Уже на другой день вы можете видеть эту слизь в моче, а насос и клапан снова хорошо работают. Не забывайте об этом в критические моменты, и по возможности лежите в постели. Когда проводят такое лечение, то добровольно подвергают себя болезни, и стараются по мере возможности воздержаться от работы. Только после того, как тело полностью очистилось, человек переживает невероятное, но само собой разумеющееся, что фрукты являются лучшим лекарством, и если более не поддаваться культурным привычкам, так же являются совершенной пищей!

Хроническим больным нужно начинать голодания в периоды обострения, в зависимости от случая добавлять «бесслизистую диету», благодаря которой выжатая во время голодания из слизистых оболочек слизь растворится и выведется из организма. Солнечные ванны и прочие «физические процедуры» могут во время голодания стать дополнительной поддержкой, тем не менее, не стоит этим сильно увлекаться. Солнечную ванну нужно перестать принимать, когда начинает выходить пот.

При сильных нагрузках, сердечной слабости и т.п., лучше не делать этого в начинающемся лечении.

Теперь, напоследок мне следует освободить вас от огромного «ужасного призрака» ассоциируемого с голоданием и бесслизистой диетой – похудания и истощения. Известно, что худощавые люди являются самыми трудоспособными и здоровыми, и что нет толстых людей, доживших до девяноста или ста лет. В беднейших странах живет большинство перешагнувших столетний рубеж. Таким образом, там где меньше всего едят, а по научному мнению недоедают, доживают до самого преклонного возраста. Восточный человек, факир является самым трудоспособным и голодает дольше всего и легче всего, и это не вопреки, а благодаря тому, что он состоит практически только из кожи и костей и таким образом является самым здоровым.

Уважайте природу, следуйте любви, и тогда вам будут не нужны никакие законы! Но прежде всего любите свою жизнь, в этом «ключ ко всему» , и конечно стоит потерпеть временные лишения, которые сначала кажутся непривычными, но ведут к здоровому наслаждению жизнью!

Бесслизистые Блюда.

Кроме фруктов следующие овощи и салаты являются бесслизистыми лечебными средствами и пищей (последовательность отражает их иерархию, то есть качество):

1. Салат, с лимонным соком, небольшим количеством растительного или орехового масла минимум за 12 часов до употребления поставить на огонь, по вкусу можно добавить немного сахара или порезанного лука. Овощи и салаты мелко порезать или протереть на терке!
 - a. Сырые: морковь, краснокочанная капуста, квашенная капуста (последнюю из-за наличия соли предварительно хорошо промыть) огурцы, помидоры, латук, немного салата, немного хрена с сахаром или медом без лимона.
 - b. Предварительно слегка приготовленные: сельдерей, красная и белая репа, зеленая фасоль.
2. Приготовленные овощи, лучше всего на кокосовом масле или ореховом масле, по вкусу испеченные или пропаренные: морковь, лук мелко порезанный, на растительном масле или кокосовом масле жарятся в закрытой посуде, пока немного не потемнеют и не станут сладковатыми (рекомендуется), белая репа с добавлением сахара, зеленый горошек, шпинат, щавель, зеленая фасоль, морковь, сладкий корень, брюква, краснокочанная капуста, кислая капуста, капуста савойская. Все виды капуст, кроме кислой капусты, рекомендуются меньше.

Белая фасоль, горох и чечевица являются азотосодержащими и оказывают такое же вредное влияние, как и мясо. Все мучные блюда, а так же хлеб, рис, овес, картофель, являются слизиобразующими, а так же молоко и все молочные продукты, простокваша, пахта, белый сыр рассматриваются только как слабительные средства. Размоченные овсяные хлопья, или немного хлеба из муки грубого помола, могут использоваться в небольших количествах в качестве «выметателей слизи». Кто не может полностью себе позволить есть картофель, может употреблять его хорошо запеченным вместе с луком. Если поджарить хлеб (сделать тосты) в нем так же уменьшается содержание слизи. Овсяные хлопья так же в небольшом количестве допустимы в качестве добавки к салату или овощам, или вперемешку с сырым яблочным компотом – яблоки протертые вместе с кожурой и немного сахара.

Отвар различных овощей, куда можно так же добавить небольшое количество лечебных трав, является так называемым целебным бульоном. Описание целебных трав можно найти в различных книгах соответствующей тематики, причем я призываю к определенной осторожности.

То, что у природы для каждой болезни есть трава это глупости. Ведь в чисто природном смысле существует только одна болезнь, и в значительной степени она связана с тем, что организм «забит слизью».

Я не составляю ни целебные, ни кулинарные, либо диетические рецепты.

Невозможно назначить конкретное количество в граммах. Когда природа во всем животном царстве лечит все болезни и травмы голоданием, то тем самым она говорит (или же Бог, Творец, Всемогущий и Всезнающий) что все болезни без исключения происходят от неправильного питания и переедания, и только противоположностью голоданием и умеренным питанием – фруктовой диетой можно было бы вылечиться.

Самое простое является самым естественным, и потому лучшим для излечения и питания. Я хочу, и на самом деле могу указать только путь, который наверняка ведет к тому, чтобы

стать самому себе лекарем и никогда больше не болеть.

Часть 4

Омоложение естественным способом

Предисловие

Если житейская мудрость Эрета основывается на правде, если то, что говорит Эрет в своих брошюрах «Больные Люди», «Жизненно Важные Вопросы» и «Урок по голоданию», которые больше чем просто интересные лекции по выздоровлению, тогда осмысленное следование его учению заключает в себе не только то, как стать и оставаться здоровым, но и то, как стать моложе и красивее.

«Омоложение» издавна было востребованным товаром; с момента открытия профессора доктора Штайнаха в этой области, желание вновь заполучить юношескую силу и красоту вновь стало актуальным.

Следующая статья была передана автором издателю для свободного использования много лет тому назад. Занятость издательства помешала ранее опубликовать это ценное завещание, к сожалению умершего проповедника оздоровления.

И здесь Эрет идет своим особым путем. Он показывает, как человек, освобожденный от шлаков и заблуждений неправильного образа жизни может осуществить тысячелетнюю мечту об источнике вечной молодости без ножа и операций.

Издательство.

Если мы осмотримся, мы обнаружим, что все люди – кандидаты в самоубийцы, которые здесь составляют исключение, и духовный свет более или менее замутнен – огромной вязкостью, висящей на их жизни. Как авантюрист, который никогда не жил в нужде, не знавший и не знающий забот, как неудачник никогда не добивавшийся успеха, и сам крестonosец, чья тяжелая ноша сдавила плечи, все они сопротивляются всеми фибрами своего сердца перед смертью до затухания едва тлеющего огонька жизни. И если человек в своей школе жизни, длиной в 80 лет не смог «продвинуться», всегда был последним среди своих сверстников и попутчиков, с каким удовольствием хотел бы он после отчисления из этой школы страданий, которая никогда не была для него заманчивой, задержаться там еще на несколько лет в качестве «второгодника»!

Настолько силен инстинкт самосохранения, который создатель каждому человеку кладет в колыбель и дает в жизнь, и которому человек до последних часов своей жизни должен оставаться верным. Так же сказано, что Бог, и природа, непогрешимо работающая по его законам, дает человеку такую жизнь, которая может сделать его счастливым.

И, конечно же, такая жизнь основывается на здоровье, радости и удовольствии, а не на боли. Уже самосохранение через пищу должно как минимум приносить удовольствие вследствие выполнения всех правильных условий жизни. Высшее проявление всего земного счастья, воспеваемое поэтами во все времена, является и остается стремлением к сохранению вида, любви. Когда природа настраивает этот инстинкт самосохранения физически и духовно на наивысшее наслаждение, то тем самым она хочет сказать, что сохранение вида куда важнее, чем индивида.

Так осуждаемый эгоизм в чисто божественном смысле, то есть стремление к сохранению и повышению здорового, красивого, совершенного, независимого и свободного «Я» и стремление к здоровой, красивой и совершенной расе, инстинкт размножения, являются теми двумя силами, вокруг которых вращается вся жизнь и борьба за существование. Эта жажда объединения с красивым, ее полное желание подъема в нем, а так же телесное и духовное возрастание этого удовольствия до экстаза является чем-то справедливым, угодным природе и богу, следовательно, являясь чем-то моральным, потому что на этой привлекательности основывается сохранение индивида и вида. Все мнимые моралисты до сих пор упускали это из виду. Безнравственной – антиобщественной – становится деятельность двух главных жизненных инстинктов – эгоизма и инстинкта размножения – только когда они начинают угрожать жизни индивида, и вида в целом, или когда богоугодный инстинкт размножения опускается до чувственного наслаждения.

Слова из Библии: «какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душе своей повредит? или какой выкуп даст человек за душу свою?» я бы с удовольствием дополнил: «и когда он своей виной, против божьей воли, становится уродливым, старым и бессильным и не может более ни работать, ни испытывать наслаждения».

Индивидуальная красота, юношеская сила и ум, сохранение гибкости тела и души, одним словом «здорового духа в здоровом теле», являются существенными факторами для обретения земного счастья, и довольно часто критерий выбора счастливого кандидата заключается в его телесной и духовной красоте, таким образом, имеет место «конкурс красоты». Об этом веском факте человечество только догадывается, но отчетливо не осознает. «Все написанное и прочитанное ничто, личностное это все» говорит Гете. Когда красота и ум между людьми разделены так неравномерно, когда юношеская сила в любом отношении, будь то ум, память, подвижность с возрастом аномально уменьшается, то здесь должны быть налицо определенные причины. Спрашивается, могут ли эти причины быть обнаружены и устранены, можно ли сформировать «принцип» появляющейся уродливости из старения?

Вторичные проявления старения, ухудшение слуха и зрения, а так же памяти рассматривали между прочим как патологические явления, но отсутствие волос и поседевшие волосы, морщины, помутнение и слезливость глаз, жировые отложения и снижение гибкости, подвижности, ловкости, половых инстинктов до сих пор воспринимаются как нечто само собой разумеющееся и неизбежное в процессе старения. Когда уже существуют эксперименты в области «физиологии красоты» а так же научные исследования о причинах старения, когда далее уже знаменитый профессор Мечников связал старение с болезнью, то в век прогресса ум и «научное» просвещение полуразумного человека должно вызывать жалостливую улыбку, ибо сколько миллионов

тратится напрасно на туалетную воду для волос, средства омоложения и красоты, от которых нет ни малейшего толку.

То, что каждое новое средство расхваливается ослепительной и бесстыдной рекламой, для тех, кто может себе это позволить купить, доказывает, что красота и молодость являются тем, к чему стремятся наши старые и дряхлые. Крупнейшие открытия и достижения должны по их оценке отступить перед «фокусами» в области «омоложения». Миллионы бы жертвовались, чтобы смочь вновь наслаждаться юношеской силой и красотой, особенно с тем преимуществом, когда эта «новая жизнь» оснащена опытом среднего возраста. Статистика доказывает, что в настоящее время предельный возраст человека чудовищно занижен. Эта короткая жизнь совершенно противоречит данным из Библии, в которой говорится о людях, исторических личностях, действительно живших, достигавших возраста в несколько сотен лет. Омоложение могло бы предотвратить или по крайней мере отсрочить смертельные болезни, в высшей степени профилактику, фактическое овладение судьбой через продление жизни. Какие перспективы! Каково было бы достижение, если бы эти желания омоложения и сохранения силы могли бы осуществиться для некоторых благоразумных, для высшего разума, для великих мужчин и известных женщин, для самых ценных людей!

Все же не существует «источника вечной молодости», который за одну ночь превращает старую «ведьму» в Венеру. Вся туалетная вода для волос со всего мира не в состоянии создать ни одной волосинки. Я даже решительно оспариваю мизерный успех всех наружных средств омоложения и красоты. Неужели в эпоху естественных наук люди еще настолько ограничены, по средневековому суеверны и наивны, что верят в то, что исчезнувшие волосы можно было бы вернуть за ночь, или в то, что сильно низменные, относящиеся к человеческому организму и непрерывно питаемые кровотоком части можно было бы воссоздать за ночь с помощью наружных средств или внутренних микстур? Симптомы старения являются все таки продуктами процесса, длящегося десятилетиями, и частью его последствий, главным образом уродство и чахлость; раннее старение может находиться в крови и на протяжении веков переходить по наследству. Совсем немного лечат импотенцию механическими аппаратами, предотвращают болезнь, «духовным искусством» восстанавливают свою память, свой личный магнетизм, волю и энергию, так же маловероятно существует средство, способное из ничего воссоздать ушедшую красоту и молодость.

«Всякому овощу свое время!» Все развивается, и ничего органического не образуется в мгновение ока; сама болезнь, старение, появляются не внезапно и не случайно. Природа и в органическом мире действует математически, даже когда ее механизмы не поддаются вычислению. Если таким образом устранены симптомы старения через внутренний физиологический процесс, то так же должны быть устранены и причины, от которых они произошли.

Болезнь это процесс, а не состояние; процесс практически всегда сводится к тому, что накопленные с детства остатки пищи, прежде всего неестественной, превратившиеся в гниющую субстанцию, выводятся наружу. Как я уже подробно отмечал в своих брошюрах «Больные люди» и «Жизненно важные вопросы», с оговорками я называю всю пищу, кроме фруктов и овощей, неестественной. Тот, кто из принципа зарабатывания денег или

получения удовольствия не имеет времени и желания пройти через этот очистительный процесс, который называется болезнью, посредством временного отказа от еды, а затем применения «диеты», тот идет к аллопатии и хирургии, которые сегодня благодаря чудеснейшим средствам и научным достижениям техники и химии удовлетворяют, по крайней мере временно, требованиям такого индивида. Но если такое временное «исцеление» не является удовлетворительным, или там, где боль и протекание этого неприятного процесса не может быть остановлено современнейшими средствами, и вся «машина» угрожает выйти из строя, тогда человек должен выделить себе время на болезнь и искать исцеления во «вражеском лагере» у лечения природными силами.

Раньше больной требовал обязательного устранения неприятных и болезненных помех в работе и наслаждении. Этим требованиям поразительным образом соответствует сегодняшняя медицина. Это следует признать, даже когда медицина перечисляет достигнутые здесь успехи, которые будучи мимоходными, не достойны похвалы. Не достойны хотя бы потому, что процесс, забирающий жизненные силы, всего лишь усыпляется с помощью медицины и микстур и некоторое время заглушается и сдерживается этими медицинскими ядами. При пробуждении же болезнь становится яростной, стремящейся отомстить за то, что ее прервали таким образом. Будучи одурманенным, человек забывает о страданиях и заботах, головокружение устраняет ненавистное мучение на несколько часов. Отрезвление утраивает старые страдания, и к ним добавляется еще похмелье.

Сравнение между дурманом и медицинским лечением приводит к выводу, что тут и там нервные и кровяные русла некоторое время были принуждены к молчанию, но как и всякое сравнение, это тоже хромает: при однократном одурманивании вред быстро устраняется либо удачным разрядом желудка, либо природной силой тела, лекарство же, которое не ограничивается одной дозой, кодовое слово здесь «repetatur mixtura», проникает во многих случаях неизгладимо, в нервные и кровяные русла, и к первоначальной болезни добавляется новый недуг, который сильно вредит оставшимся положительным элементам в работе по оздоровлению.

Хронический больной после разочарования, которое он получает от врача или аптекаря, хватается за другую соломинку и идет к натуропату. Этот в свою очередь должен разгрести авгиевы конюшни, и заново возводить дом. Больной приходит полный доверия, но плавно попадает в новое ярмо. Он отказался от утомительной работы, развлечений и наслаждений, и даже принял враждебное отношение к медицине и посещает учреждение «природной терапии». Только от одного он не может и не хочет отказаться – от своего добротного питания, которое «удерживает вместе душу и тело».

И при любых серьезных заболеваниях общим главным симптомом является отсутствие здорового аппетита. Ни один зверь не ест когда болеет. На этот «голос природы» так же практически не обращают внимания и в лагере натуропатов.

Природа говорит пациенту: «Сейчас мне нужны все силы, чтобы тебя вылечить, и у меня нет лишних сил на переваривание пищи, работу и наслаждения; отдыхай, спи и пей - это все, что от тебя требуется, и я верну тебе здоровье с помощью неожиданных резервных сил, которые ты у меня отнимал всю жизнь посредством «излишеств», верну молодость и красоту, физиологически «воскрешу» тебя.

Любая, особенно обильная пища вызывает сонливость и усталость, то есть вместо того, чтобы прибавить сил, она их отнимает, когда необходимая энергия пищеварения от продукта, высвобождаемая пищеварением, уменьшается. Таким образом, существует алгебра пищеварения и процесса исцеления.

Посредством природного лечения, такого как горячие ванны и потение, искусственное охлаждение (метод Кнайпа) повышается физиологическая работа и успех процесса исцеления, но только ценой жизненных сил, потерей, с которой хотят разобраться с помощью обильной еды и еще раз еды. И это называется лечиться «естественным образом» и вступает в конфликт как с «духом», смыслом процесса исцеления, так и с самой природой, которая в отношении бедных больных людей, смотрите выше упомянутый инстинкт животных и их отказ от пищи в случае заболевания, имеет совсем иные планы, чтобы действительно вылечить и омолодить.

Если говорить вместо «вылечить», «избавиться» от болезни, тогда понятно, что при действительно природной терапии вылечивается не болезнь, а больной человек в следствие этого процесса становится здоровым и свободным от причин заболевания, что процесс излечения радикален и происходит через отторжение так называемых примесей, которые по сути состоят из слизи, причем «слизь» это гниение переваренного или перевариваемого органического вещества. При этом подразумевается переполненность слизью, патологическая, а не нормальная «маслянистость» слизистой оболочки.

Здесь я снова ссылаюсь на свои работы «Больные люди» и «Жизненно важные вопросы» в которых я подробно изложил свое мнение.

Слизь в избыточном количестве, другими словами чрезмерное и неправильное питание как факторы образования слизи – является причиной практически всех болезней и патологических проявлений старения. Нет причин, по которым обе доктрины, медицина и натуропатия могли бы до смерти спорить. Тот, кто хочет освободиться от телесного недуга как можно быстрее, то есть освободиться от симптомов, не претендуя на стойкое излечение, идет к медицине, и таких «большинство».

Сегодняшняя медицина имеет признанные значительные успехи в области обезболивания и немедленного подавления симптомов болезни, а не ее причин.

Чье мнение в борьбе за существование отличается, прислушивается к «реакциям» своего тела, тот доверяет свои «примеси» лагерю «натуропатов». Так поступают «немногие». В этом лагере нужно постараться, чтобы стать еще больнее.

Если тело способно к реакции, то оно должно в конце концов переносить «лечение сильнодействующими средствами» чтобы больной получил пользу от своего натурального лечения, которая станет постоянной, если человек снова не станет совершать ошибок «большинства» и не будет переедать.

Боязнь взаимной конкуренции между медициной и натуропатией бессмысленна. У обоих лагерей имеется своя правда и если они больше не обещают то, что могут сдержать, то за ними остается признание их успехов.

Тот, кто хочет самостоятельно, как зверь, полностью излечиться, устранить все причины болезни, омолодиться и вернуть красоту, тот должен делать как я, идти в школу природы и применить мое «универсальное лечение»!

Как я в своем собственном, больном и постаревшем теле (смотрите прилагаемые фотографии в моей работе «Больные Люди»), а так же на больных телах моих пациентов безошибочно испытал и пришел к выводу, что только голодание и фруктовая диета являются настоящим природным «лекарством», это так же инстинкт спасения, который природа заложила в каждый организм: голодание и фруктовая диета.

Но и здесь нет никаких шаблонов излечения. Что подходит одному, не подходит другому!

Природе не известны какие-либо виды болезней, какие-либо особые названия заболеваний, она знает только одну, болезнь, поскольку недуг, как правило, сводится к тому, что организм забит слизью, и лечит болезнь всегда по тем же принципам.

Но из этого делают совершенно неправильный вывод о том, что предложенное мной лечение диетой, или голоданием, должно лечить все болезни и применяться ко всем больным. Да, мой курс лечения излечивает все болезни, за исключением совершенно уникальных случаев полного разрушения тела, но не всех больных.

Поэтому так много неудач потерпели дилетанты в лечении!

Телосложение конкретного пациента, его состояние здоровья, возраст, профессия, наследственность, предрасположение и т.д. – требуют изменений, которые должны вноситься в отдельных случаях. Всегда нужно иметь в виду, что фруктовая диета это не только богоугодная пища, которая создает жизнь; но прежде чем она начнет созидать, она должна разрушить – то есть освободить тело от старых шлаков, причем насильно. Такие насильственные меры старые и прогнившие развалины выдерживают не всегда, здесь умелый специалист должен точно исследовать фундамент, кирпичную кладку и систему балок на предмет их устойчивости и упругости, другими словами лечение должно быть строго индивидуальным.

Пожилой, зараженный культурный человек не может тотчас же начать продолжительное голодание, или же внезапно без последствий отказаться от обильной пищи и перейти на радикальное лечение фруктами. Он мог бы умереть от собственных быстро растворившихся токсинов, а не от голодания или фруктовой диеты самих по себе. Голодание должно проводиться продуманно, по ситуации, добросовестно, сюда относится и очищение от растворившихся токсинов, чтобы поток ядовитых веществ не заполнил кровь и не оборвал жизнь. Наконец голодание нужно заканчивать осторожно, то есть голодающий, а особенно «критически» настроенный голодающий нуждается в опытном помощнике, который бы руководил голоданием.

По этой причине я составил применяемую по ситуации бесслизистую или слабослизистую диету, к которой можно дополнительно помимо фруктов еще отнести овощи и салаты, а так же крахмальные блюда с низким содержанием слизи. При этом следует принять во внимание «метлу для слизи», которая скорее выполняет механическую чистку кишечника.

Старение так же совпадает с возрастающей общей нагрузкой, которую питают отравленная слизью кровь из желудка и кишечника. Соответствующий очаг болезни может в зависимости от предрасположенности – например, слабые легкие, больная печень и т.д., образован в каком-нибудь месте, в связи с чем в последствии болезнь получает свое специфическое название.

Относительно загрязняющей кровь слизью еды следует особо сказать о вареной пище. Помимо того, что при приготовлении пищи наиболее ценные вещества и питательные соли выливаются в раковину, до того живая пища, я главным образом имею в виду овощи, становится переваренной (мертвой). Тот, кто с самого начала не может жить на бесслизистой диете, тому следует к фруктам добавлять вкусные листовые и корнеплодные овощи, приготовив все это в виде салата. Для новичков так же будет облегчением готовить фрукты, так как даже в приготовленном состоянии они не образуют слизи.

Исходным пунктом для всех болезней, как уже было сказано, является желудок и кишечник. А там, где болезнь врожденная, она может быть на совести родителей которые десятилетиями неправильно питались. Накопленные в теле массы слизи способствуют гниению и разложению, забирают у человека лучшие силы и вследствие утраты им сил делают его преждевременно старым. А как же иначе? Как может человек, который на протяжении всей своей жизни ел вареную приготовленную – мертвую пищу – мясо, молоко, яйца, муку, рис, картофель и т.д., резко выраженные слизеобразующие продукты, что со временем сделало его собственное тело «мертвым», быть свежим и полным жизненной энергии?

Практика показывает, что **последовательное и правильно** проведенное лечение согласно моему предписанию, называйте болезнью, если хотите, оказывает омолаживающий, восстановительный эффект.

«Сначала ты должен похоронить свое тело, обратить его в пепел, если хочешь возродиться!» - говорит Ницше нечто подобное по смыслу. Высказывание: «Возродиться из воды и духа (воздуха)» имеет более одного значения.

У меня самого после десятилетий чистой жизни не осталось прежней плоти, я думаю не осталось даже прежних костей, которые я двадцать лет назад называл своими. То старое тело отпало, во мне возродился новый человек с новым телом, наполненным здоровьем, силой и божественной мудростью. И если бы у меня был мой сегодняшний опыт к моменту начала моего лечения, то я бы мог достигнуть подобного успеха всего за 2-3 года. Факты ясно указывают на внешние изменения, видимые на фото стадий моего заболевания и выздоровления, на которые я неоднократно ссылаюсь.

Теперь же «Источник вечной молодости» больше не является сказкой: удаление гниющих остатков процесса обмена веществ и мертвых клеток; их замена; восстановление с помощью нового живого материала из фруктов и солнечной кухни.

Здесь мне следует упомянуть средство восстановления – сон. Не тот сон, который возникает после обильного обеда, когда желудок и кишечник переполнены слизистой пищей. В сказке о спящей красавице, а так же в произведениях например Рихарда Вагнера, сон и его облагораживающие силы является прекрасным мотивом.

Искусство догадывается как народные поверья о возможностях неизвестных законов природы. Продолжительный сон, сон на протяжении недели является голоданием и действует омолаживающе. Я хотел бы истолковать слова из Библии «возлюбленному своему Господь дает сон» в своем понимании.

Еще раз подчеркну, что здесь имеется в виду здоровый, чистый сон при чистом питании. Такой сон как раз является одним из счастливейших моментов во время прогрессивного лечения голоданием и существенным средством, помогающим перенести само голодание. Мать природа требует от человека продолжительного сна.

В 32 года больной, разбитый человек, освобожденный от военной службы из-за болезни сердца и почек, как видно на соответствующем фото, я походил тогда на пятидесятилетнего. Примерно десятью годами позднее я как «возрожденный» совершил 56 часовое путешествие, шел 2,5 часа быстрым шагом, и, как показывает пробный камень правильности моего «воскрешения», после этих блестящих достижений нисколько не устал и был полон сил. Какой любитель объедаться мясом, молоком, яйцами, пирогами, или омлетами, может сделать нечто подобное, в особенности кто из них сможет преодолеть последствия подобной нагрузки на сердце и легкие? Это испытание является примером, и я делаю акцент на личном самочувствии после чудовищной работы, сердце, легкие и мышцы должны иметь основу, построенную на питании из солнечной кухни, которые питают кровь «нектаром и амброзией». Человек, питающийся исключительно крахмальными продуктами в таком испытании сойдет с дистанции еще раньше чем характерный мясоед.

Я предлагал военному министерству провести военный марш длительностью в 3-4 недели с неприкосновенным запасом еды. Я хотел указать господам стратегам и офицерам генштаба на дополнительные факторы в их великом искусстве победы в битвах, которые бы привели к победоносному успеху, дали бы биологическое оружие на поле боя, которое никогда не подведет. Но это не соответствовало «уставу» и господа старшие врачи только качали своими мудрыми головами, и зачем тогда в армии военная администрация, и вообще – Эрету отказать, и Эрету отказали. По причине такого возмутительного предложения были подняты военные архивы на заявителя и там было черным по белому написано: «Уволен со службы по причине болезни и телесной слабости!» - Это верно, так было. Этот чудовищный контраст с прошлым и настоящим, разумеется настолько невероятен, что если бы мне кто-нибудь десять лет назад сказал: «через десять лет ты предложишь свои услуги военному министерству относительно неслыханного испытания силы» я бы рассмеялся ему в лицо.

Омоложение с помощью настоятельно рекомендуемого мной образа жизни является доказанным фактом, который, к сожалению, не хотят замечать те, кто предпочитает верить в мудрость поваров и «физиологов» и будучи в возрасте умирают от хронических болезней, и при этом за десятилетия до смерти уже носят на лице печать начавшегося при жизни разложения. Я не хочу им мешать, если они хотят следовать принципам большинства.

Большинство, к которому так же относятся господа из военного министерства, таким образом против моих принципов. Неужели я остался совершенно один со своим счастьем и учением о нем? О нет! Ряд друзей, моя видная община, являются теми, кто

вместе со мной придерживаются лечения природными методами, пьющими из источника вечной молодости, которые радостно приветствуют меня и признают правоту моего учения, и вместе со мной являются доказательством омоложения, которое показывает, что мы на правильном пути. Но так же и наука, по крайней мере ее светлейшая часть, люди, прошедшие той же тропой, свидетельствуют в пользу открытой нами истины. Здесь я указываю на суждения авторитетных докторов и врачей в области диететики и энергетического режима питания, которые приведены в моей брошюре «Больные Люди». О нет, дорогие друзья, мы не одни!

Восстановительное влияние на симптомы старения: седение волос, гниение зубов, появление морщин, ослабление памяти и т.д. так же коротко и ясно доказаны в упомянутой брошюре «Больные Люди» а так же «Жизненно важные вопросы» моими успехами и успехами тех, у кого хватило мужества, последовать моему примеру. А моя брошюра «Урок по голоданию» дает достаточно исходных данных для тех, кто хочет бороться с уродством и старостью.

Следовательно, тот, кто успешно омолодился, стал более красивым, тому снова стало доступно желание и право на любовь. Сегодняшнее хроническое выпадение волос особенно у мужчин до сих пор является недооцененным веским симптомом старения. Но только «чувствительные дамы» достаточно негативно воспринимают лысину как «причину исключения при естественном отборе». Красивые, пышные волосы являются первостепенным признаком качественной красоты, это знают все влюбленные. Волосы являются «половым признаком» второго порядка. «Не испорченная плохим воспитанием» женщина чувствует абсолютно правильно внутреннюю органическую связь между молодостью и признаками красоты и возможностью высочайшего блаженства приближающейся любви – и семейного счастья.

Волосы, зубы, чистый, нежный цвет лица, стройность, грациозность, подвижная фигура, сияющие глаза являются не только требованиями и условиями любви, они являются неписанными «гарантиями» безмятежного счастья в любви, способности любить; они и их молодое состояние являются тем более являются гарантией длительной и верной любви в моногамном браке и венцом этой гарантии является здоровое, чистое потомство, улучшенная порода.

Это лечение дающее красоту и омоложение одновременно предотвращает все болезни и дурные привычки в области сексуальной терапии, такие как неестественное возбуждение (безнравственность), поллюции, онанизм и в то же время сексуальную нервную слабость, импотенцию и бесплодие.

Переедание, избыточное потребление протеина может испортить всю работу поборника нравственности. Недостаток питательных солей и глюкозы фруктов вызывает заболевание, старит, что заканчивается уродством и импотенцией.

«По плодам их узнаете их!» Насколько истинны все же эти слова из Библии! По плодам, с помощью которых вы строите вашу жизнь, по плодам, дающим жизнь вам и вашему потомству.

Аналогично нашим познаниям в животноводстве следовало бы скорее принимать во внимание значение красоты мужчины при развитии нашей расы. Это имеет необычайное

значение. В размножении мужчина играет более важную роль, чем женщина, в смысле «естественного отбора». Он ставит печать качества будущим созданиям; женщина такая важная и облагороженная этим благородным обществом, дает только «материал», она формирует материю. Таким образом супруг является более важным фактором при формировании продукта, его телесные качества и черты характера имеют огромное влияние при зачатии. Недаром в Библии, этой книге истины говорится: «грехи отца мстят вплоть до 3 и 4 поколения», если даже не вплоть до вымирания. Настолько существенно то, что дает мужчина при зачатии новой жизни. Конечно, чистокровная женщина своей кровью может уравновесить ситуацию, но заменить мужчину, не обладающего необходимым качеством, она не может. А потому на мужчине лежит огромная ответственность за продолжение рода, и высочайшей нравственной ценностью являются «выдающиеся образцы породы».

В животном мире единственный хороший, красивый, сильный человек может спасти вид от гибели. Как будто природа в целях воспитания и улучшения возлагает большую ответственность на исключительных мужчин, тогда как женщин она хотела бы видеть соответственно красивыми и здоровыми. Требование к женщинам быть молодыми и красивыми тем самым естественно обоснованно.

Верное следование моим режимам лечения и питания дает жаждущим красоты женщинам истинное средство, стать красивой и оставаться таковой, причем моя точка зрения в оценке «красоты» отклоняется от мнения толпы – как о средстве достижения только красоты.

Чтобы женщина в браке через одни или несколько родов не превратилась в развалину, ей следует питаться из «солнечной кухни» задолго до зачатия, и продолжать после него, а так же в месяцы беременности. Да, так же существует предродовое воспитание. Если женщина последует моему «рецепту», и если тело чисто, тогда мать накормит ребенка чистой кровью и «амброзией», и этот ребенок будет чист, и жизнь будет струиться по его жилам, он увидит свет жизни, не как отвратительный сгусток жира, а как совершенно здоровый, хорошо сложенный, и вооруженный даром любви и ума для жизненной борьбы. И следуя описываемому мной образу жизни, мать переживет роды, которые проходят в радости, без боли и кесарева сечения. Мать – не хочешь ли ты сесть за стол, который для тебя накрыл Господь изысканными благоухающими фруктами из своих удивительных садов, которые все еще растут и созревают в раю? И этот созданный Богом рай никогда не исчезнет, человек может его всегда в себе восстановить, если он не вкушает «запретный плод».

Мужчина в общем меньше следит за красотой – исключения правда значительно превосходят «дамское» тщеславие, да, есть мужчины, которые воняют тщеславием. В нашем быстро меняющемся мире мужчина уже слишком часто заменяет на четвертом десятке «любовь», после того, как он сделал много хорошего для нее, и после того, как он сильно разжирел в разлагающем уюте, на удовольствие от возлияний. Он потеет за кружкой в трактире, покрываясь испариной, под хмелем возвращается домой, храпя насыщает воздух своего дома запахами пива, вина и разложения, тогда как его бедная жена тоскует по божественным ароматам магии любви и вынуждена просыпаться от плача детей. Так к сожалению выглядит современный немецкий брак!

В отличие от таких ненормальных браков-исключений, с помощью моих принципов можно создать счастливый брак: счастье любви и жизни, управляемые и измеряемые безошибочными законами природы, вполне естественными, а не искусственными, никакого любовного похмелья с ужасным пробуждением, которое образуется от котла с мясом и бутылки водки, благословенная, а не избегаемая детская комната, в которой врач является частым гостем. Да, если бы браки заключались согласно моим принципам, тогда разводов было бы на 90 процентов меньше, браки, как и раньше, заключались бы на небесах. Мужчине и женщине хватило бы верности выбранной жизни, уменьшились бы конфликты и разногласия в жизни, которых мы не можем избежать, и здоровое и сильное потомство венчало бы брак и добрые дела. Разве такая жизнь не заманчива? Любовь при этом, то есть попутно тоже может «проходить через желудок», но это должна быть моя амброзия, которая придает любви и жизни содержание и аромат. Воистину, достойная супружеская жизнь!

Кто хочет знать о том, что я думаю о «любви», тому следует прочитать мои брошюры «Больные Люди» и «Жизненно важные вопросы», там он найдет в и между строк то, что отличается от повседневного мнения. Здесь следует в первую очередь сказать, какое омолаживающее воздействие оказывает мой образ жизни.

Симптомы старения возникают главным образом от недостатка тех витаминов и питательных солей при неправильном образе жизни, которые при правильном питании фруктами и бесслизистыми овощами и салатами так обильно предлагаются нам.

Но так же сексуальное бессилие мужчины, импотенция и невосприимчивость к женщине, как правило списывается на счет неправильного питания. Это в большинстве своем неврастеническая болезнь, которая без выше упомянутого очищения от шлаков и последующего питания фруктами может быть устранена медициной или природным лечением достаточно халтурно и на непродолжительное время. Радикальное исцеление с неизменным результатом возможно здесь только после радикального поворота на жизненном пути.

Величайший немецкий поэт, Гете, в своем предчувствии безмятежного человеческого счастья уже дает рецепт омоложения, когда говорит в своей трагедии «Фауст»:

Изволь; вот средство возроденья

Без чар, без денег, без леченья:

Уединись в глуши полей,

Руби, копай, потей за плугом

И ограничь тесным кругом

Себя и ум свой не жалея;

Питайся просто в скромной доле,

Живи, как скот, среди скотов

И там, где жил ты, будь готов

Сам удобрять навозом поле.

Поверь мне: в этом весь секрет

Помолодеть хоть в восемьдесят лет.

Я заканчиваю рассмотрение средства омоложения, насколько оно вообще может быть приведено в небольшом трактате. Дальнейшее, и то, как это делать, имеющий желание читатель найдет в других моих книгах. Здесь мне только следует раскрыть причины симптомов старения и указать на средство их устранения.

Я понимаю, что мои слова наткнутся на множество «глухих», некоторые будут качать головами. Мне не свойственно желание наставлять мир на путь истинный. «Mundus vult decipi!». Мир хочет быть окружен лестью, то есть обманывается. «Многие призываются, но лишь немногие избираются» и немногие избранные, следуя правде, найдут свое удовлетворение и подлинное счастье, которое останется с ними навсегда.

Многие просто боятся начинать радикальное лечение и диаметрально менять образ жизни, потому что они в таком случае они могли бы выглядеть преувеличенно стройными и худощавыми, что в сегодняшнем мире считается более некрасивым, чем быть сильно толстым. Если бы чрезмерная полнота воспринималась со вкусом как нечто здоровое, как признак силы в том смысле, что человек с таким внешним видом «полон здоровья».

Прежде всего: ни у одного дикого зверя нет подкожного жирового слоя! Я определенно говорю про диких зверей, потому что домашние благодаря безрассудству их хозяев стали похожими на этих всеядных обжор. Только виновники звериного счастья еще не достигли и не достигнут того момента, когда животные из-за перекармливания или постоянной неправильной кормежки однажды заболевают и при этом продолжают есть. Да, инстинкт здесь сильнее разума.

Когда благодаря лечению голоданием и фруктовым питанием появляется худощавая, угловатая фигура, то это от части потому, что наш скелет так же испорчен культурой.

Греческие атлеты в первую очередь имели спортивное воспитание, и выросли не только из диеты.

Природа впрочем так же справедлива как и радикальна. После того, как она удалила гниль из тела, она снова начинает строить из фруктов, орехов, меда, короче из продовольствия, которое она желает, дает телу полезные жировые отложения.

Требуется сильная воля, чтобы отказаться от привычного и распространённого образа жизни, побороть эгоизм, овладеть раем в покое, мире и гордости на этой земле. «Только сильные смогут овладеть этим!» И только когда старое будет вытеснено, произойдет возрождение, воскрешение молодости и красоты.

Наука о Голодании Арнольда Эрета

Часть 5.

Искусство голодания и Эретизм

Рея Низен

Предисловие

Я знаю, что мои слова посчитают несвоевременными, но тем скорее я должна высказаться.

Сегодняшнее человечество, не смотря на все теории, что ему преподнесло недавнее прошлое, уделяет особое внимание «добротной» еде и выпивке.

Но в Германии среди них живут многие, стремящиеся к совершенству, и для этих страждущих я пишу. Я получила столько много вопросов о том, как я благодаря сочинениям Эрета «Больные Люди» и «Жизненно важные вопросы» стала убежденной «Эретисткой», как отношусь к Эретизму, изменилось ли в процессе мое мнение, так что я не могу ответить каждому по отдельности.

Поэтому я хочу поделиться своим опытом, чтобы помочь людям, движущимся в этом направлении, и дать им ориентир.

Прежде всего, я хочу признать, что я испытала на себе учение Эрета полностью, и поэтому чувствую, что могу кое-что сказать по данной теме, и если может быть рискованно писать о лечении голоданием, то есть об Эретизме, после того, как немецкий народ только что пережил огромное испытание голодом, и это до сих пор продолжается. Но для тех, кто ищет настоящую истину, почва для восприятия учения об исцелении не была еще такой плодородной, как сейчас.

Автор.

Арнольд Эрет – передовой боец за фруктовую диету и бесслизистую пищу, в 1913 году в своей статье «Что определяет война будущего?» точно предсказал, что может случиться с Германией. Тщетно обращался он к Прусскому Военному Министерству, пытаясь доказать, что человек может дни напролет маршировать не употребляя пищу, и даже в состоянии совершить интенсивный пеший переход в полном снаряжении, причем продовольствие, состав которого подбирал Эрет, можно было бы взять с собой. Он предсказывал, что питание армии могло бы играть решающую роль. Деморализующее влияние голода имело решающее значение в поражении турок в Балканской войне.

Моя работа на войне заключалась в том, чтобы говорить так часто и убедительно как я только могла: «Не думайте постоянно о голоде! Кто постоянно говорит о голоде и думает о нем, тот притягивает его. Кто снова и снова призывает призрак голода, в конце концов находит его у себя дома. Вы страдаете от «массового внушения». В прошлом я многим

помогла преодолеть это тяжелое препятствие. Теперь они убеждены и успокоены мной, и мне чрезвычайно нравилось вновь и вновь вести разъяснительную работу. Чаще всего люди боятся стать худыми, и так сказать «плохо» выглядящими. Они часто рассматривают себя в зеркале и часто говорят своему отражению: «Ну, вы похудели, и теперь выглядите так убого!» и т.д. Фактически это вызывает у людей чувство слабости и ничтожности. Но я не хочу отрицать, что человек чувствует себя плохо после вынужденного голодания, как например, во время войны, куда хуже, чем если он голодает добровольно. Это плохое самочувствие, эта слабость являются последствиями наших предыдущих кулинарных прегрешений. Теперь же тело исповедуется в своих грехах, которые человек, конечно в зависимости от нагрузки, должен искупить более тяжело или легко.

Геррес говорит о добровольном аскетизме: «серьезный, строгий, добровольно принятый аскетизм, произошел от того разделения, не природе и ее влиянию вынужден посвятить себя набожный восторженный, свободным решением воли он погрузился до самой глубины своей внутренней жизни; и после того как он до сего времени через тот аскетизм сломил силу стропливой природы, он смиряется перед богом и открывает себя обязательной преданности его влиянию. А теперь это даже не сама природа, которая, как и там, общается с ним, это само божество; именно оно вызывает в нем вечный полюс света и любви, которая непрерывно намекает на ее глубочайшую внутреннюю сущность; а болезнь, которая связана с этим внутренним разделением, не является естественной, но священной, принятой свободно как крест и испытание, и потому не связывающая, а освобождающая. И в этом взаимоотношении с богом душа все более усиливается и быстро поднимается над собой и всеми теми прозорливыми, которым это казалось глубочайшем, заключенном в себе сияющим центром. Сейчас это кажется одиночным пунктом в периферии высшего порядка, который в глубине принадлежит еще более высокому центру, чьи глубины в продолжении воздействия бога снова раскрываются и позволяют заглянуть в еще более высокий центр, пока наконец душа в тесном трафике, к которому она восприимчива, узнает только лишь бога и он поселится в ней, а она обдумывает его мысли и повинуется его воле, которая является ее волей, после того как она прежде освободилась от всех оков злого принуждения. Здесь так же открываются те глубокие небеса, которые заключают в себе природное небо; те три круга душ, которые в том глубоком состоянии опасаются наблюдения, показываются только как символические намеки, которые перед нами раскрыла высшая жизнь святых. Иное телесное благо это предмет забот, начинает более высокое вычисление, потому что подкоренные числа жизни нашли свои показатели степени в боге, и чтобы выразить все одним словом: это изотерическая мистика, обоснованная здесь, в противоположность экзотерической, которая формируется в ясновидении»

Замечательный человек и великий художник Фидус однажды сказал об аскетизме: «И тут выявляется кажущаяся бессмыслица: страсть к наслаждению превращает меня в аскета, а чувство солидарности в художника" – Сегодня это высказывание требует объяснения. Что? – Страсть к наслаждению ведет к аскетизму, к подавлению, а чувство солидарности к искусству, которое до сих пор рассматривалось как выражение собственных тайных чувств и кроме того как враг аскетизма! – Несомненно! Разве не повторял Ницше, что всякое желание желает вечности – глубокой, глубокой вечности? Но это древняя истина, согласно которой древние боги пытались обустроиться! Разве лучший человек не ищет

сегодня возможности получения силы? Аскетизм! Это совершенно не означает умерщвление как при махинациях с блаженством в старой церковной морали, где будущие лежащие по другую сторону уверенность, честь и наслаждение должны покупаться за земные мучения, где человек с единомышленниками единоверцами получает практически все желаемое при жизни, если подвергал себя полупохотливым мучениям или явным унижениям. Нет, аскетизм у самостоятельного, искреннего, сегодняшнего человека, не нуждающегося в разговоре с индусами о «карме» чтобы стать «кузнецом своего счастья» - аскетизм для него это просто самодисциплина. Он стремится к вечности, но через воспитание и еще больше через опыт он узнал, что наслаждение тем короче, окончание тем прискорбнее, чем поверхностнее желание. Так получается, что глубокий человек быстрее понимает, как всегда утонченные и искренние наслаждения должны прийти на смену более ранним желаниям, чтобы добраться до постоянно усиливающегося блаженства. Поэтому для него не существует скуки, ветхости и старения. Он живет вопреки блеску, и даже с физическими трудностями вопреки счастью вечного становления и роста. Теперь чем более безмерно его стремление, тем быстрее и выше он поднимается и не падает, если придерживается дисциплины.

И все же претворить в жизнь этот аскетизм не так легко, как может показаться. Здесь требуется сильная дисциплина, а так же личностный рост над собой. Многие хотят достигнуть цели, но не желают пройти сам путь к ней. Им бы хотелось перелететь через крутые утесы и опасности, вместо того, чтобы мужественно работать над собой и для начала пожертвовать собой. Кто хочет поменять обычное здоровье (в отличие от здоровья святых) и добиться «сверхздоровья», тот должен пройти через темную и уединенную долину покаяния, изнурения, одиночества, прежде чем он сможет достичь вершины истинного здоровья и исцеления. Того пути боятся многие, да, это не легко, и я могу понять, что человеку становится страшно, он останавливается на полпути и более не хочет ничего слышать о «искусстве голодания и эретизме». Неприятные ощущения могут возрасти настолько, что человек страдает манией самоубийства, воспринимает все трагично и впадает в состояние страха, что часто ведет к катастрофе. Не следует себя заставлять, а стоит проверить, не является ли этот путь для конкретного индивида слишком тяжелым. Больные хотят его пройти, когда уже слишком поздно, такой подход является ошибочным. Этим путем должны идти здоровые, чтобы научиться практически парить в воздухе. И главное, следует не только хотеть жить подобным образом, чтобы быть здоровым, но и мочь дарить любовь. Совершенно ничего не сказано, сколько любви дают фрукты. Святой Хризостомус называет аскетизм «смертью порока, жизнью добродетели, миром тела, украшением жизни, источником всех сил, защитой стыдливости, прибежищем целомудрия» тем самым он характеризует путь к высшей цели. Кто в самом глубоком смысле не является религиозным, тот не сможет пройти путь, он не устоит в своем одиночестве, так как он должен будет терпеть пренебрежение, непонимание, или даже насмешки и презрение. Ведь это нелегко почти каждый день слышать: «вы выглядите ужасно голодным». Или, потому что дыхание становится зловонным, и все тело испускает отвратительный запах, и человек добровольно делает себя больным, несмотря на то, что даже педантичная чистоплотность часто не может защитить от этого, и нетактичные люди обращают внимание на неприятный запах. В этом случае ближайшие родственники грешат часто больше, чем посторонние люди, потому что то, что постесняется сказать незнакомый человек, скажет «друг». Как мучается такой

одиноким борцем за высокие ценности. Его душа становится такой чувствительной, она как будто оголяется, так как во время добровольного очищения тела душа часто тоже болеет. Совершающий очищение человек страдает от постоянных депрессий. Вместо того, чтобы его ободрить, помочь преодолеть кризис, окружить его любовью, духовно укрепить, его окружение часто грубо нарушает это правило и воплощают в жизнь поговорку «Боже, защити меня от друзей, с врагами я и сам справлюсь». С другой стороны, мой опыт показывает, что люди, которые голодали, обладают часто невыносимой раздражительностью и эгоистичным образом мыслей. Это как будто душа раскрывает свои самые тайные недостатки. Жадный становится жаднее, злой злее, завистливый завистливее, чувствительный становится сверхчувствительным, так как существует большое взаимодействие между душой и телом. Это часто инстинктивно ощущают молодые влюбленные. Мужчина, который любит чистую, нежную девушку и хочет жениться на ней, если он был невоздержанным в еде, питье, курении и т.д., во время сватовства будет держаться более трезво и воздержанно. Он не будет напиваться, даже есть будет меньше, и похудеет как и все влюбленные, которые тем самым отчищают свое тело, чтобы душа возлюбленной нашла чистый, проветренный дом, в котором больше не осталось запахов старых грехов и разгула. Позднее, когда любовь остывает, она заменяется едой. Великие люди практически всегда были умерены в еде и питье. Все основатели религий часто постились. Если мы хотим быть хотя бы немного лучшими людьми, тогда мы должны быть очень воздержаны в еде и питье. Годами я ем только одни и те же продукты, прежде всего фрукты, затем салаты, твердые орехи, хлеб. Хлеб, конечно же, не из эретовского меню, я сама отказалась от него и знаю, что Эрет прав – я часто ощущала это практически мгновенно, когда съедала хлеб; как будто легкая пелена накрывает мой разум уже после одного единственного кусочка. Если бы в Германии было бы много южных фруктов и по низкой цене, я жила бы только на фруктах. И никогда в жизни не чувствовала себя лучше чем когда питалась только финиками, каждый день по 1 фунту (примерно 450 грамм), при этом очень часто голодала по 2-3 дня, после чего я совершенно отчистилась, и впервые ощутила, что такое жизнь. Мне следует употребить сильные слова, чтобы описать состояние моего тогдашнего восприятия, это была ангельская радость, которая пронизывала всю мою сущность, моя походка была словно танец. Война забрала у меня эту вечную радость. Но многое у меня осталось, и не смотря на сильное ограничение в продуктах, я никогда не чувствовала себя голодной, потому что я знала правила. Большинство людей так тяжелы, потому что они слишком много едят. Мы могли бы есть куда меньше, только в таком количестве, которое необходимо, не следует засиживаться за обеденным столом, это приводит к полноте. Будучи сдержанными, люди были бы намного красивее, свободнее и лучше. А сколько времени растрачивается на покупку продуктов, их приготовление, сервирование стола, на мытье посуды и кастрюль? Задумались бы о том, сколько других радостей можно получить за это время, сколько более высоких наслаждений мог бы получить человек, если максимально устранить эти хлопоты с едой? Строго говоря, человеку вообще не нужна кухня и кулинарное искусство. Летом и подавно. Утром голодание до полудня, в полдень небольшая чаша с фруктами для каждого. Кто хотел бы большего – немного хлеба и салат. Хлеб желателен черствый (или приготовленный на тостере – прим. пер). Но совсем высокоразвитому нужен только один прием пищи, ближе к вечеру, особенно тогда, когда он чисто отголодал, живет только на фруктах, так как фрукты содержат всю энергию, необходимую человеку для жизни. Само собой, здесь я говорю о людях,

которые ухватили суть, так как я не хочу наставлять на путь истинный, а хочу всего лишь поделиться своим опытом с теми, кому это нужно. Кто все еще желает чревоугодничать, пусть следует своему желанию. Но тот, кто хочет познать глубину жизни, кто хочет получить мудрость, здоровье и жизненную силу, тот должен пройти испытание и победить! Если он не сможет достичь вершины, то будет довольствоваться скромным успехом, не ругая завистливо тех, кто победоносно с улыбкой добрался до вершины. Или же наоборот, не ругать гору за ее труднодоступность, а признаться себе в том, что «я был слишком слаболовен для этого». Кто же хочет вступить на этот путь, тот должен верить в бога, в людей, в самого себя, и верить в свою веру. Когда самоуверенность придает силы, тогда вера намного больше и сильнее помогает. Вера поднимает дух в сознание наших высочайших возможностей и удваивает эффективность нашей воли. Лучшее в нас через веру превращается в дело. Не следует ждать, что все свершится само собой, цель должна быть перед глазами, пока не приведет к благоприятному результату. Так же следует всегда держать в уме: то, что я делаю сейчас, может послужить улучшению жизни тысяч. Потому что когда несколько человек укрепились благодаря этому чистому образу жизни, то они будут притягивать к себе все большие круги. Наши ориентированные на цель мысли (в данном случае на самое лучшее здоровье) притягивают к себе. Ницше говорит: «Существенное, повторяю, "на небесах и на земле", сводится, по-видимому, к тому, чтобы повиновались долго и в одном направлении; следствием этого всегда является и являлось в конце концов нечто такое, ради чего стоит жить на земле». Таким образом, тот, кто хочет вести аскетичный образ жизни, должен не только верить – он должен мысленно притягивать все, что хоть как то служит цели воплощения такой жизни. Петер Альтенберг справедливо заметил: «Меланхолия всякого рода это чувство неспособности, невозможности пройти путь своих идеалов до конца! Поэтому те, кто чувствуют себя слабыми, преждевременно ставят себе искусственные близлежащие идеалы, чтобы убежать от своей меланхолии!» Я бы хотела отнести это к тем, которые никогда не будут готовы до конца, которые останавливаются на полпути. Вегетарианец стоит нравственно выше, чем мясоед, так как он препятствует пролитию крови животных. Но когда он слишком много ест и ест неразборчиво, возможно у него вызывает чувство гордости иметь полных детей и самому быть круглощеким, которые можно наесть обильным количеством овса, хлеба и т.д., таким образом, с таким же успехом он мог бы быть, что касается здоровья, всеядным. Так же возможно, что в теле постоянно происходит попытка удаления шлаков, из-за чего периодически появляются состояния слабости, которые затем объясняются недоеданием. Это действует устрашающе, и такой человек жалобно скажет себе: «ах, я никогда этого не достигну», и начнет рассказывать другим то, что не имеет отношения к аскетизму. Христос говорит Матфею: «когда вы голодаете, не хмурьтесь как лицемеры, ибо они принимают на себя мрачные лица, чтобы предстать перед людьми постящимися. Истинно говорю вам: что они уже получают свою награду. Если ты голодаешь, то натри свою голову маслом и умой свое лицо, чтобы не предстать перед людьми голодающим, но чтобы явиться постящимся не пред людьми, но пред отцом твоим, который втайне; и отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно». Лучше всего человек отчищается, когда сначала голодает один раз в неделю. Далее по нарастающей два раза в неделю. Постепенное продвижение лучше, чем слишком быстрое, потому что если продвигаться слишком быстро, это вызовет за один раз слишком большое выделение слизи, которая циркулирует в крови, и не может быть устранена, и создает депрессию. Большим

облегчением может стать лимонная вода, которую следует пить время от времени; или еле теплый слабый китайский чай, который несколько оживляет упавший дух. Но это должно служить вспомогательным средством и не входить в привычку. Следует самому создавать свое настроение. Вместо того чтобы иметь траурный вид, надо выглядеть так, как будто собрался на свадьбу. Позднее жизнь действительно станет для нас праздником. А затем, как и у Хега, которая написала прекрасное стихотворение о голодании (приведено ниже). Теперь остался лишь один искуситель, имя которому вкус. Действительно вкус преодолеть сложнее всего. Но если вступить с ним в битву, то и он должен отступить. В большинстве случаев мы едим больше только потому, что хотим продлить вкусовые ощущения, а не насытиться, так как потребность тела удовлетворяется быстрее, нежели вкусовые нервы. Последние господствуют над нами, а не мы над ними. Но дух должен научиться управлять материей. Естественно это требует силы воли, но «поступки порождают поступки». Но мы часто делаем не то, что мы осознаем, а то, что делают окружающие нас. Доктор Бирхер-Беннер говорит: «В результате постоянных небольших переяданий и вреда, наносимого составными частями ежедневного питания, людей умирает больше, чем от туберкулеза и сифилиса». Если мы страдаем отсутствием аппетита, и внутренний голос говорит нам не есть, то большинство хватается за лекарства, принуждающие желудок снова принимать пищу. В таком случае желудок является нашим рабом – но как и все угнетенные рабы, когда-нибудь он отомстит – изжогой, язвой, раком и т.д. Печально, если мы не прислушиваемся к голосу природы! Если у нас болят зубы, которые крича, предупреждают нас прекратить жевательный процесс и потребление пищи, что делаем мы? Мы продолжаем есть дальше, заставляя наши зубы работать. И бедные рабы начинают мстить. Поэтому их позднее вырывают. Чтобы теперь нагрузить большей работой другие зубы, пока и они не восстанут. Затем убивают нерв. Так что теперь у него нет голоса, так думает человек. Далее месть человеку выражается в воспалении надкостницы челюсти. Теперь их больше не осталось (к сожалению, я должна признать, что сама потеряла таким образом почти все зубы, прежде чем узнала истину). Теперь начинает болеть горло. Оно дает понять, что через него сейчас нельзя ничего пропускать. А что делает человек? Он ест, преодолевая затрудненное глотание, или так долго продолжает есть, пока горло совсем не будет перекрыто, и начнет мучать удушье. Затем часто прибегают к разрезу горла (трахеотомии). Как будто что то от этого зависит? Что мы едим, это всего лишь введение пищи в желудок. Люди сильно верят в то, что они живут от того, что едят, и не задумываются, что это зависит от того, что они переваривают.

Dewey, Ricklin, Möller многое сделали и написали для объяснения этого. На пути Dewey встречались подозрения и оскорбления. Но он непоколебимо взял силу из внутреннего жара новой, или заново открытой истины, так как голодание само по себе старо как мир. Он был героем. И как и все герои он скромен в своих высказываниях. Но, пожалуй, никто так часто не рисковал своей жизнью как Эрет – приводя в исполнение слова – «И жизни своей на игру не жалеи: Не выиграть иначе ставки, ей-ей!» (Шиллер). Эрет нашел свою истину не совсем играючи, она тяжело ему досталась, как показывает его статья «Попытка 49 дневного голодания». Как же это жестоко, что высшие силы забрали его у нас! Как его последователи теперь привязаны к его книгам – завещанию незабвенного человека. И они верны ему больше, чем он сам догадывался. Эрет не рассчитывал на

массы, но только на отдельных людей, он знал, что все человечество невозможно привлечь на сторону своего учения.

Благодаря вынужденной воздержанности можно устранить множество болезней. Стоит попробовать всего раз, как вкусна простая еда после голодания. Никогда нельзя есть столько, чтобы потом бороться с усталостью, но во время голодания, когда едят другие, не наблюдать за этим, а прилечь, отдохнуть, ибо сон придает больше сил, чем еда. Однако после фруктового питания не становятся сонливыми, усталость вызывает культурная пища. И человек может почувствовать, что больше не хочет лежать в постели. Тем самым тело уведомляет, что больше не нуждается в отдыхе. Тогда человек может делать намного больше, чем другие. Самым худшим недостатком является зябкость. Человек страдает от холодных стоп, чтобы сохранить тепло. Поэтому голодающих должны окружать покой, любовь, тепло. И когда человек подвержен унынию, не лишним будет ободрить его. Поэтому следует обратиться к врачу сведущему в голодании, если человек сам себе особо не доверяет. Так же следует прочесть вышеназванные книги Эрета. Каждый должен стремиться к тому, чтобы стать лекарем самому себе, ведь можно же в себе развить то, что я называю «пищевым инстинктом». Чтобы его развить необходимо очищение. Очищенное тело куда лучше способно оценить прекрасные фрукты и использовать их, чем когда оно заполнено слизистой пищей и суррогатами, и получает немного фруктов лишь в качестве небольшого лакомства. Часто слышат возражение: «я не переношу сырые фрукты». У таких людей они вызывают сильный понос или недомогание, кислотообразование и слабость. Тогда они все сваливают на фрукты, в то время, как на самом деле в этом виноваты массы слизи, которые соединяясь с фруктами, вызывают это недомогание. В таком случае стоит прежде всего применить переходную диету, расчистить путь для бесслизистой пищи, чтобы не упустить цель из виду. Бесслизистую пищу сейчас приобрести легче, чем фруктовую диету. Питаясь ей продолжительное время, сможете проложить путь для фруктов, которые служат телу тем, что постепенно уменьшают слизистые массы в нем. Так же они помогают вернуть кишечник к естественным размерам, так как он часто бывает расширен под длительным воздействием «культурной пищи». Плохое состояние растянутого кишечника и расширенного желудка чаще всего заложено уже в молодости. Младенцу, когда он плачет, из-за ошибочного мнения, что это голод, всегда дают грудь или бутылочку молока. Позднее таким же образом, когда ребенок часто кричит, потому что он переполнен едой и плохо себя чувствует, и все же бедняжке навязывают бутылочку, тогда как перекармливание, поглаживание по спине и животу часто помогает удалить лишние газы. Или у плачущего ребенка покупается его «послушность» с помощью сладостей, вместо того, чтобы уложить его в кроватку. В большинстве случаев такой ребенок просто устал, и любая еда наполняет его еще больше, делает еще более уставшим, расширяет кишечник и делает из страдающего от постоянного расстройства пищеварения ребенка проблему для самого себя и окружающих. Известно что ребенок не будет добровольно голодать, и часто достаточно выпить один стакан фруктового сока; часто жажду путают с голодом.

Подобным образом откармливают страдающих легочным заболеванием, кормят их наиболее слизистой пищей, не думая о том, что теперь больной должен отхаркивать много слизи. Он раскормлен любящими родственниками и поощряется за каждый дополнительный грамм пищи, как будто тем самым его можно было бы спасти. Тем не

менее я бы не советовала голодание при далеко зашедшей чахотке, существует грань излечимого. Здоровым я напротив хочу показать, как сберечь легкие от болезни.

Когда меня с английского парохода в августе 1914 года взяли под стражу и посадили в тюрьму, там обследовали заключенных относительно состояния их здоровья. Врач англичанин, послушал мои легкие и мое сердце и сказал мне: «вы самая счастливая женщина, ваши легкие и сердце работают без какого-либо постороннего шума и у вас нет ипотеки на ваш дом». Он оставался там долгое время, потому что, по его словам, это доставляло ему такое удовольствие, как если бы садовник обнаружил первоначально незнакомый цветок, потому что он никогда не встречал нечто подобное. И это после того как я в течение многих лет строго следовала учению Эрета - фруктовой диете и голоданию, голодая на борту 9 дней и еще 3 дня в тюрьме. В Англии я должна была оставаться до конца августа, причем я снова продвинулась вперед, потому что мне практически не приходилось беспокоиться о еде.

Писательница М. L. Jürges-Нега говорит об аскетизме и наслаждении: «только аскетизм может нас спасти. Обилие ведет нас прямо в ад, так же как воздержанность на небеса самоосознания. Это два пути Шиллера: «Надежда и Наслаждение»

Есть два цветка, они полны значенья,

Есть два цветка — Надежда, Наслажденье,

И мудрый выберет один из двух.

Избрав один, другим не соблазняйся,

Искать другой — напрасный труд!

Кто не имеет веры, наслаждайся,

А верующий — благ земных лишайся!

История и есть всемирный суд.

Один единственный шаг в сторону от выбранного пути отбрасывает нас на тысячу миль назад. Плоды наших достижений снова и снова утрачиваются. Весь трудный подъем становится напрасным и должен совершаться заново. Разве это не жестоко по отношению к нам самим, когда мы соблазненные демоном, перестаем быть верными нашему доброму ангелу? На широкой дороге изобилия, которая так удобна, и так обманчива, но тем не менее очень соблазнительна, нам никогда более не будет хорошо. Когда сделан первый шаг и за ним внезапно следует второй, когда мы расслабляемся и упускаем цель, например после получения зарплаты, когда мы хотим себе «кое-что позволить», потому что так долго были лишены этой возможности. Дьявол это «Иезуит». Это называется быть твердым. «Совершенно твердо только благороднейшее» говорит Ницше. Шекспир: «Стать - это слишком мало. Стать надо прочно»

Только аскетизм нас может спасти! Хега так прекрасно говорит об этом:

Хоровод голодания.

Голодание! Священное время поста!

Накинь на меня свое лебединое платье
Нежное и белое как падающий снег
Чтоб я в нем ходила как фея
Голодание! Блаженное время поста!
Подари мне свое легкое одеяние,
Я буду парить как ангел над миром –
И ничто меня более не ограничит.
Голодание! Спасительное время поста!
Могу я одеть твоё солнечное одеяние,
Когда насмеются над господством чувств
Я в это время танцующее, поющее божество.
Голодание! Прелестное время поста!
Окутывает меня твоё цветущее платье.
Все что лениво, отвратительно и затхло
Осталось позади в гниющем болоте.
Голодание! Солнечное время поста,
Ты помогаешь соткать мне платье из звезд
Создать диадему для королевы ночи
Из великолепной россыпи алмазов
Солнце и звезды, цветы, аромат
Воздух насытят, заполнят часы
Пляшут в одеждах лучистых
Танец волшебниц на горе житейском

Да, некоторые подумают, а не является ли наоборот обильное пиршество чем-то прекрасным, неужели оно не может осчастливить? На этот вопрос у меня есть ответ, оно создаст иллюзию счастья, это как скорлупа без зернышка. Голодают, чтобы стать здоровым, радостным, подвижным, чтобы стать красивым, более молодым и увеличить продолжительность жизни, или же возвыситься духовно, подготовиться к принятию более тонкого чувственного восприятия, укрепить свою волю или – как в наши дни, чтобы сэкономить. И наконец, чтобы стать независимым. Большинство людей возразит: «Еда дает силы!». А как они тогда объяснят тот факт, что известный деятель в области голодания Суччи во время своих тренировок по голоданию теряет в весе и росте, но не теряет силу и ловкость, что подтверждено тогдашним величайшим психиатром Берлина, профессором доктором Ойленбургом? Во время своего 45 дневного голодания в Нью-Йорке в 1890 году его вес снизился с 67 до 47 килограмм, а рост уменьшился на 1,3 сантиметра; однако находился под обследованием, которое проводил врач с помощью динамометра и спирометра; было установлено, что мышечная сила его правой руки и сила его легких увеличились. В начале своего голодания динамометр отметил силу давления руки Суччи в 47 килограмм, а спирометр – сильные легкие – 1450 кубических сантиметра. На 12 день голодания динамометр установил силу давления правой руки Суччи в 60 килограмм, а спирометр показал увеличение силы легких до 1750 кубических сантиметров. Таких результатов в нормальных условиях могут достигнуть немногие мужчины обладающие средней физической силой. Так же ему было не сложно, в Нью-Йорке на 22 дне голодания в сопровождении господ, которые вели за ним наблюдение и все время не выпускали из виду, совершить прогулку верхом на 12,8 километра, которая

не оказала на его самочувствие ни малейшего негативного влияния. Еще на 44 день голодания он успешно прошел несколько туров фехтования шпагой и плавал пару часов.

Почему индийский кули потребляет в десять раз меньше пищи (следовательно химического питания энергией по мнению школы) чем его английский господин и несмотря на это в десять раз сильнее последнего?

Рассудительным людям понятно, что немаловажно, как человек кормит свое тело. Однако бесспорно, что суровая рука войны направила всю нашу медицинскую науку еще решительнее в совершенно определенном направлении, что для благоразумных людей было опытом прошедшего времени.

Этот образ жизни дает свободу. Человек сегодня требует здоровье, свободу, спокойствие и мир. Мы всего этого можем достигнуть, если будем работать над собой, и все это лучше применить тогда, когда мы начнем управлять грехом чревоугодия. Идеал, совершенное здоровье, божественное бытие должно стать нашей целью. Для этого надо поставить себе такую цель, мобилизовать волю, укрепить дух. В то время, как человек учится овладеть материей, голодание служит прежде всего в качестве внешней дисциплины. Первая попытка может принести такую радость, что появится желание совершить и вторую. Можно воспитать в себе радость по отношению к голоданию, так же как например радость по отношению к еде, только радость поста дарит нам блаженное чувство здоровья, как и радость пищи. Таким образом я готовлю каждый день еду для моей семьи, для моего мужа даже мясные блюда, не испытывая при этом ни малейшего желания попробовать их. Эти блюда просто не существуют для меня, как нет места в моих мыслях для картошки, каш и мучных блюд. Человек просто мысленно переключается на другую тему, на голодание – праздник вместо голода.

Призываю: выращивайте фрукты, прислушайтесь! Старый Дегенхард с 1879 года проповедовал необходимость возделывания фруктов. Устно и письменно он говорил на эту тему. Безразличие и смех хотя и не убивают правду, но скрывают ее и не дают ей жить. Я хочу обратить внимание передовых бойцов, которые так рано увидели приближение века садоводства.

«Если хочешь распространять идеи, придай им образ. Что лишено реального – остается идеальной болтовней» (Шиллер)

Так же немаловажно упомянуть, что эретовский образ жизни очень благоприятно влияет на умственную работу. Байрон знал это, он объяснял, что каждое небольшое переедание делало его «тупым». Один из персонажей Густава Мейринка сказал в Големе (я цитирую произвольно): полагаю, сначала мы должны длительно поголодать, чтобы лучше понимать дела, это как будто в нас что то перекрыто. Албан Штольц говорит: кому надлежит совершить тяжелую умственную работу, тому следует хотя бы ненадолго воздержаться от пищи. Отсутствие пищи повергло меня в такое состояние чувств и мыслей, где душа опьянена ощущением жизни и парит высоко в небе. Это как будто душа и жизнь запылали куда сильнее и как будто вся пища стала навозом, который если бросить в пламя, то оно более или менее задохнется». Мистик Дионисий в 5 веке очень подробно описывал три стадии. «Очищение» ведет внешнее сознание к просветлению,

посвящение в тайну ведет внутреннее сознание к единению с богом. Затем триединый человек приходит к обожествлению». Я бы хотела посоветовать всем людям: «боритесь за свободный народ на свободной земле». Гете увидел новую человечность, для которой «фрукты совсем рядом». В трагедии «Фауст», том 2., говорится:

**Их Пан хранит, ущелья населяют
Там нимфы жизни в свежести кустов,
И к горным сферам ветви устремляют,
Теснясь, деревья сотнями стволов.
То древние леса! В стволе высоком
Дуб копит силу, крепко ввысь растёт,
А кроткий клен пропитан сладким соком,
Весь груз ветвей он весело несёт.
Там молоко, струясь в тени жилища,
И для детей и для ягнят течёт;
Есть и плоды, долин цветущих пища,
А из стволов дуплистых каплет мёд.
Блаженство здесь наследственное длится,
Уста румяны, ярок цвет ланит,
Бессмертен каждый там, где он селится,
Здоровы все, довольство вокруг царит.
В сиянье дня там жизнь привольно льётся
От детских лет до зрелости мужской;
Дивясь на них, спросить лишь остаётся:
Кто это - боги или род людской?
Красивейшим из пастухов их рода
Уподоблялся даже Аполлон;
Где в чистой сфере царствует природа
Там всех миров союз осуществлен.**

Гете так же проповедует «несмешанную пищу» когда говорит:

**«Уединись в глуши полей,
Руби, копай, потей за плугом
И ограничить тесным кругом
Себя и ум свой не жалея;
Питайся просто в скромной доле»**

Он обещает, что это лучшее средство, которое может «и в восемьдесят лет тебя омолодить»