

**Полная версия публикуется впервые!**

# Поль БРЭГГ

Патриция Брэгг

**Очистите тело  
от токсинов  
и восстановите  
здоровье!**

# ЧУУДО ГОЛОДАНИЯ



ПОЛЬ С. БРЕГГ

ЧУДО ГОЛОДАНИЯ

1. УХОД ИЗ ЖИЗНИ

Каждый думающий человек когда-нибудь задает себе вопрос: “Я ухожу из жизни!” Я разделяю мнение великого комика Эда Винца, который сказал, что без здоровья богатство, владения, известность - все тина. Что из себя представляет человек, не имеющий здоровья, даже если он богат и известен!

Богатство не принесет счастья

Если человек достиг известности, это значит, что он счастлив. Я не отрицаю богатства. Я считаю, что деньги и положение играют определенную роль в нашем обществе. Удобство и роскошь известны многим людям. Отними у человека богатство и дай ему только здоровье, и его первым желанием будет вернуть его положение. Но остается слово, которое мы ненавидим до крайности, мысль, которую мы боимся допустить, факт, рождающий печаль, боль, горе.

Это слово, эта мысль, этот факт есть - СМЕРТЬ.

Даже в том случае, когда жизнь становится бременем, как упорно цепляется за нее человек! Какой же чувствуется дух в его борьбе со смертью!

Величайшее человеческое желание - ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГАЯ ЖИЗНЬ НА ЗЕМЛЕ. “Человек цепляется за этот мир, как за свой дом и хотел бы жить в нем всегда, если он здоров и долго не стареть.”

Я ЛЮБЛЮ ЖИЗНЬ И ХОЧУ ЖИТЬ!

В своих лекциях о здоровье я часто употребляю слова из песни моей студенческой поры, которая называется: “Я люблю жизнь и хочу жить!”. В этих сильных словах выражение желания каждого человека. Жизнь - это драгоценность, это сокровище из сокровищ.

Со времен Адама и Евы, живущих в легендарном саду Эдема, проявление человеческой жизни - самая важная проблема, которая привлекла внимание человечества. В еще дохристианскую эпоху персидские, греческие мудрецы объединяли свои умы для решения этой волнующей проблемы, но безуспешно.

Схоластицизм средних веков также усердно возвращался к этому вопросу, но с теми же результатами, и сегодня, в нашем XX столетии каждый думающий человек пытается, хотя и слепо, найти решение: ни одному человеку еще не удавалось избежать такого решения. Ни одному человеку не удавалось избежать смерти, однако человек путем соблюдения определенных гигиенических и диетических правил может продлить свою жизнь.

И каждый человек обязан сделать это ради себя, ради своих родственников и друзей, ради своей страны - заботиться о своем теле, т.к. только здоровая деятельность может сделать из него ценного для страны гражданина, и годы его жизни могут достичь своего нормального предела. Я верю в то, что каждый человек имеет право жить 130 лет и более, как утверждает Библия.

Долговечность может быть определена продолжительностью жизни здорового человека, который живет в благоприятных условиях.

**ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРИВЫЧКИ, УБИВАВШИЕ АМЕРИКАНЦЕВ.** Человек по своему неблагоразумию в еде, питье и невоздержанности умирает, не прожив и половины той жизни, которую мог бы прожить; дикие животные, когда их не тревожат, проживают всю причитающуюся им жизнь.

Человек - единственное исключение. Человеческий род - единственный в миллионе живущих, не достигающий своего естественного жизненного предела. В то время, как дикие животные инстинктом чувствуют, как им надо жить, что есть и что им не есть, где больше целебных веществ для них, а человек ест и пьет все, потребляя самую трудно перевариваемую пищу и запивая ее ядовитыми напитками, и после этого поражается, почему он не живет до ста лет! В теории мы все жаждем долгой жизни, на практике же мы делаем ее как можно короче.

Есть ли в этом смысл! Почему такой чудесный механизм, как человеческий организм, совершенный в мельчайшей своей частичке, сочетающий божественный дух с телом, которому скульпторы стараются подражать, но никогда не сравниваются с ним в своем мастерстве, почему такой чудесный механизм должен быть разрушен сам собой! Этому нет оправдания!

Мраморная статуя Апполона в Ватикане, известное на весь мир произведение искусства - его фигура совершенна, но среди людей нашего времени есть люди также хорошо сложенные, и все же мраморная статуя Апполона сохраняется, как нечто бесценное, в то время как человек - благородное, образованное, утонченное существо, с тонким и чувствительным строением уделяет своему удивительному телу меньше внимания, чем своей кошке или собаке.

Все люди с нормальным складом ума желают долгой и счастливой, полезной жизни. С нашим умом, долговечностью и превосходным здоровьем, это должно быть правилом, но увы! - ЭТО ИСКЛЮЧЕНИЕ.

**БОЛЕЗНЬ - ЭТО ПРЕСТУПЛЕНИЕ, НЕ БУДЬТЕ ПРЕСТУПНИКАМИ!**

На рубеже века мне пришлось общаться с Берхаром Макфаденом - отцом и основателем движения за физкультуру. Я общался также с издателем журнала 'Физкультура'. На обложке журнала всегда было написано: - "Болезнь - это преступление, не будь преступником!"

Физическая слабость, вялость и болезнь казались мне преступлением, самым большим оскорблением, нанесенным такому прекрасному, как человеческое тело. С тех пор, как я поправился, восстановил свои силы, я строго соблюдаю все, что считаю необходимым для поддержания его в таком состоянии. Я, оставаясь верным высокому идеалу выносливости, жизнеспособности, здоровью и терпению, я получил нечто неоценимое и становлюсь "миллионером здоровья". Чтобы быть миллионером здоровья, наслаждаться бесконечным здоровьем для этого нужно работать.

Секрет этого наслаждения жизнью лежит во внутренней чистоте и регенерации при помощи натуральной, органически выраженной пищи и др. обновления, отдыха и т.д. Когда вы очищаете свой

организм при помощи систематического голодания и естественной пищи, вы страстно желаете упражнений. А упражнениями вы творите свое тело и становитесь такими, какими хотели бы быть. Подумайте только минуту... Вы приведете свое тело к физическому совершенству с теми знаниями, которые вы получите из этой книги, как вам жить.

Человек - это удивительное, уникальное, интригующее существо, но законы жизни, управляющие человеческим существом, просты, очень понятны, если только он найдет время их разобрать и проследить, как они действуют изо дня в день.

## ЖИЗНЬ МОЖЕТ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ И РАДОСТНЫМ ПУТЕШЕСТВИЕМ

Узнать себя - кажется бесконечным заданием, но с пристально чистым наблюдением и ежедневным выполнением этих простых, но решающих законов, жизнь становится не только волнующим приключением, но и огромной радостью. Каждому из нас следует принять жизненный курс здоровья. Изучать и продолжать его годами, и опыт принесет нам единственную радость, счастье и удовлетворение от здоровья, счастливой и энергичной жизни.

Поль С. Брегг

## 2. ЧУДО ГОЛОДАНИЯ

Какое, по вашему мнению, наиболее значительное открытие в нашем веке? То, что нашли яйца динозавра в Монголии, о которых ученые писали, что они пролежали 10.000.000 лет? Может быть древние гробницы и города под землей, подтверждающие библейские писания и непревзойденные образцы прошлой цивилизации? Или радиоактивные часы, при помощи которых проф. Лейм определил возраст Земли в 1.250.000.000 лет? Реактивные самолеты? Телевидение? Атомная энергия? Водородная бомба? Нет, ни одно из них!

## 2.1. САМОЕ БОЛЬШОЕ ОТКРЫТИЕ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

По моему, самое большое открытие современного человека это сила, умение омолодить себя физически, умственно и духовно рациональным голодом. Используя научное голодание, можно забыть о своем возрасте. Голоданием человек может предотвратить преждевременную старость. Страх приближающейся старости и состояние, когда становишься бременем для себя и других - один из величайших страхов, которые преследуют человечество. Страх старости, беспомощности и неспособности заботиться о себе таится глубоко в человеческих сердцах.

С полным знанием голодания, его правил, вы можете избавиться от страха преждевременной старости. Проводя еженедельно 24-х часовое голодание, что составляет 52 дня в году, очищение тела и, наконец, проводя троекратное 7-10 дневное голодание ежегодно, вы сможете вывести все ненужные отложения и шлаки из своих суставов и мускулов. Вы должны понять, что все это - продукт метаболизма (биологического процесса превращения пищи в жизненно необходимые вещества (а вещества в энергию), которые являются причиной многих ваших физических несчастий и преждевременной старости.

Когда жизненные силы упадут ниже нормы, тогда перед вами встанут все физические проблемы так же, как и стояли умственные.

## 2.2. ГОЛОДАНИЕ СОХРАНЯЕТ ВАШИ ЖИЗНЕННЫЕ СИЛЫ

Разрешите мне объяснить... Мы едим пищу, и так как она проходит по организму, она должна быть переварена, усвоена и затем лишнее, ненужное ликвидировано. Мы знаем 4 основных органа выделения: кишки, почки, легкие и кожу. Чтобы все органы выделения работали прекрасно, организм должен обладать высокой жизненной силой и энергией; для того, чтобы удалить из организма ненужные вещества, требуется сила. Для того, чтобы кусок пищи прошел свой путь в 30 футов, человеку требуется громадное количество энергии. У человека забирает много сил усваивание жидкости, которая проходит через 2 миллиона фильтров в

человеческих почках. Много жизненной энергии забирает и печень, и желчный пузырь, работа которых заключается в переработке поступающей в них пищи до состояния, пригодного к питанию миллиона клеток тела. Огромное количество жизненной силы отбирают легкие, поставляющие кислород, очищающие 5-8 литров крови в организме и выделяющие из него CO<sub>2</sub>. Не меньше энергии отнимает функция кожи, которая через 96 миллионов пор выводит из организма яды в виде пота.

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ДОЛЬШЕ ЖИТЬ, МЕНЬШЕ ЕШЬ! КТО СИЛЬНЕЕ! ТОТ, КТО МОЖЕТ ВЗЯТЬ ВЕРХ НАД СВОИМИ ПРИХОТЯМИ, ПРИВЫЧКАМИ.  
Бин Франклин

### 2.3. МЫ ЖИВЕМ В ОТРАВЛЕННОМ МИРЕ

В обязанность “жизненной силы” входит задача поддержания энергии организма и в выделении из него ядовитых веществ, которые поступают в него при приеме пищи. “Жизненные силы” должны поддерживать температуру человеческого тела 36,6 градусов всегда. Если температура повышается, значит мы больны. Если она падает ниже, мы тоже больны. В ней, как в цивилизации “жизненной силы” есть много ядов. Встречаются и другие яды, с которыми ей надо бороться - грязь и отбросы, создаваемые человеком.

САМАЯ БОЛЬШАЯ ГРЯЗЬ НАД НАМИ В НЕБЕ. Мы дышим вредным, грязным воздухом. Возьмите для примера Нью-Йорк, около 60 тонн носящихся в воздухе загрязненных частичек падает на квадратную милю ежемесячно. Подумайте, как много приходится в таком месте сражаться, бороться человеческому организму, чтобы остаться в живых. Не удивительно, что в таком отравленном городе так много больниц и больных людей. Ученые считают, что жители таких городов, как Питсбург или Бирмингем, находятся в худшем состоянии, чем больные легочной болезнью или сердцем.

Отравленный воздух под названием “смог” все время поражает не только Лос-Анжелос, но и Чикаго и др. города разных стран.

Мрачная смесь копоти и дыма фабрик, мусоросжигательных печей и плавильных заводов, газохимическая промышленность, выхлопные газы машин, загрязненный воздух - это реальная угроза здоровью и жизни людей. Единственное средство в удалении ядовитых веществ из организма человека - голодание. Через несколько дней голодания вы сможете увидеть некоторые из ядов, выходящих из вашего организма.

## УРОЖАЙ ПОДВЕРГАЕТСЯ ОТРАВЛЕНИЮ

Все больше и больше отравляющих веществ попадает в нашу пищу. Пугающей правдой является то, что высокий % овощей, достигающих салатной миски и вашего овощного сока, обильно опрыскан широким и разнообразным смертельным ядом. Среди них ЛТД, фосфорные смеси и др. сорняковые убийцы. Порча овощей не кончается лиственной частью опыления. Медицинские исследования показали, что ЛТД и другие сельскохозяйственные химикаты, например, удобрительный тук, проникают в почву, оставаясь там в течение многих месяцев и постепенно поднимаясь вверх по растущему растению. В конце концов яд проникает в мякоть овоща. Это та часть его, из которой он не может быть выведен. Вы думаете, что снятая кожица или удаленный наружный слой уничтожит осадок отравляющих веществ. Но это не так. Химикаты не выводятся из овощей даже при варке. Голодание помогает вывести смертельные яды из организма. Когда мы голодаем, прекращаем есть, ваша жизненная сила, которая шла на переработку пищи в энергию и построение тканей, теперь идет на удаление из организма отравляющих веществ. Я голодаю по 24-36 часов еженедельно и 4 раза по 10 дней в году. Когда голодаю по 10 дней, то через несколько дней в моче появляются кристаллы, которые говорят о том, что в ней есть следы ЛТД и др. отравляющих веществ. В другой раз я голодал 21 день, и на 19-й день появилась боль в мочевом пузыре при мочеиспускании и красная моча. При анализе обнаружен тот же ЛТД и др. Когда же эти вещества вышли из организма, я почувствовал прилив сил и энергии. Белки глаз стали белоснежнее, тело приобрело приятный цвет, энергия захлестнула его, это было на 19-й

день голодания. Голодание - единственный способ очищения тела от ядов, попадающих в организм с овощами и фруктами.

Вред организму приносит восковое покрытие фруктов и овощей. Человеческий организм - это скопление отдельных клеточек. Если бы питание доставляло все необходимое для их роста и нормального функционирования, они могли бы жить 120 и более лет. Но когда человек играет с жизнью, дышит грязным воздухом - его клетки либо заболевают, либо умирают. Когда он оскверняет пищу и изменяет ее внутренний состав синтетическими химикалиями, это причиняет вред клеткам, ослабляет их функции, и они становятся неспособными регулировать поступающие в организм вещества. Как может организм работать хорошо и слаженно, когда в него вводятся различные синтетические добавки?

Единственный мой совет: употреблять естественную пищу, избегать приготовленных химическим способом и консервированных продуктов, ешьте как можно больше естественной органической пищи.

За 24-36 часов голодания, вы можете избавиться от внесенной в организм какой-нибудь некачественной пищи. Если вы чувствуете себя в состоянии, поголодайте 7-10 дней, дайте вашему организму очиститься. Вы будете поражены, сколько ядовитых веществ было в вашей пище. На обед съешьте немного, на ужин еще меньше, еще лучше, если можете спать, не поужинав.

Соль - этим продуктом, который вы ежедневно кладете в пищу, вы разрушаете свой организм. Обратите внимание на такие факты:

1. Соль - это не еда! Оправданий для ее употребления не больше, чем для хлоридов калия, кальция и др.

2. Соль не может быть переварена, усвоена и использована организмом. Она не имеет никакой питательной ценности. Наоборот, она вредна и может вызвать заболевание почек, мочевого пузыря, сердца, сосудов. Соль может вызвать задержку воды в тканях. Соль не содержит никаких витаминов, органических веществ.

3. Соль может действовать как сердечный яд, усиливающий болезненную чувствительность нервной системы.

4. Соль содействует удалению из организма кальция и поражает слизистую всего желудочно-кишечного тракта.

Если соль так вредна для здоровья, почему же она так широко используется? Больше всего из-за привычки, укоренившейся тысячелетиями. Но эта привычка основана на неправильном представлении, что тело якобы нуждается в ней. Многие народы, например эскимосы, не употребляют соль и никогда не чувствуют ее отсутствие. Однажды человек, не привыкший к соли, попробовал ее, сказал, что это все равно, что табак для некурящих. Среди некоторых животных соль действует как яд, особенно среди домашней птицы. Так как все неорганические вещества вредны для органов пищеварения, вам понятно, почему возникает такое ненормальное чувство жажды после употребления соли? Больше всего от соли страдают почки. При употреблении большого количества соли излишек ее откладывается в разных частях организма, особенно в ступнях. Организм старается разбавить его скоплением воды, ступни и лодыжки опухают, становятся болезненными. Соль вредна также для сердца.

Для опровержения мифа о том, что животные ищут "соленые залежи", чтобы лизнуть эту почву, я исследовал такие места. Оказалось, что ни в одном из них не содержится хлоридная соль, отсутствует натрий, но в изобилии многие другие минеральные органические соединения и питательные вещества. Коровам дают соль, чтобы они больше пили воды, но в молоке в результате высокое содержание соли. Сыр, консервированные продукты, хлеб и др. продукты насыщены солью. Мы - нация соленых пьяниц! В этой связи в американских школах много тучных детей, а сердечные заболевания являются убийцей-1. Естественный натрий содержится в достаточном количестве для человека. Среди народностей, никогда не употребляющих соль, независимо от возраста, всегда нормальное артериальное давление, они не страдают болезнями почек и сердца.

Организму нужен натуральный органический натрий, но не столовая соль, являющаяся веществом неорганическим. Вы можете получить натуральный натрий, который природа заготавливает в органической форме из свеклы, моркови и другой растительной пищи.

## ВЫВЕДЕНИЕ СОЛИ ГОЛОДАНИЕМ

Опыт голодания у меня велик - 50 лет. И я обнаружил, что 4-х дневное полное голодание позволяет вывести соль из организма. Поголодайте 4 дня, употребляя только дистиллированную воду. Обратите внимание на тонус ваших мускулов, кожи и на то, что все более худым и молодым будет выглядеть ваше тело. Линии тела становятся естественными, полнота проходит, и вы снова видите свою естественную фигуру. Первая вещь, от которой при голоде освобождается организм - соль и сопутствующая ей полнота.

Вы с трудом поверите своим глазам, удивительной перемене, происходящей при голоде. "Могучая жизненная сила", которая всегда расходовалась на переработку пищи, теперь используется на выведение отходов, ядов, скопляющихся в клетках и органах тела, и, таким образом, омолаживается каждая из миллионов клеток нашего организма.

После 4-х дней бессолевого содержания организма, продолжайте это состояние, хотя это и трудно сделать в связи с тем, как я уже говорил, мы имеем "солевую насыщенность" во всей пище. Этому очищению хорошо поможет 24-30 часовое голодание. Вместо обычной соли я приправляю свою пищу травами, чесноком, которые являются естественными приправами. Они придают пикантность пище. Голодая и придерживаясь солевой диеты, вы скоро увидите, как несравненно лучше станете выглядеть и чувствовать, и что во рту будет приятный вкус. Вы заметите и другие перемены к лучшему, когда начнете голодать и откажетесь от добавления соли к пище.

## ГОЛОДАНИЕ - ВЕЛИКИЙ ОЧИСТИТЕЛЬ, НО НЕ СРЕДСТВО ОТ НЕДУГОВ

Я не считаю голодание лечением болезней. Я не занимаюсь лечением и не верю ни в какие виды лечения, кроме природы. Все, что мы можем сделать - это поднять жизненные силы организма так, что исцеление станет естественной внутренней заботой самого организма. Я учу вас голодать, чтобы все более и более поднимать жизненную силу для преодоления расслабленности и бессилия.

Плохие привычки приводят к упадку сил и болезням, т.к. энергия падает, и нет сил очистить свой организм. Яды начинают скапливаться в разных частях тела, причиняя боль и страдания. Это сигнал природы о том, что вам необходимо срочно позаботиться о себе. Беспорядочный образ жизни - вот причина вашей слабости, преждевременной старости, всех ваших болезней, превращения вас в развалину. Нарушение справедливых законов здоровой жизни приводит вас к тому, что вам придется обратиться к доктору, который даст возможность еще дальше обойти эти законы и полностью разрушить то чудо, которое представлено в вас. Люди, страдающие многими болезнями, преждевременно состарившиеся, должны заработать свое здоровье. Естественное питание, очищение организма голоданием, физические упражнения - все это ведет к долгой жизни.

Есть ли у вас вредные привычки? Употребляете ли вы соль и соленые продукты? Пьете ли вы кофе? Употребляете ли вы табак и спиртные напитки? Употребляете ли вы рафинированный белый сахар или продукты с этим безжизненным веществом? Сильная ли у вас воля? Кто хозяин вашего тела? Плохие привычки? Запомните, тело глупо, тело не может думать за вас. Только разумом вы можете преодолеть те плохие желания, на которые вас толкает плоть. Если вы хотите добиться большой физической силы, прекрасного здоровья, хорошей нервной деятельности и вашего тела, которым вы могли бы гордиться, начните над этим работать сегодня же вместе с природой, а не против нее.

Голодание - ключ, которым отпирается природный склад энергии. Голодание охватывает своим влиянием каждую клетку, каждый внутренний орган, всю жизненную силу. Никто не может сделать за вас, это личный долг каждого, также никто не может есть за вас. Я уверен, что 96 процентов больных страдают из-за неестественного, неправильного питания.

Люди порицают все на земле, кроме пищи, в то время как именно она является причиной всех их страданий и преждевременной старости. Человек среднего уровня развития не представляет, как ужасно загрязнен его организм, в результате многолетнего переедания, тогда как в действительности нужно голодать.

Продержите человека, который хвастается, что он обладает совершенным здоровьем, полностью только на дистиллированной воде 5-6 дней. Его язык станет прогорклым с отвратительным запахом и белым налетом, его моча станет темной с сильным запахом. Это неопровержимо доказывает, что весь организм наполнен ненужными залеживающимися материалами, которые накопились в результате питания. Непрерывно накапливающийся гнилостный яд в организме - это скрытая неизвестная тайна, которая может проявиться неминуемой болезнью. Человек при этом ищет любые пути, чтобы избавиться от нее, кроме естественного - прекратить еду и голодать.

ГОЛОДАНИЕ - это естественный инстинкт. Болезнь - это естественный способ природы, избранный природой для указания на то, что вы наполнены токсическими отбросами и внутренним ядом. Голодая, вы помогаете природе вывести шлаки и яды, накопленные в теле. Любое дикое животное знает это. Голодание - единственный способ, который помогает ему преодолеть физические страдания. Это чисто животный инстинкт. Мы, люди, так давно живем в удобной цивилизации, что потеряли этот инстинкт, когда страдания овладевают нашим телом.

Когда мы чувствуем себя плохо физически, нам не хочется есть. Пища даже отталкивает вас, но "заботливые" родственники, друзья заставляют вас есть, чтобы сохранять силы для борьбы с болезнью. Очень не хороший факт, когда вы едите во время сигнализации вашего подсознания о необходимости прекратить еду. Природа хочет заставить вас голодать, т.к. только при условии голода она сможет очистить ваше тело, используя вашу же жизненную силу. Мягкий голос матери-природы нелегко услышать и понять. В результате голодания ваш сверхчувствительный аппарат становится еще чувствительнее, голодание обостряет ум, настраивает вас в резонанс с голосом природы. Мне голодание дало возможность слышать этот свой внутренний голос. И после каждого голодания мой мозг работает лучше и острее.

ВЕЛИКИЕ ЛЮДИ ГОЛОДАЛИ. В Европе в городе Александрии, когда он был еще культурным центром, люди должны были голодать 40 дней прежде, чем им представлялась возможность учиться у учителя. ИИСУС голодал 40 дней, БУДДА голодал по много дней и не раз, ГАНДИ голодал. Все великие люди, духовные учителя с древних времен имели глубокую уверенность в силе голодания, важным не только для достижения крепости тела, но и для поднятия своего разума на более высокую ступень развития.

Сначала возьмите себе в привычку проводить полное водное голодание от 24 до 36 часов еженедельно, а в те дни, когда вы едите, ешьте только натуральную пищу. Вы должны призвать на помощь весь ваш здравый смысл и есть с умом и пищу только естественную. Вы часто перегружаете желудок, давая ему новую работу, когда он еще не справился со старой. Мы умираем, не прожив отпущенного нам времени, потому, что нам не достает здравого смысла. Я не сомневаюсь, что человек с крепкой от рождения конституцией без труда мог бы прожить до 120 лет. Нет таких вещей, как старческие болезни. Если благоразумие с вами, если вы правильно питаетесь с детства, голодая один день в неделю и по несколько раз периодически в году по 7-10 дней, то как можно при этом получить смертельную болезнь!

Детей в наше время кормят неправильно. Большинство матерей не кормят детей грудью. Дети не получают самой дорогой для себя пищи - материнское молоко. Они вырастают на бутылочном молоке и пище, приправленной обработанной белой мукой, белым сахаром и щедро присыпанной смертельной солью. Я обнаружил, что у большинства детей до 17 лет уже много зубов гнилых и испорченных. Многим юношам до 20 лет делают протезы. Мы - безнадежно больная нация. И даже если вы не раскормлены, то пища, которую вы употребляете, дает кислотную реакцию вместо щелочной. До тех пор, пока вы являетесь ходячей фабрикой по переработке микробов, не надейтесь хорошо прожить жизнь.

Любовь поспать вместо положенных 8 часов объясняется глубоким торможением вследствие самоотравления. Эти люди редко просыпаются освеженными, часто поднимаются неохотно;

используют такие стимуляторы как кофе, крепкий чай, алкоголь, табак и различные пилюли, поднимающие энергию.

Кровь должна иметь щелочную реакцию. Однако у большинства из нас эта реакция кислотная. От головной боли, несварения желудка, до прыщей и общей простуды. Большинство несчастий происходит от кислотности, а она - от самоотравления. Как же очистить свою кровь! Снабжайтесь продуктами, дающими щелочную среду и проведением 3-4 дневного водного голодания. После голодания переключиться на щелочно-формирующую диету и всегда придерживаться ее. Эта диета включает: сырые фрукты и овощи, салаты и пр. 3/5 нашей пищи должны составлять овощи и фрукты как сырые, так и обработанные кухней. Всегда перед любой трапезой ешьте сырой овощной салат или сырые фрукты.

## 2.5. НЕ ВРЕДИТЕ СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ ПЕРЕЕДАНИЕМ, ОНО УБИВАЕТ ВАС

Употребляя сырые овощи и фрукты, помните, что это очищающие продукты. Сначала ешьте их в малом количестве. Список овощей очень большой. Все орехи и зерна питательны и вкусны. Свежие земляные орехи (слегка обжаренные) миндальные, грецкие, зерна подсолнечника и т.д. Если вы едите мясо, то не чаще 2-3 раз в неделю. Но при малейшем недомогании быстро возвращайтесь к щелочной диете. Признаков много - слабая головная боль, головокружение, появление мушек перед глазами, горький вкус во рту, физическая слабость и умственная усталость. Вы можете думать, что всему виной печень, можете выбросить из своего рациона жиры и пр., но это недостаточно. Вы должны исключить из пищи сахар и крахмал. Вы их должны взять в натуральном виде из фруктов и овощей, белок получите из орехов и семян.

Свое первое 4-х дневное голодание я проводил в Швейцарии. Тогда я боролся за свою жизнь с обострившемся туберкулезом. После голодания меня посадили на высокощелочную диету с обилием сырых фруктов и овощей. Приблизительно через 2-е недели после голодания ко мне пришла жизнерадостность и энергия, великолепное самочувствие, какого я никогда не испытывал в жизни.

Потом меня научили голодать по 24 часа еженедельно и в следующие девять месяцев назначили мне 7, 14 и 21-дневное голодание, между которыми я придерживался щелочной диеты.

**СОХРАНЯЙТЕ ЩЕЛОЧНУЮ СРЕДУ В ЖЕЛУДКЕ.** Первым признаком сдвига реакции в кислотную сторону - это сероватый налет на языке, раздражительность. Если это примет хронический характер, приведет к постоянно повышенному давлению, атеросклерозу. Даже если вас называют чудачком в питании, не обращайтесь на это внимания, может быть на 100 смеющихся людей, последним будете вы.

## 2.6. КРИСТАЛЛЫ ЯДОВИТЫХ КИСЛОТ СКОВЫВАЮТ ПОДВИЖНОСТЬ ВАШИХ СУСТАВОВ

Сейчас мне 85 лет (50 лет я провожу голодание) и я горжусь гибкостью моих суставов. Я с легкостью проделываю упражнения йоги, стою на голове и двигаюсь с легкостью 10-ти летнего мальчика.

Неправильное питание приводит к большой концентрации кислотных кристаллов в суставах, прежде всего ног, появляется боль. Итак, вместо подвижных суставов ног, у вас бывают скованные цементом конечности.

Боли в пояснице - проклятие человечества. Немногие люди избегают болей и окостенения, отсутствия гибкости в спине. Понаблюдайте за тем, как сгибаются люди среднего возраста, какие страдания испытывают они, когда выпрямляются. Кристаллы токсичных кислот не останавливаются в пояснице, они поднимаются выше, в позвоночник, лопатки, плечевые и локтевые суставы, шею, в кисти. Все считают, что причина в том, что они стареют. Я помню мистера Эванса, который приходил ко мне 10 лет назад. Прихрамывая от сильных болей, он еле вошел в мой кабинет. История этого человека - одна из немногих. Передо мной был человек, который ел столько, как и в дни своего юношества. Он был умный человек и поверил мне. Под моим руководством он начал 3-х дневное голодание, употребляя только дистиллированную воду. Я исключил полностью животные продукты - мясо, рыбу, яйца и

молочные продукты, соль, мучные изделия, горох, чечевицу и даже рис. Каждый день он принимал 10-минутную горячую ванну до 37° и совершал прогулки пешком. Каждую неделю он голодал по 36 часов, один раз голодал 7, потом 10 дней. Через год его с трудом узнавали знакомые. Он ездил на велосипеде, плавал, танцевал, играл на пианино. Он победил болезнь сам. Теперь он, голодая по 24-36 часов еженедельно без пропусков, а 4 раза в году: зимой, весной, летом и осенью по 10 дней, помолодел лет на 20, его движения стали быстрыми и ловкими.

Начинайте и вы голодать теперь же. Попробуйте повернуть голову слева направо и вы услышите звук - это у вас набрались ядовитые кристаллы в позвоночнике. 24 часа или 7 дней не выведут сразу всех ядовитых веществ. Голодайте один раз в неделю, т.е. 52 дня в году, за это время жизненная сила организма станет гораздо большей, чтобы вывести кристаллы. С каждым голоданием вы будете чувствовать все большую свободу в движениях, возраст отступит перед вами.

## 2.7. НАУЧНОЕ ГОЛОДАНИЕ С ПОДРОБНЫМИ УКАЗАНИЯМИ

Голодание используется людьми и животными с давних времен. Первобытный человек не имел иного способа лечения, кроме голодания. Прошли века, человек голодал, когда был болен, используя при этом полевые и лесные травы. За свой более чем 50-летний стаж наблюдения за голоданием я видел удивительные результаты, которые по праву могут быть названы "чудотворными". Голодание - прекрасное лечение еще и потому, что оно не имеет побочных воздействий, которое имеют все лекарства.

Великий философ Пифагор требовал от своих учеников голодать 40 дней, прежде, чем они будут посвящены в тайны его философских учений. Память и способность к усвоению знаний становятся на много лучше.

Вы знаете, что библейские патриархи часто голодали. Моисей, Давид и другие голодали по 40 дней. Есть люди, которые отвергают голодание, считая его антинаучным, однако сами они никогда не голодали. Эти распространители мрака придерживаются устарелой

идеи, что для того, чтобы быть сильным, надо много есть, и что, когда вы прекратите еду, вы заболеете. Несколько дней плохого самочувствия, действительно, могут иметь место во время голодания. Если вы выдерживаете первые три дня голодания, потом оно превратится в удовольствие. У вас пропадет аппетит, вы не будете думать о пище. Чувство легкого недомогания означает, что оно работает на вас.

Большинство людей - рабы пищи. Они едят независимо от того, голодны они или нет, и их организму приходится страдать от переедания. Неудивительно, что при такой постановке дела так много заболеваний. Один из великих учителей питания сказал: "Жизнь есть трагедия питания". Как правдива поговорка: "Человек копает себе могилу ножом и ложкой или роет могилу зубами". Многие люди не дают отдыха желудку.

Планируйте голодание сегодня и никому не говорите, что собираетесь голодать, даже своей семье. Этим вы просто избежите множество бесполезных советов. Много раз во время своих недельных голоданий я продолжал свои занятия, читал лекции, и никто не подозревал, что я голодаю. Голодание - это интимная вещь и принадлежит только вам, а не друзьям и родственникам. Если вы верите в него - это все, вы верите в мудрость природы.

## 2.8. ЗАРАБОТАЙТЕ СЕБЕ ЗАВТРАК АКТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

Для меня совершенно не нужен завтрак. Организм отдохнул за ночь, накопил энергию, и совершенно непонятно, почему он должен принимать пищу после полного бездействия. Обильный завтрак истощает энергию, которую человек набрал за ночь. Большинство студентов едят на ночь, а после этого стараются заниматься. Нужно огромное усилие, чтобы сконцентрировать свое внимание после ужина. Этим студентам дать ночной отдых, и пусть они позавтракают спустя 2 часа после того, как проснутся, они будут гениями. Тяжелая пища требует много энергии для пищеварения, значит мозг становится расслабленным, делает людей скучными, сонными, обозначая, что нервная энергия находится на низшей ступени.

Я не завтракаю уже 50 лет. Я встаю рано утром и в течение нескольких часов совершаю прогулки пешком, брожу по горе, сбегая вниз, купаюсь в океане круглый год, еду верхом или на велосипеде. Возвращаюсь домой и занимаюсь творческой работой, пишу статьи, книги. К 11 часам с"едаю немного фруктов, около 12 ем первый раз. Начинаю с сырого салата: тертая морковь с капустой, затем добавляю помидоры, редиску, сельдерей, свеклу вместе с ботвой. С"едаю один из желтых овощей: морковь, банан сушеный, один шпинат, антришоки, листовую капусту или др. Предпочитаю орехи всех видов или семечки подсолнуха, тыквенные. Что касается очищения кишечника, то оно должно соответствовать числу раз приема пищи в день. Мой кишечник научился быстро очищаться и действие его у меня происходит в течение часа после завтрака, а также час после вечерней трапезы. Только в редких случаях я позволяю себе с"есть между трапезой сочных сырых фруктов: одно твердое яблоко или несколько ломтиков ананаса, дыни.

**ДЕРЖИТЕ ОРГАНИЗМ ЧИСТЫМ ИЗНУТРИ.** Секрет здоровья и долгой жизни заключается в трех словах "СОХРАНЯЙТЕ ЧИСТОТУ ИЗНУТРИ". Голодание - это единственный способ очищения изнутри нашего организма. Никто не сделает это за вас, оно не требует ничего, кроме сильного волевого желания. Жизнь - это выживание более сильных, а голодание - это программа для самосохранения. Вы можете голодать от завтрака до завтрака, от обеда до обеда, чтобы прошло 24 часа. В это время можно продолжать свою трудовую деятельность.

## 2.9. ПОЧЕМУ Я ПЬЮ ДИСТИЛЛИРОВАННУЮ ВОДУ!

Это чистая вода без примеси неорганических минералов, которые тело не может усвоить, и они откладываются в виде камней в почках, желчном пузыре, в виде кристаллов в артериях и др. Путешествуя по островам Южного моря, мы видели жителей островов - здоровых, красивых, которые употребляли только дистиллированную воду. Остров состоит из пористых кристаллов, и вода здесь не задерживается, поэтому жители здесь могут пить

только дождевую воду. Островитяне, которые были осмотрены нашими врачами, великолепно сохранили свою молодость, тело. Мы даже не могли сказать, сколько им лет. Они не когда не празднуют своих дней рождения. Это не правда, что дистиллированная вода выводит из организма органические вещества, и это не мертвая вода. Это самая чистая вода и человек должен ее пить. Она помогает растворить страшные ядовитые вещества, которые скапливаются в организме цивилизованных людей.

Средний человек убивается не только ядами от неправильного питания воздухом и водой, отравленных химикалиями и солью, но также остатками от множества лекарств, когда-то потребленных им, которые откладываются в глубине тела.

## 2.10. СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ СЛЕДУЕТ ГОЛОДАТЬ!

В своих исследованиях по голоданию я пришел к выводу, что даже у специалистов нет единого мнения насчет продолжительности голодания. В Англии считают, что лучше голодать 30 дней. Голодание большую часть проходит в постели, разрешается вставать время от времени на несколько минут. В Германии лучший срок - 21 день, во Франции не более 14, в Америке - 30 дней. В клиниках по лечебному питанию стоят люди, имеющие большой опыт лечения людей, страдающих различными серьезными заболеваниями.

Я лично не верю в длительные голодания без действительно крайней необходимости. Я не хочу ограничивать ваше голодание 10-ю днями. Но я не советую делать более длинные до тех пор, пока вы не проведете самое меньшее шесть 10-дневных голоданий с 4-х месячным перерывом. Имея такой опыт за плечами, вы можете проголодать и 15 дней. Этим вы произведете огромную чистку организма. Лично я чувствую, что мои 24-36 часовые голодания и 7-10 дневные 4 раза в год достаточно для меня. Я ем только 12 раз в неделю, иногда меньше, потому, что никогда не ем до тех пор, пока не чувствую настоящего голода.

Если вы не голодали, то начинайте с 1 дня в неделю по 24-36 часов. Потом вы можете перейти к 3-4 дневному, а потом - к 7-10-дневному. Вы можете достигнуть больших успехов коротким

голоданием, но только при постоянном их проведении и правильной жизнью между голоданиями.

Позвольте мне рассказать об одном удивительном случае во время начала моих голоданий. В детстве из-за неправильного питания я переболел всеми детскими болезнями, получил огромное количество лекарств, в том числе и каломель на основе ртути. Однажды, это был 7-й день 10-дневного голодания, я ехал на лодке, как вдруг совершенно неожиданно почувствовал ужасные желудочные боли, каких никогда раньше не ощущал. С превеликим трудом я добрался до берега, и там произошло сильное действие кишечника, в конце которого я ощутил холодное и тяжелое в прямой кишке. Это вышла величиной в треть чашки ртуть из того самого каломеля, который я так обильно получал в детстве.

## 2.11. КАК ПРЕКРАТИТЬ ГОЛОДАНИЕ. 24-ЧАСОВОЕ ГОЛОДАНИЕ

Во время полного голодания вы, если хотите, можете добавить в дистиллированную воду 1/3 чайной ложки неочищенного меда и 1 чайную ложку лимонного сока, это делает воду приятной и растворяет слизь и токсины. В конце этого голодания первой пищей должен быть салат из свежих овощей, в основном из тертой моркови и тертой капусты. Как приправу можете использовать сок лимона или апельсина. Такое блюдо действует как метла на кишечник. После этого можете есть вареные овощи, например, тушеные помидоры. Они не образуют кислот, если вы не добавите к этому сахар и белый хлеб. Можете есть различную зелень - шпинат, тыкву, листовую капусту, приготовленный сельдерей или волокнистую фасоль. Никогда нельзя прерывать голодание продуктами животного происхождения: мясо, сыр, рыба, орехами или семечками. В течение 2-х дней не употребляйте никакой кислотной пищи.

## КАК ПРОВОДИТЬ 3, 7 и 10-ДНЕВНОЕ ГОЛОДАНИЕ!

Голодая 3 дня, вы должны иметь возможность отдыхать в то время, когда яды выходят из организма. В это время вы можете почувствовать себя неважно, должны лечь и расслабиться в полном

покое до тех пор, пока яды не будут выведены. Вы не должны читать, смотреть телевизор, слушать радио, проводить время в компании. Оставайтесь в полном уединении. Этот период нездоровья пройдет, как только яды будут выведены через ваши почки. Я не говорю, что вы должны покидать свой дом, но если вы имеете возможность уйти в уединенное место и проводить голодание на свежем воздухе в одиночку - вы достигнете самых лучших результатов!

Отсутствие действия кишечника во время 3-10-дневного голодания является предметом беспокойства многих. Не беспокойтесь об этом. Все сразу восстановится по окончании голодания. Я не верю в слабительные клизмы во время голодания. Кишечник обладает своим санитарным и антисептическим механизмом. Остатки в кишечнике в начале голодания, будут нейтрализованы вовремя. Когда голодание прекращается, и вы начинаете есть определенное количество еды, питья, жиров, ваш кишечник начинает работать нормально и регулярнее, чем раньше, потому, что ваша пища на 50% состоит из овощей и фруктов. Вы не должны употреблять мяса и рыбы больше 3 раз в неделю. Удовлетворение нужд в белках достигается орехами, семечками, овощами. После голодания вы можете есть проросшую пшеницу - наиболее полезный вид пищи.

В начале года я отмечал те дни, когда собираюсь голодать 7-10 дней. Первая половина января, чаще 7 дней, весной - 10 дней, летом 7 дней во второй половине июля или августа. Осеннее голодание - в последней четверти октября или ноября - 7-10 дней. В общем я голодаю 75 дней в году: отдыхают печень и все органы нашего тела. Поджелудочная железа вырабатывает много инсулина, дыхание будет чистым.

Однажды ко мне обратился молодой человек, который чувствовал себя отверженным из-за гнилостного запаха, исходящего из всего его тела, рта, дыхание его могло убить вола. Любое лечение, в том числе и у гомеопатов, было безрезультатным. Я начал с ним с 36-часового голодания, постепенно переходили к натуральному питанию и, потом, я назначил ему 7-дневное голодание. На 5-й день он покрылся сыпью, в течение первых 4-х дней его рвало. Запах, который исходил от него, был непереносим, без маски к нему

невозможно было подойти на расстояние 4-х шагов, была зловонной его моча. Сейчас это приятный мужчина с абсолютно свежим дыханием, он омолодился на 20 лет, стал красивым, прекрасно выглядевшим, и не позволяет себе загрузиться умственно до такой степени, как раньше, хотя имеет очень большую умственную нагрузку.

Я придерживаюсь профилактического образа жизни. Большинство людей ждут, когда что-нибудь случится, и только тогда начинают действовать. Я думаю легче предупредить, чем потом лечиться.

### КАК ПРЕКРАТИТЬ 7-ДНЕВНОЕ ГОЛОДАНИЕ!

Когда вы проводите 7-дневное голодание, ваш желудок и кишечник сильно сокращаются. Около 5-ти часов на 7-й день очистите 4-5 томатов среднего размера, разрежьте их и положите в кипяток. Когда они достаточно остынут для того, чтобы есть, ешьте, сколько хотите. На утро 8-го дня приготовьте салат из тертой моркови и тертой капусты, приправленных соком апельсина. После такого салата вы можете с"есть чашку тушеной зелени и очищенных томатов (шпинат, артишоки, зелень, горчицу). Доведите зелень до кипения и снимайте с огня. С этой целью вы можете с"есть 2 кусочка хлеба, которые предварительно подсушите так, чтобы он был сухим и превращался в руках в пудру. Это пища на утро, а днем можете пить сколько угодно дистиллированной воды. На обед тертая морковь, рубленый сельдерей, капуста, приправленная соком апельсина. Может быть добавлено 2 вида каких-либо приготовленных овощей: шпинат, артишоки, зелень горчицы, морковь, капуста, отваренный сельдерей, тыква с двумя кусочками хлеба, но все это без какого-либо масла. На 9-й день можете завтракать любым видом свежих фруктов и овощей с добавлением свежепророщенных зерен и подсластите, если хотите, медом не более одной столовой ложки. Днем ешьте салат из тертой моркови, капусты, сельдерей с одним отварным овощем плюс кусочек сухого хлеба.

В обед можно есть салат из салата, лопуха, петрушки, томатов и 2-х овощей отварных.

## КАК ПРЕКРАТИТЬ 10-ДНЕВНОЕ ГОЛОДАНИЕ!

Существует небольшая разница между 7-ми и 10-ти дневным голоданием. На 10-й день голодания около 5-ти часов можете с"есть тушеные томаты, а затем следуйте той же системе, которая дана для 7-ми дневного. Очень важно не есть больше того, чем вы хотите. Помните, что вы находились без пищи, и у вас пропало страстное желание еды, и потребуется время, чтобы организм перешел от программы детоксикации к программе насыщения.

## И СНОВА НЕ БЕСПОКОЙТЕСЬ О ДЕЙСТВИИ КИШЕЧНИКА

Может пройти и день и более, но вы не должны беспокоиться о действии кишечника. Во многих случаях люди имеют небольшой стул после первого завтрака, но это строго индивидуально, и мы не можем дать стандартов для всех. Надеюсь, вы тот человек, который в ладу с природой, и не заставляете кишечник работать насильно. Природа снабдила его системой антисептического состояния, она будет действовать естественно, можете быть уверены, кишечник будет действовать идеально. Я сразу же после пробуждения имею действие кишечника. Я сопровождаю это несколькими круговыми движениями тела, которые дают полное очищение кишечника. Я не завтракаю, после пробуждения с"едаю что-нибудь из фруктов, зелени, немного отварной артишоки. Можно есть чернослив. Час спустя завтракаю зеленью, тертой морковью и капустой, сельдереем. Если вы будете есть что-то сырое в начале каждой трапезы, то ваши ткани обновятся как ни от одной другой пищи. 1/5 всей пищи должен составлять белок, в виде мяса, рыбы, яиц, сыра или растительной формы: орехи, семечки подсолнечника, тыквы, пивные дрожжи, проросшие злаки. 3/5 вашей пищи - сырые овощи и фрукты. Последняя составляющая 1/5 делится на 3 части: 1/3 одной пятой - натуральный крахмал, полученный из цельных зерен в виде хлеба или блюд, приготовленных из хлебных злаков, риса, чечевицы и всех сортов фасоли. Следующая 1/3 одной пятой к натуральным сахарам из сушеных фруктов, фиги, мед, кленовый сироп, неочищенная и

черная патока. Последняя 1/3 относится к неочищенным маслам: подсолнечное, соевое, оливковое и другие нерафинированные масла. Натуральные - крахмал, сахар, жиры, - это высококонцентрированная пища и должна вводиться в организм в малых количествах.

## 2.12. ВЕГЕТАРИАНСТВО И ПОТРЕБЛЕНИЕ МЯСА

В течение 50 лет я являюсь натуропатом, и спор между вегетарианством и потреблением мяса не прекращается. Я как можно реже произношу слово “никогда”, если дело касается пищи. Мой организм сам подсказывает мне, что, сколько и когда мне есть. Иногда бывает, что я 4-5 лет не ем мяса, рыбы, а потом чувствую необходимость и съедаю их. Иногда съедаю кусочек натурального сыра или яиц.

### ПИЩА, КОТОРУЮ СЛЕДУЕТ ИСКЛЮЧАТЬ ИЗ ДИЕТЫ:

рафинированный сахар и продукты, его содержащие - джемы, желе, консервы, жвачку, пирожное, мармелад, мороженое, щербеты, сладкие напитки, пироги, печенье, пудинги, подслащенные фруктовые соки, консервированные фрукты.

Кетчуп (острый томатный соус), горчицу, острые приправы, рассольник, зеленые маслины, соленые фрукты, хрустящий жареный жирный картофель, паленые орехи, соленые хлебцы, обдирной рис, перловую крупу, сухие хлопья. Пища, насыщенная жирами, и переработанные или рафинированные масла - враги вашего сердца. Пищу, содержащую хлопковое масло, маргарины, содержащие жиры, и переработанные масла, кофе и кофейные напитки, спиртные, табак. Свежая свинина и продукты из нее. Копченую рыбу любых сортов, копченое мясо (окорок, бекон), жирные сосиски, жареная говядина и др. виды мясной пищи, содержащие соли азотной кислоты. Не ешьте цыплят, которых кормили лекарствами, консервные супы, фрукты, содержащие двуокись серы, употребляемой для их хранения. Продукты из белой муки, застарелые, несвежие салаты и пережаренный картофель. Оберегайте себя от лекарств, не

принимайте аспирин, антигистамины, молоко из магазина, снотворные порошки, успокоительные, притупляющие боль.

Я НЕ ВЕРЮ В КЛИЗМЫ ВО ВРЕМЯ ГОЛОДАНИЯ, она действует раздражающе и вымывает важные продукты внутренней секреции и бактерии, необходимые для нормальной работы кишечника. Во время голода вы даете отдых, престальтика тоже отдыхает, и, если нет действия кишечника, это не значит, что вы будете отравлены. Когда вы начнете есть, кишечник будет работать лучше и регулярнее.

Язык во время голодания будет обложен толстым слоем токсических налетов, издающих жуткий запах. Это точный показатель количества ядов и других веществ, скопившихся в клетках организма, которые выделяются из внутренней поверхности желудка, кишечника и всех частей и органов тела. Они отравляют все системы организма и особенно капилляры. Язык - отражательное зеркало здоровья или нездоровья. Итак, когда вы будете проводить голодание, наблюдайте, насколько чище будет становиться язык с каждым голоданием. Ваш язык и моча будут ведущими во внутреннем очищении.

Большинство людей автоматически едят 3 раза в день и больше не потому, что хотят есть или чувствуют от этих трапез физическую силу, они совершенно уверены, что нужно придерживаться строгой диеты. Некоторые говорят, что они бросили голодать потому, что почувствовали слабость, ужасное чувство голода, плохое самочувствие. Я не говорил вам, что голодать легко. ЖИВИТЕ НЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЕСТЬ, А ЕШЬТЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЖИТЬ!

## 2.13. БОЛЕЗНИ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

запор стоит на первом месте среди всех человеческих несчастий. Цивилизованный человек впихивает в себя намного больше пищи, чем органы пищеварения могут переработать и вывести. Много блюд, много болезней. Появление запора - первый сигнал, означающий переполнение внутренними отходами. Проверьте - приготовьте свою трапезу и не кладите в рот, а положите в кастрюлю и поставьте вариться при температуре, соответствующей

температуре вашего тела и посмотрите, что получится через 8 часов. Первое, что вы увидите, это плохой запах и прогорклость, затем пища забродит, образует газы, которые могут быть причиной многих несчастий человека - сердечный приступ, боли в спине, головные боли, недомогание, обострение хронических заболеваний.

Печень - это химическая лаборатория со множеством функций, являющаяся громадным очистителем организма, является партнером кишечника. В начале голодания вы можете ощущать слабость и недомогание, что должно быть расценено как результат очищения организма и не должны обращать внимания на него.

ДИЕТА ЦИВИЛИЗОВАННОГО МИРА образует слизь. Молочные продукты являются слизеобразующими. Ни одно животное, за исключением человека, не пьет молоко после того, как выйдет из грудного возраста. Яйца - жирная пища слизеобразующие. Во время голодания слизь появляется в моче.

**ТАБАК - ЭТО ОПАСНОСТЬ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.**

ГОЛОДАНИЕ ПОМОГАЕТ СБРОСИТЬ ЛИШНИЙ ВЕС. Люди с излишним весом серьезно больны. Вес является препятствием для долголетия; эти люди более расположены к хроническим и даже смертельным заболеваниям. Полный человек постоянно носит при себе большой груз. Предположим, что человек весит на 25 фунтов больше нормы, а теперь попросим человека с нормальным весом потаскать 25 фунтов целый день - через короткое время он обессилит.

Мы живем в век машин, загружаем себя большим количеством пищи и никогда не разгружаем ее упражнениями и физической деятельностью. Мы - нация седаков, часами просиживающих в кинотеатрах, концертных залах, на спортивных зрелищах, и этот сидячий образ жизни приводит к увеличению количества полных людей.

СКАЖИ МНЕ, ЧТО ТЫ ЕШЬ, И Я СКАЖУ, КТО ТЫ. Я видел много людей, которые потеряли от 7 до 12 фунтов веса во время 7-10

дневного голодания, после чего появляется хорошее самочувствие и неистощимая бодрость. Конечно все люди разные, некоторые теряли за 1 день от 1 до 2 фунтов веса, некоторые даже 3. Результат зависит от того, где этот жир заложен. Если он сконцентрирован на животе и на бедрах, то он сгоняется быстро. Итак, если вас беспокоит проблема веса, вы можете начать еженедельный 24 часовой или 3 раза в неделю, т.е. один день есть, второй голодать. У меня многочисленная практика лечения голодом знаменитых кино - и телезвезд Голливуда. Кинокамера делает человека на 10 футов толще.

**КАК НАБРАТЬ ВЕС ПРИ ПОМОЩИ ГОЛОДАНИЯ.** Вес людей зависти не от количества съедаемой пищи, а только от того, как она усваивается и выделяется ими. Когда органы выделения работают плохо, можете есть сколько угодно жирной пищи, но это не прибавит вам веса. Падение веса - это ослабление всего организма, здоровья человека. Бесплезно вводить большое количество пищи, когда усвоение и выделение на низком уровне. Секрет повышения веса в том, чтобы сделать детоксическую систему более работоспособной при помощи голодания. Период физиологического отдыха является результатом голодания, влечет за собой лучшую работу органов пищеварения и усвоения. Организм обладает чрезвычайно мощными силами, когда он не перегружен излишним количеством пищи. У меня есть сестра, которую я очень люблю и, которая родилась очень слабым ребенком. Всю жизнь она носила кличку "худышка", и мать старалась дать ей как можно больше сливок, молока, свинины, заварных пряников и т.д. Но чем больше сестра принимала этих питательных продуктов, тем тоньше, слабее, беднее и болезненней она становилась. Позднее, после того как я оставил свой дом и поправил здоровье, я вернулся домой. Сестра была уже взрослым человеком, преподавала в высшей школе и была тонкой и истощенной, очень плохо выглядела и после тяжелого дня, проведенного в классах, валилась в полном изнурении. Она нашла величайшим чудом то, что сделалось со мной в результате естественного образа жизни и согласилась со всем тем, что я говорил ей. Я начал для Луизы с полного 7-дневного голодания на дистиллированной воде. Она была уверена, что природа принесет ей

очищение пищеварительных и усваивающих органов и поможет построить новое тело. Она потеряла в весе, но после того, как голод был прерван, у нее развился огромный здоровый аппетит. Какие результаты принес ей этот недельный физиологический голод. Она никогда в жизни так не радовалась пище. Ее диета состояла из 50 свежих фруктов и сырых овощей. Кроме того, я ей дал отварные овощи, семечки, проросшие зерна, орехи и ореховые масла. Через 3 недели я назначил ей 10-дневное голодание, и это было началом ее новой жизни. Моя исхудавшая, истощенная сестра превратилась в прелестную, изящную женщину с округлыми линиями. Каждая часть тела, казалось была создана заново. Ее волосы стали блестеть, на щеках появился румянец, в глазах блеск, который бывает только у детей. Родные и друзья, соседи были потрясены этим превращением. В следующем году она вышла замуж, имеет детей и живет счастливо. Кроме голодания, я рекомендовал ей систему упражнений. Она начала с коротких прогулок пешком, затем они стали все продолжительнее. Уговорил ее использовать на полную мощность свежий воздух, солнечные ванны и ежедневно делать прогулки. Голодание - это величайший очиститель, т.к. только в очищенном организме могут быть нормальные функционирования - это магический ключ к "Сезам, открой дверь", к хорошему здоровью и долголетию. Конечно, люди разные, и одни получают хорошие результаты быстрее, чем другие.

## 2.16. БОРЬБА С НАСМОРКОМ И ЗИМНИМИ НЕДУГАМИ С ПОМОЩЬЮ ГОЛОДАНИЯ

Если у вас появился насморк, разламывается голова, ломота во всем теле, и вы чувствуете себя ужасно, то не сваливайте вину на холодный воздух, не думайте что это от мокрых ног, что вы переохладились, не говорите: "Я простудился". Точное название всех явлений - "острый исцеляющий кризис". Причина его в том, что, живя в век цивилизации, мы потеряли слишком много естественных инстинктов, чтобы сохранить внутреннюю чистоту. По некоторым физиологическим причинам, которые для нас не объяснимы, жизненная сила внутри организма выбрасывает отходы и

токсические материалы, освобождает себя от них при помощи “острого исцеляющего кризиса”. Если вы в содружестве с природой, то вы поможете ей в ее очистительной работе и сразу же должны начать голодать. Оставьте все и ложитесь в теплую постель. Прекратите всякую еду, в том числе фрукты и соки. Через определенные интервалы пейте большое количество горячей дистиллированной воды с небольшим добавлением меда и лимонного сока, и больше ничего! Следите за хорошим проветриванием вашей спальни, не читайте, не включайте телевизор и не расходуйте свою энергию на разговоры с родственниками и друзьями. Изолируйте себя полностью. В большинстве случаев 3-х дней голодания вполне достаточно, но иногда это может занять неделю или 10 дней. Вы сами обнаружите, что здоровье стало лучше, и прежде всего, не паникуйте. Природа так мудра и предусмотрительна, что она лучше всех знает, что вам нужно. Я вырастил 5 ребятишек, и когда у них был насморк, то всегда укладывал их в постель для отдыха и голода. Через несколько дней они поправлялись и были здоровы. Мои 12 внуков и 8 правнуков тоже следуют этой программе. Большинству людей метод кажется слишком простым. Им кажется, что они должны что-то делать, при этом они переполнены страхами. Никогда не следует поддаваться панике, даже если вам покажется, что природа долго работает для вашего здоровья и очищения. Природа - мать лучше знает, и она проведет вас через любой кризис, потому что она - божественный врач.

**ВСЯКИЙ ИЗЛИШЕК ПРОТИВЕН ПРИРОДЕ. ГОЛОДАНИЕ НЕ ДАЕТ ЧЕЛОВЕКУ ПРЕЖДЕВРЕМЕННО СТАРЕТЬ.**

Голодание не только дает обратный ход времени, но производит чудесные изменения во всем человеческом организме. Имея многолетний опыт голодания, я имел неудовольствие видеть преждевременно состарившегося человека и с удовольствием смотрел на возвращение к жизни и молодости с помощью голодания. Начните с 24-часового голодания и сегодня же, не откладывая это на завтра. Вас не будут печалить дни рождения ваши, они ничего не

будут значить для вас, ведь вы будете жить не подверженные летам. Голодание сохраняет ваши артерии. Заболевание сердца не развивается быстро, требуется долгое время, чтобы привести артерии в жизненное состояние и надо много, к тому применяемых факторов, таких как табак, алкоголь и чрезвычайно жирная пища, мясо разных видов, яйца и молочные продукты, масла и жиры рафинированные. Другим сопутствующим фактором заболевания артерий является недостаток физических упражнений. Бывает так, что человек, имеющий уже наполовину пораженные артерии, совершенно не ощущает этого. Даже доктора, применив совершеннейшие методы исследования, могут не обнаружить ничего опасного в состоянии здоровья. Закупорка происходит постепенно, и артерии становятся такими узкими, что кровь не проходит через них в том количестве, чтобы быть достаточной для питания сердца. Коронарные явления имеют место тогда, когда сосуды уже значительно сужены. Итак, вы видите, что дегенерация артерий начинается в раннем возрасте, медленно приводит к износу и их закупорке. А затем, в одно прекрасное утро, начав свою обычную деятельность, вдруг ощущается мерцание в глазах и неожиданно приходит смерть от сердечного приступа. Вы должны быть бдительны, чтобы сохранить свои артерии чистыми от веществ, которые впоследствии могут вызвать сердечный приступ. Наш возраст - это показатель наших артерий. Я хочу, чтобы вы поняли, что я не считаю, что голод - это лечение сердечных заболеваний. Голод - это предупредительная мера здоровья, это внутренний очиститель, мера, которой мы можем помочь нашим сосудам сохранить их чистыми, что позволит крови свободно течь в сердце и другие органы.

В настоящее время можно найти мужчин и женщин, которые в свои 70-80 и даже 90 лет обладают совершенно чистыми и эластичными, подвижными артериями. Несмотря на свой возраст они молоды, и почему же им не жить еще много лет? В Библии мы читаем, что перед великим всемирным потопом возраст людей достигал 900 лет. Мы смеемся над этим утверждением, говоря, что те люди считали свои годы другим путем. Но как мы можем утверждать это? Совершенно вероятно эти люди знали, как нужно питаться, жить,

чтобы сохранить свои сосуды в рабочем порядке. Здоровье - это правильное и гармоничное функционирование, и эта гармония сохраняется до тех пор, пока сосуды правильно и эффективно выполняют свою работу.

Когда мы говорим, что человек стареет, это означает только одно - он не знает, как питаться и жить, чтобы сохранить артерии молодыми и эластичными.

Когда мы голодаем 24 или 36 часов и от 3 до 10 дней, вся жизненная сила нашего организма используется для внутреннего очищения, а это значит и для очищения сосудов. Вот почему после 10 дневного голодания появляется чувство свободы во всем теле, ум становится острее и более восприимчивым, память усиливается, появляется огромное желание физической деятельности, и все это результат легкости, охватывающей ваше тело.

Я должен опять повторить, как важен контроль мочи. Во время 10 дней голодания она обязательно должна собираться каждое утро и сохраняться в бутылочках на полке в течение нескольких недель. Вы увидите, сколько ядов в виде кристаллов и слизи выведены из вашего организма. Я считаю, что мы можем продлить нашему организму, сердцу годы путем систематической программы голодания в совокупности с естественным питанием, которое выводит все вещества, образующие бляшки в артериях.

Когда вы ежедневно питаете себя жареным мясом, вы накапливаете яды в своем организме и расплата приходит. Организму требуется очень мало жира ежедневно, а мы являемся величайшими потребителями жирного и возглавляем список сердечно-сосудистых заболеваний. Это и есть та причина, по которой я не верю в необходимость завтраков. Я знаю людей, на вид здоровых, которые ежедневно съедали утром так называемый тяжелый завтрак из бекона, яиц, бутербродов, вареного картофеля и кофе со сливками. Но также знаю, что многие из этих 'здоровых' людей были поражены сердечными приступами, из-за чего сошли в могилу. Потребление пищи - это наука, которая означает больше, чем развлечение на досуге.

2.17. В ВАШЕМ РАСПОРЯЖЕНИИ 9 ВРАЧЕЙ, данных вам природой, всегда готовых помочь нам в создании лучезарного и отличного здоровья, все они являются специалистами в своей области. У них есть один рецепт, и этот эликсир - жизнь. Они не делают операций, не дают сильных лекарств, наинovelейших препаратов медицины. Я позволю себе представить вам лично каждого из этих врачей и советую вам чаще обращаться к ним. Сначала я хотел бы представить отца всех их, самого выдающегося, самого сильного и великого исцелителя, дающего жизнь всему, что есть на земле.

ДОКТОР - СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ - гелиотерапия. Каждый крошечный лист травы, виноградная лоза, цветок, фрукт и овощ черпают свою жизнь из солнечной энергии. Солнце дает нам свет. Люди не должны иметь бледной кожи, даже северной расы. Человеческая кожа должна быть покрыта легким загаром, чуть темнее натуральной кожи. Солнечные лучи - это мощное бактерицидное средство и, чем более кожа впитывает лучи, тем более бактерицидной энергии она запасет. Солнце является одним из лучших успокоительных средств для нервных людей. Солнечный свет тонизирует и стимулирует. Сверх дозы солнечная энергия действует очень плохо. Необходимо придерживаться постепенности, сначала в малых дозах, увеличивая их постепенно и понемногу. Лучшее время для солнечных ванн - это раннее утро, и начать надо с 10-15 минут. Можно принимать ванны и после обеда, но самые полезные - ранним утром.

Я хочу добавить из своего опыта. В 16 лет я был приговорен к смерти от туберкулеза. Знаменитые врачи заявили: 'Безнадежен, неизлечим'. Но по милости божьей я попал в Швейцарию к доктору Роллеру - самому крупному авторитету по гелиотерапии. Высоко в Альпах он подверг мое слабое тело исцеляющим лучам солнца и прописал мне диету из фруктов, приготовленных на солнечном свете. И чудо свершилось. За 2 года я превратился из смертельно больного человека в жизнерадостного сильного молодого человека, и сейчас я все еще сильный и здоровый. Вот почему я имею дом в Калифорнии, самом солнечном штате. Еще есть маленькое убежищешалаш высоко в горах. У меня есть современный дом в пустыне Калифорнии, где солнце светит..... дня в году. Я страстный поклонник купанья и

провожу зимой и летом многие часы на больших пляжах мира - Гавайя, Флорида, Канны во Франции, на островах Эгейского моря, Род-алленд, Крите и Капри.

ДОКТОР - СВЕЖИЙ ВОЗДУХ - его большим рецептом является вдыхание божественного чистого воздуха. Первое, что делаем, когда появляемся на свет, это производим большой глубокий вдох, уходя из жизни прекращаем дыхание. С каждым дыханием, вдохом, вы доставляете в свое тело дыхание Бога - жизнедающий кислород. Люди, которые отказываются следовать предписанию врача, чаще бывать на свежем воздухе, навлекают на себя большое количество осложнений. Если человек не получает достаточного количества свежего воздуха, если он дышит поверхностно и количество поступающего кислорода не равно количеству выделенной углекислоты, то мы способствуем отравлению организма ядами углекислоты. Это может стать причиной очень многих физических заболеваний. Важен не только факт вдыхания свежего воздуха, но и то, что вдыхание должно быть глубоким. Чем глубже человек дышит, тем больше шансов продолжить нашу жизнь. Я путешествовал и встречал святых в уединенных местах, которые посвятили свои жизни строительству сильного физического тела. Ежедневно они отводили много часов для практики ритмического, медленного, глубокого дыхания. Я встретил одного такого йога у подножия Гималаев, ему было 125 лет. Он научил меня системе, известной как глубокое очистительное дыхание. Он обладал великолепным зрением, не имел седых волос, у него сохранились зубы, имел фигуру атлета и бегло говорил на 7 языках. Когда я спросил, как он достиг этого, он ответил: "У меня большая практика глубокого дыхания, я ежедневно провожу все необходимые дыхательные движения."

Плывя на пароходе в Индию, я встретил женщину, которой дал не более 50 лет, и как был удивлен, когда она сказала мне, что ей 88 лет. Секрет ее красоты и неподвластности возрасту - глубокое дыхание.

У меня был друг, знаменитый футболист, прожил 100 лет. Секрет этого: "Большую часть жизни я провел в беге и др. физических упражнениях, что доставляло в организм большое количество

кислорода.” Мистер Хонкин в свой 100-летний юбилей сказал “Я всегда много ходил пешком и глубоко дышал.”

Вы должны спать с открытыми окнами. Я получаю глубокий сон, если не укутываюсь. Тепло укутываясь, мы не даем возможности коже дышать, поглощать кислород. Каждый должен совершать 2-х мильные прогулки пешком. Мы являемся расой седоков за столами, телевизорами и пр. и испытываем кислородное голодание и поэтому слишком ленивы и индифференты. Во время голодания обязательно ходите пешком и не забывайте глубоко и медленно дышать.

Сделайте правилом своей жизни - быть активным человеком. Это не означает домашней активности, а надо выйти на свежий воздух и идти пешком, плавать и танцевать. После вечерней трапезы каждый должен совершать 2-х мильную прогулку. Сочетая голод с глубоким дыханием, вы освободитесь от многих заболеваний.”

**ДОКТОР - ЧИСТАЯ ВОДА** - Я уже говорил вам о важности потребления дистиллированной воды. Вода составляет около 70 процентов вашего тела, так что вы постоянно нуждаетесь в пополнении ее. Если вы добавляете в свой рацион большое количество фруктов и сырых овощей, то этим вы вводите в организм большое количество дистиллированной воды. Хорошая теплая ванна - это тонизирующее и расслабляющее средство, успокаивающее эмоции. Плавание - это одно из лучших упражнений, какие только можно иметь; оно не перенапрягает человеческий организм и сердце, пользуйтесь насколько только можно. Отец медицины Гиппократ за 400 лет до рождества Христова в Эгейском море на острове Коо пользовался полной системой водолечения. Его основной метод - смена горячей и холодной воды с последующим растиранием тела, что приводило к увеличению циркуляции крови. Я считаю, что горячая вода - это средство лечения человеческих недугов, это очиститель и детоксификатор, а также ускоритель циркуляции крови. Я рекомендую горячие ванны с солью Энсом в течение нескольких недель, температура воды от 98 до 104 градусов по Кельвину. Вы можете оставаться в ванне 5-10 минут, но не более. Такие ванны каждые 2 недели вместе с голоданием могут стать частью вашей программы, естественного образа вашей жизни.

Только помните, нельзя принимать эти ванны во время голодания. ВОДА НЕ БОЛЕЕ НУЖНА, ЧЕМ ПИЩА. Следуя за кислородом, вода - это наиболее важный фактор в жизни человека и животных. Без пищи человек может прожить 5 недель, а без воды только несколько дней. "Вода - это растворитель для пищевых минералов, впитанных из пищеварительного канала, она необходима для химических процессов, дающих энергию. Она поддерживает постоянную температуру и играет огромную роль в механической службе организма для смазывания трущихся поверхностей". Пища не может быть усвоена без воды, она необходима для стимуляции секреции желудка, она помогает формированию фекальных маяя и своевременному выводу их. Для нормального пищеварения требуется от 7 до 11 кварт. Почки, кожа и легкие также зависят от воды.

### ТРИ ИСТОЧНИКА ВОДЫ

Первый путь известен, вы получаете из содержащих воду фруктов, соки, напитки, супы и т.д. Третий источник - это метаболическая вода, производится организмом из введенных сырых материалов. Лучший пример такого вида воды, продуцируемой клеточной фабрикой, известен у верблюда. Он запасает жир на спине, он также потребляет карбогидраты, как биопродукты, и пользуется водой организма в том же количестве, как если бы он ее пил.

НЕДОСТАТОК ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ - когда он возникает, организм протестует. Уменьшается секреция желез, оболочки пересыхают, мы чувствуем жажду. Недостаток воды в течение нескольких дней может принести смерть.

Нормальная реакция мочи - кислотная. Яблоки, грейпфрут, земляника, вишня и малина способствуют поддержанию нормальной реакции мочи.

ДОКТОР - ХОРОШЕЕ ПИТАНИЕ. Если вы будете поставлять вашему телу правильное топливо, чистый воздух, закалять его

упражнениями, солнечными ваннами и содержать во внутренней чистоте путем голодания - ваше тело будет исполнять свои функции в совершенстве. Организм постоянно работает на вас. Его клетки разрушаются и обновляются ежесекундно. Биологически он не имеет возрастного предела, и в действительности нет биологических причин, в результате которых бы человек старился. В организме заложено семя вечной жизни. Человек не умирает, он совершает медленное самоубийство своими неестественными жизненными привычками. Ученые говорят, что каждая клетка нашего организма обновляется в течение 11 месяцев, тогда почему говорят о старости. Если человек знает, что есть, то время перестанет направлять на вас свою массу и будет работать в другом направлении. Исследования показывают, что тысячи людей являются жертвами переедания. Каждая часть нашего организма состоит из пищи - волосы, глаза, зубы, кости, кровь и плоть. Диетологи распознают по внешнему виду кожи, каковы условия жизни человека. Шкура животных является хорошим показателем их состояния здоровья. При плохом питании перья и мех становятся взъерошенными на вид. Различные виды витаминных недостатков ведут к тому, что кожный покров человека становится нездоровым. Таким образом неправильное питание является показателем плохого внешнего вида. Женщина, чье питание не дает правильного развития ее собственному организму, не может надеяться на рождение здорового ребенка. Американцы потребляют химикалий в пище больше любой другой нации. В настоящее время американские прогнозы по части непрерывного роста дегенеративных заболеваний являются самыми мрачными в мире. Если собрать группу из 15 человек и поинтересоваться состоянием их здоровья, то 99% из них страдают хроническими нарушениями от питания. Окажется, что у каждого что-то болит, они расскажут многие истории об операциях, которые переносили, таблетках, которые принимали и т.д. Это доказывается огромным количеством домов престарелых, которые переполнены старыми, больными, заброшенными людьми.

Никогда не поздно начать жить по программе здорового питания. С той самой секунды, когда вы начнете естественное питание, ваше тело, разум и дух начинают совершенствоваться. В 11 коротких

месяцев вы можете построить здоровье, новое удивительное молодое тело, при помощи голодания вывести из него наполовину мертвые клетки и, используя натуральное питание, построить новые, юные и жизнедеятельные. В этом секрет жизни.

Используйте свои ноги так, как для этого предназначила природа, предоставьте им возможную свободу, ходите босым при каждом удобном случае.

ДОКТОР-ГОЛОДАНИЕ - один из старейших методов лечения. Он 74 раза упоминается в Библии. Это универсальный метод, используемый многими животными. Изучая древние труды по здоровью, вы найдете, что голодание возглавляет список способов природы, исцеляющих слабости и болезнь. Имеется много неправильных взглядов на голодание, которые должны быть рассеяны, и прежде всего, нужно совершенно ясно и определенно сознать, что голодание не является способом лечения какой-то болезни или недуга. Цель голодания - это привести организм к полному самовыздоровлению, самообновлению всех функций. Голодание дает организму физиологический отдых и способствует 100% отдаче себя процессам оздоровления. Голодание под разумным наблюдением или глубоким знанием - самый безопасный путь к достижению здоровья, когда-либо известный человечеству. Голодание ставит организм в такие условия, когда вся его жизненная сила используется на очищение и оздоровление организма. Голодание помогает организму помогать самому себе. Мы, посвятившие свою жизнь великой науке голодания и прошедшие тысячи голоданий, представляем себе, что это за великое чудо, которое представляет организм во время периода голодания. Оно дает сверхработоспособность внутренним органам, оно восстанавливает внутреннюю силу до высочайших точек работоспособности. Голодание способствует выделению из организма неорганических химических ядов и др. скоплений, которые не могут быть выведены никакими другими путями и средствами.

Пророки древних времен для духовного озарения и контакта с Богом (божественной силой) прибегали к голоданию. Нам известно,

что голодание заостряет и усиливает умственные способности. Оно усовершенствует органы пищеварения, усвоения и выделения пищи. Печень, известная как химическая лаборатория человеческого организма и самый неправильно нами используемый орган, изменяется во время голодания в сторону увеличения жизненной силы. После голодания она функционирует более эффективно. Кроме того, все органы чувств также восстанавливаются и поднимаются на более высокий уровень. Ни один метод лечения не приносит так много изменений и восстановления здоровья, как этот - голодание. Это высший процесс природы, находящий применение во всех случаях жизни. После голодания кровообращение улучшается, пища лучше усваивается, возрастают выносливость и сила, а разум становится более восприимчивым и логичным. Сила ума так возрастает, что может взять полный контроль над телом. Он становится полным хозяином, и, если человек не возвращается назад к старым привычкам, он может пользоваться этим хозяином всю остальную жизнь. Голодание приносит веру в себя, дает человеку положительную умственную настроенность, приносит спокойствие ума и стремление к деятельности тела, что не может быть достигнуто ни одним методом терапии.

**ДОКТОР - ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.** Этот доктор заявляет вам, что бездействовать - покрываться ржавчиной, а это упадок и разложение. Это хороший доктор и он говорит нам, что деятельность - жизнь, застой - смерть. Если мы не используем наши мускулы, то мы их потеряем. Чтобы сохранить их сильными, живыми и юными, мы должны постоянно ими пользоваться. **ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** - закон жизни, сохранения хорошего самочувствия. Каждый орган имеет свое назначение, от использования и развития которого, зависит его сила.

Когда вы пользуетесь телом - делаете его сильным, обновленным и жизненным, когда вы ленитесь, не используете мускулы, вы приходите к упадку и смерти. Ежедневные упражнения заставляют живее циркулировать кровь. У ленивых кровь не циркулирует свободно, в ней не происходит необходимых изменений, необходимых для сохранения жизненности и здоровья. Люди, не производящие регулярных, ежедневных упражнений, имеют также

слабый кожный тонус. Занимаясь упражнениями, мы даем свободный выход секреции потовых желез через все 96 миллионов пор нашего тела. Кожа - самый большой выделительный орган. Если покрыть все тело масляной краской и закупорить поры, то вы не сможете жить даже несколько минут. Упражнениями мы даем возможность здоровому выходу пота - очищение от токсических ядов. Если вы не делаете этого ежедневными упражнениями, то вся работа, производимая порами, ложится тяжелым грузом на другие выделительные органы и, в конце концов, вы ощутите это на себе. Энергичные физические упражнения помогают также нормализации кровяного давления, установлению здорового пульса, являются антикоагулянтами, а это значит - предохраняют кровяное русло от закупорки.

Брюшные мышцы играют важную роль при эвакуации отходов. Если мышцы слабы, жилы пропитаны жиром, они отказываются работать, скапливаются отходы, которые должны быть выделены, что приводит к самоотравлению.

**БЕЗДЕЯТЕЛЬНОСТЬ - ЗАСТОЙ** - причина многих заболеваний. Голодание и естественная диета - самые большие союзники в нашей борьбе за долголетие и здоровье, молодость и гармонию. Когда нашей целью является борьба с весом, диета и голодание - непереманные вещи, если мы ставим дальнейшей целью сохранить здоровье, то упражнения - наиглавнейшая вещь. Однако, они все помогают друг другу, и, занимаясь упражнениями, вы можете быть более щедрыми в питании, т.к. в этом случае ваша пища восполняет затраченную на упражнения силу.

**НЕОБХОДИМА ДЛЯ ЖИЗНИ ХОДЬБА ПЕШКОМ.** Я ценю любые упражнения, но без сомнения прогулки пешком - лучшее из всех упражнений, при этом сообщается организму наибольшая активность. Когда вы идете пешком, все ваши главные мускулы функционируют ритмично, знайте - при других упражнениях этого не получите, т.е. нет гармоничной координации мускулатуры и совершенной циркуляции крови, это король всех упражнений. Прогулки никогда не должны быть обременительны, не чеканьте шаг,

не ходите каким-то определенным манером, самое лучшее - свободная ходьба, но вы должны следить за собой. Шагайте естественно, с высоко поднятой головой, не сутулясь, расправьте плечи, грудную клетку, и вы будете чувствовать физический отдых, будете шагать твердо и легко. Ваша цель - стать отличным ходоком в любое время года и в любую погоду. Идите свободным шагом с духом, свободным от забот. Если внешний вид природы не интересует вас, обратитесь внутрь себя: ведь когда прогуливаетесь, вы ближе к философам и поэтам, это для меня лучше, чем игра в гольф. Садоводство - хорошая форма упражнений, но здесь меньше движений, согнутое положение, поэтому ходьба пешком незаменима. Я сочетаю систему ритмичной гимнастики с ходьбой пешком и бегом.

После голода умственная способность повышается, физическая лень оставит вас, на ее месте будет страстное желание активности.

Должны ли вы заниматься упражнениями во время голодания! На это может ответить сам голодающий. Если нет потребности в физической активности, то вы должны отдыхать. Даже во время 7-10-дневного голодания можете совершать прогулки пешком, но без принуждения. В период между голоданиями прогулки должны быть обязательными. Нет оправдания отсутствия занятий физическими упражнениями. Развита человек или он хил, для всех, упражнения должны стать привычкой жизни, это предотвращает болезни и старение, усиливает выносливость и сопротивляемость организма. Физические упражнения помогут вам сохранить спокойным и ясным ум, 5-ти мильная прогулка поможет погасить любые эмоции.

**ДОКТОР - ОТДЫХ.** Некоторые люди считают, что они отдыхают, сидя за столом и потягивая из рюмки что-нибудь: алкоголь, кофе, чай и другие стимуляторы. Это самая распространенная картина, которую мы видим в современных кафе. Я не понимаю отдых, как освобождение от полной активности, покой, расслабление. Отдых - мир для разума и духа без беспокойства и волнения, полное освещение самого себя и всей нервной системы. Отдых - это не сидеть нога на ногу, ибо в это время вы даете сильную нагрузку на артерии, питающие конечности, а также бесцельно растрчиваете нервную энергию. Если вы сидите в такой позе, вы не отдыхаете, а

нагружаете сердце громадной работой. Никогда не кладите нога на ногу, когда сидите: держите их обе на полу. Если все то, что надето на вас, тесно, туго, жмет и дает себя чувствовать, то, лежа или сидя, вы не отдыхаете, отдых - когда все одежды сброшены с тела, ничто не должно быть на вас, если хотите отдохнуть с удобством и пользой. Часто люди говорят: "Я должен отдохнуть". Но когда садится отдыхать - часто барабанит пальцами, нервничает, корчится или производит какие-то движения. Искусство отдыха - это то, чем надо овладеть, как искусством сосредоточения, и один из его способов - это прямая кровать с телом, освобожденным от одежды. Но самым лучшим отдыхом являются солнечные ванны потому, что нет ничего так расслабляющего мускулы и нервы, как успокаивающие лучи солнца. При отдыхе необходимо освободить свой мозг от всех забот, волнений и мучительных проблем. Когда расслаблены мускулы, нервы, то работа сердца замедляется, дыхание становится медленным и глубоким. Такой отдых приносит глубокое расслабление.

Другим видом отдыха является сон, во время которого вы должны полностью расслабить свои мускулы. Под голубым небом, на чистом воздухе можно достигнуть наилучшего отдыха и обновления жизненной силы. Что касается меня, то самым лучшим восстановителем я считаю ночной сон. Многие люди пользуются снотворными, табаком, алкоголем, они не знают, что такое отдых, а он должен быть заработан физической и умственной деятельностью, т.к. они идут рука об руку. Лекарства не дают полного отдыха, можно упиться ими до бессознания и не отдохнуть. Как только вы начнете очищать свой организм голоданием, у вас повысится способность к расслаблению, и вы получите полный отдых от глубокого сна.

Отдых - это величайшей важности дело. Библия говорит, что бог предназначил человеку один день отдыха в неделю. Чистая смена деятельности - это важнейший фактор сохранения хорошего здоровья. Есть хорошая поговорка: "Одна лишь работа без отдыха превращает Лжеца в тупицу".

Мы живем в пропитанном духом соревнования мире, на деловом языке называемом "бешеной скачкой" в условиях цивилизации, когда люди с"едают друг друга, когда приходится выдерживать

большое перенапряжение и переносить удары. Я уверен, что это и есть та самая причина, по которой люди увлекаются табаком, кофе, алкоголем и другими стимуляторами. В деловом мире не только в соревновании, но и в желании укрепить себя, свои общественные позиции, люди стараются перещеголять друг друга. Женщины, не желая выглядеть старше, сидят часами, раскрашивая волосы по последней моде. Все это требует огромной энергии. Цивилизация есть ничто иное, как подхлестывающий кнут, изматывающий силы.

**ЖИЗНЬ - ЭТО РАДОСТЬ.** Разве это не удивительно, что на сегодня мы имеем 15 миллионов хронических пьяниц и миллионы лекарственных наркотиков. Спокойная жизнь - радость не многим. В нашем обществе жизнь - это спешка, спешка и спешка. Куда вы торопитесь! В больницу или в могилу! Куда!

Ваш день должен быть спланирован так, чтобы оставалось время для отдыха, развлечений, физических упражнений и хорошего ночного сна. Вы не можете наслаждаться хорошим сном, если перегрузили свой желудок, если не провели на свежем воздухе физических упражнений, таких как 2-х мильная ходьба и пр.

Я не сторонник считать домашнюю работу или свои обычные дела физической деятельностью или активностью. Вы должны лелеять свое тело естественной натуральной пищей, дистиллированной водой, доставлять ему как можно больше свежего воздуха, солнечного света. Конечно, всегда легче высмеивать людей, следующих девизу "назад к природе", но мы, следующие к природе, как раз относимся к тем людям, которые всегда смеются последними. Развивайте в себе чувство природы. Одной из основных мыслей этой книги является призыв к более естественному образу жизни. В пище, одежде, отдыхе, сне и самых простейших жизненных привычках попытайтесь достигнуть наибольшей близости к природе. Если вы живете в городе, возьмите себе за правило выезжать за город, где вы сможете по настоящему отдохнуть, расслабиться и привести себя в порядок. Вы сами хозяева своего здоровья и счастья, значит надо предоставить себе кроме работы и надлежащий отдых. С возрастом вам особенно нужен отдых и отход от установки жизни типа города,

все больше и больше приближайтесь к природе и будете свежи, как морковь в теплице Брегга.

РЕЛАКСАЦИЯ - ЭТО НЕ КРИМИНАЛ. Мы часто встречаем людей, которые хотят жить свободной жизнью. Некоторые из них под отдыхом понимают чтение, разговоры, радио, телевизор. Конечно, мы должны танцевать, двигаться, заниматься различными видами спорта, но мы перегружаем себя. Неудивительно, что так много сейчас людей с психическими заболеваниями.

Для того, чтобы расслабить себя и уснуть, советуем затемнить комнату, освободиться от всех нагрузок: телевизора, радио и проч., лечь на спину с вытянутыми вдоль тела руками, но чтобы они не касались тела, ноги тоже не должны касаться друг друга. Голову положите на маленькую подушечку или, если удобно, прямо на кровать, глаза оставьте открытыми, но не смотрите в одну точку, а водите ими вверх, вниз или в сторону. После этих движений глаза закроются сами. Такие движения глазами не являются помехой релаксации. Мысленно всегда следите за этими глазными движениями. Следуя за ними, вы расслабляете ваши глаза, ваши мысли, и это приведет к расслаблению глаз и др. частей тела в естественном, спокойном и восстанавливающем сне. Если у вас бессонница, прочитайте что-нибудь. Если это не достигает желаемого результата, значит ваши глазные мышцы переутомлены, чтение усиливает переутомление и напряженность глазной мышцы, препятствует расслаблению и не принесет вам сна.

Избегайте прерываний в то время, когда лежите совершенно тихо. Давайте возможность своим мускулам, а их у вас 840, расслабиться без прерывания внутренней релаксации, достигшей определенной степени, иначе вам надо начинать весь процесс снова. Те мускулы, которые напряжены, могут чувствовать себя неудобно, но если вы будете двигать ими, то этим продлите процесс неудобства. Весь процесс расслабления может занять 10-15 минут, после чего вы должны чувствовать полный покой. Неудобство в теле - это перенапряжение.

Начинающий практику релаксации говорит, что он не может лежать на спине и засыпать в таком состоянии. Имея возможность

наблюдать сотни пациентов, я убедился, что они правы. Все зависит от того, как глубоко эта мысль записана в вашем мозгу, и, если вы уверитесь в обратном, то вы сможете отбросить эту мысль, принимая ошибочность ее. “Я всегда засыпаю на животе”, “Я должен свернуться клубком, чтобы заснуть” и т.д. Это обычные жалобы, но я уверен, что, если человек пожелает посвятить 15 минут в день расслаблению, то он обязательно достигнет успеха и уже не сможет не следовать этой привычке в дальнейшем, при условии естественного образа жизни и голодания.

Бессонница поддается лечению расслаблением в течение от 10 дней до 2-х недель, и впоследствии сладкий, прекрасный сон будет вашим другом каждую ночь, вы будете просыпаться утром ясным и свежим. Программа голодания поможет овладеть расслаблением и глубоким сном.

**ДОКТОР - ХОРОШАЯ ОСАНКА.** Почему необходимо остановиться на такой вещи, как сила тяжести! Это легко объяснить. До сих пор, пока наши мускулы были достаточно сильны, они несли наш скелет без напряжения и дискомфорта. Теперь они утратили эту способность в борьбе с гравитацией. Ваша преждевременная старость, увеличение веса, неумение расслабить мышцы - достаточные причины для того, чтобы прийти к несбалансированному состоянию. Чересчур растянутые связки спины являются причиной болей в ней. Посмотрите в зеркало, не согнулись ли ваши плечи! Не появился ли горб! Или наоборот отклонились назад! Видите теперь причину, почему болит спина! Вы страдаете от болей в спине в результате слабых мускулов и неправильной осанки - не отчаивайтесь, вы можете исправить положение, даже, если слабость мускулов и неправильная осанка зашли далеко. Необходимо постоянное внимание к своей осанке и оздоровительные упражнения.

Когда вы сидите, нужно, чтобы ваш позвоночник был прямым, брюшная полость не отвисала, а была подтянута, плечи оттянуты назад, голова поднята высоко, не отклоняйтесь. Руки вы можете согнуть и положить на колени.

Когда вы ходите, вы должны ориентировать свой шаг по средней линии грудной клетки, это даст вам большой пружинистый шаг. Привычки либо создают, либо разрушают нас, и поэтому привычка к хорошей осанке приносит красивое и сильное тело. Когда вы сидите, никогда не кладите ногу на ногу, под коленями проходят 2 большие артерии, разносящие кровь к мускулам ниже колен. Когда вы кладете ногу на ногу, то нарушаете кровообращение и сознательно приводите к застойным явлениям в конечностях, которые могут привести к разрушению капилляров. У этих людей всегда имеет место отложение солей в суставах и может быть одной из причин хронических болей в спине. Видный специалист-кардиолог отвечал, что сердечный приступ часто поражает людей тогда, когда они спокойно сидят нога на ногу. Одной из самых простых, но приносящих пользу, привычек является ходить прямо, стоять прямо, сидеть прямо.

**ДОКТОР - ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ МОЗГ.** Человеческая троичность - старая немецкая поговорка: "хороших вещей на свете только три".

Мы поклоняемся Богу, представленному троичностью - как отцу, сыну и святому духу.

Душа - это первое начало в человеке, его индивидуальность, личность, которая и делает каждого из нас неповторимым.

Разум - второе начало, через которое душа или первое начало его выражается. Разум - это средство выражения души.

Тело - третье начало человека - физическая, видимая часть, средство, при помощи которого разум человека выражается, средство необходимое нам для вхождения в контакт с окружающей нас внешней средой.

В науке голодания мы имеем дело со всем человеком - с его душой, разумом и телом.

**ПРАВИЛЬНЫЕ МЫСЛИ И ЗДОРОВЬЕ.** Когда человек больной постоянно твердит себе, что он никогда не поправится, то это будет почти верным и можно наверняка сказать, что он пронесет свои страдания до могилы. Ваш разум - единственно реальный контролирующий фактор природы вашей. Плоть не может думать за

себя. Вот почему вы должны культивировать только положительные эмоции. Мы пристрастны к нашим плохим привычкам потому, что разум является рабом плоти. Тело управляется при помощи ошибочной философии: "Ешь, пей, веселись, не думай о завтрашнем дне!". Это заблуждение. Вы не умрете завтра, но, продолжая жить по этой философии, вы через 5-10 или 20 лет превратитесь в старого, слабого, преждевременно состарившегося человека, для которого день и ночь кажутся мучительными. Всегда помните, что вы наказываетесь своими плохими привычками - не за них, а ими. Это - ЗАКОН. Болезнь, боли, физические страдания - это есть показатель того, что вы представляете из себя, как человек. Вы совершаете преступление против своего тела потому, что не используете, данную вам Богом, возможность управлять своим телом при помощи разума, при помощи следования законам естественной жизни.

Имеется много форм отрицательных и разрушительных мыслей, которые оказывают влияние на каждую клетку. Самым сильным из них является страх и его производные, беспокойство в совокупности с депрессией, тревогой, дурными предчувствиями, завистью, ослабленной силой воли, ревностью, жадностью, гневом, враждебной настроенностью, обидами, мстительностью и жалостью к самому себе. Все это приводит к напряжению тела и мозга, ведущим к потере энергии, нервному состоянию или каких-то медленных и быстрых отравлений тела. Гнев, сильный страх и различного рода психических потрясений есть результат сильной и быстрой интоксикации организма. Беспокойство и другие отрицательные эмоции действуют более медленно, но мы в конце концов эффект получаем тот же. Гнев и сильный страх прекращают пищеварительные функции, блокируют почки и кишечник. Эти положения научно подтверждены.

**ЗДОРОВЫЙ РАЗУМ В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ.** Сила вашего разума так велика, что, если какой-нибудь слабый, преисполненный страха родственник или друг будет говорить вам, что голодание приводит к смерти и может убить ваше здоровье, позвольте всем этим причинам и замечаниям вытечь из вашего мозга, как вода с утки стекает. С каждым голоданием вы делаете свой разум все сильнее, все

положительнее, вы освободитесь от страха и беспокойства. “Самая большая трагедия, постигшая человека - это эмоциональная депрессия, тупость интеллекта и потеря инициативы, которая имеет своим началом неправильное питание”.

“Люди не умирают, они убивают сами себя” - Сенека - римский философ.

**НАУКА О ПИТАНИИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ НАСТОЯЩЕГО ЗДОРОВЬЯ.**  
Существует уже укоренившееся мнение среди людей, что мы должны есть, “чтобы сохранить силу”. Эта ассоциация пищи и силы так укоренилась в человеческом подсознании, что он уверовал обязательство есть три раза в день, чтобы ребра обросли мясом. Мы привыкли рассматривать человека, который обладает хорошим аппетитом, как здорового человека, и, если видим больного, то всегда стремимся одобрить его стремление побольше есть, чтобы выздороветь. Тело может быть питаемо всем, чем угодно, что только можно положить в желудок. Однако пища играет очень важную роль в нашей жизни потому, что организм строит здоровые крепкие молодые клетки из пищи. Мы часто видим людей, которые хорошо питаются, но они далеки от действительно хорошего питания. Отсутствие тургора, мускульного тонуса и энергии можно видеть в этих людях, хотя они и “хорошо” питаются. В далекие времена человек получал пищу из рук природы, не переработанную и не прошедшую через руки человека. Он выбирал ту пищу, которую ему подсказывал внутренний голос, т.е. инстинкт.

Организм сегодняшнего человека настолько переродился, настолько переполнен слизью, кислотными токсинами, настолько в нем сильна минеральная и витаминная недостаточность, что он не может больше жить в солнечных лучах. Имеется много людей, которые не могут защищать свою кожу от действия солнечных лучей и взваливают всю вину на солнечные лучи. Кожа человека переродилась от повышенного использования мыла. Я никогда не пользуюсь мылом вот уже в течение многих лет, за исключением мыльной пены на лицо при бритье, или же когда скопившаяся грязь на руках не отмывается водой.

С переходом человека в более холодный климат и с изобретением одежды, он потерял контакт с пищей, приготовленной солнцем для его оголенного тела. Цивилизованный человек подавил свое тело тяжелой одеждой. Я уверен, что место, из которого человек вышел - это рай тропиков, где его диета была составлена из изобилия сырых фруктов и овощей, орехов всех сортов и семечек. Я уверен, что на такой диете человек способен прожить 900 лет. Его выделительная система была точно пригнана к натуральной диете и, я уверен, что первые люди, населявшие тропики, были вегетарианцами.

Однако я совсем не уверен, что сегодня для человека имеется полная возможность стать вегетарианцем. Человек 5-ти или 6-ти летней давности сильно отличается от настоящего человека. В то время человек жил на полях и в лесах, где находил обильную пищу, приносящую пользу здоровью. Сегодня человек живет в домах, защищает тело от свежего воздуха и вдыхает грязь. Мы пьем химически переработанную воду и совершенно отбросили физические упражнения, бывшие необходимой частью жизни раннего человека.

Продолжительность жизни среднего американца - 68 лет, тогда как человек на естественном питании жил 900 лет. Мы потеряли наш тропический рай и должны жить в отравленных городах, пить отравленную воду, дышать отравленным воздухом и употреблять наполовину умерщвленную пищу. Но мы должны делать и больше, чем оплакивать наш потерянный сад Адама. Мы должны стоять лицом к реальности, со всей ее неприглядностью.

## ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ЩЕЛОЧНОЙ ДИЕТЫ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Есть жизненная пословица: "Человек к 40 годам либо сам себе доктор, либо он дурак". Я совершенно уверен в том, что, если человек к 30 годам не нашел свою диету, то он приобретает в будущем серьезные физические заболевания. Специалист по питанию может дать множество советов, но он не может переварить и выделить пищу за вас. То, что я ем, может не подойти вам, я не ем те продукты,

которые любит обычный человек. Я не собираюсь вас уговаривать стать сыроедом, вегетарианцем или приверженцем смешанной пищи. Как только вы поголодаете и очистите свое тело, ваш внутренний голос сам подскажет вам за себя. Я не верю, что вы сделаете скачок от диеты, насыщенной высококалорийными продуктами к натуральной диете, содержащей от 50 до 60 % сырых фруктов и овощей. Природа не терпит таких резких скачков. Вы должны сделать этот переход медленно, в течение определенного времени, при помощи очищения своего организма голоданием и привлечением к себе в помощники 9 естественных докторов. Мой совет - не есть более 3-х раз в неделю мясо, яйца не более 4-х раз, если пьете молоко, советую постепенно исключить его из своей диеты также как и все молочные продукты, т.к. человек - единственное создание, потребляющее молоко после того, как он отлучен от груди.

## 2.18. СТРЕМИТЕСЬ К СБАЛАНСИРОВАННОЙ НАТУРАЛЬНОЙ ПИЩЕ

Первая ступень - это отказ от всех девитаминизированных промышленных продуктов цивилизации - кофе, чай, алкоголь, различных напитков. Это отказ от различного вида животных продуктов и постепенное добавление к своей диете большого количества фруктов, овощей до тех пор, пока их количество не достигнет 50-60% всей диеты. Если вы живете на диете, которая состоит из большинства вареных продуктов, как различные виды мяса, белка, хлеба различных сортов, макаронных и мучных продуктов, не следует сразу добавлять много сырых фруктов и овощей в свою диету. После каждого еженедельного голодания вы обнаружите, что вас будет радовать все большее добавление сырых фруктов и овощей в диете. Это потому, что с каждым голоданием вы становитесь чище.

После трех месяцев таких еженедельных голоданий, проведенных верой в них, вы можете уже заменить 40% всей обычной пищи сырыми фруктами и овощами.

**ФРУКТЫ - САМАЯ ЗДОРОВАЯ ПИЩА ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА.** Я начинаю свой список со свежих и сухих фруктов, т.к. отношу их к самой лучшей пище человека. Они могут как составлять трапезу, так и быть дополнены как десерт к другим продуктам.

Яблоки, абрикосы, свежие или сухие, обработанные без помощи серы, голубика, вишни, клюква, мускатная дыня, фиги свежие и сухие, грейпфруты, виноград, медовая дыня, лимоны, манго, сладкие персики, папая, апельсины, груши свежие и сухие, хурма, малина, слива, чернослив, клубника, арбуз, ананасы.

**ОВОЩИ - ОЧИСТИТЕЛИ И ЗАЩИТНИКИ.** Брюссельская капуста, артишоки, спаржа, свекла, желтая восковая фасоль, всех видов капуста, морковь, сельдерей, лук, кукуруза, огурцы, зелень одуванчика, баклажаны, чеснок, зеленый горошек, салат-латук всех видов, зелень горчицы, пастернак, картофель, зеленый перец, редис, шпинат, стручковая фасоль, тыква разная, кабачки, помидоры, пророщенная пшеница, лук-пырей.

**ПЕРЕЧЕНЬ ОРЕХОВ И СЕМЕЧЕК.** Они богаты белками, можете добавлять любые два вида из перечисленных. Если вы едите мясо, не должны этого делать больше 3-х раз в неделю, остальные дни недели можете есть орехи и семечки в качестве белков.

Миндаль, бразильские орехи, арахис (обжаренные, если делаете), пеканы, грецкий. Бобовые - могут вводиться в ваше питание несколько раз в неделю, т.к. они богаты растительными белками, особенно соевые. Бобы - 9 сортов - чечевица, сухой горошек, соевые бобы.

**МАСЛА** - не берите масел, содержащих химические примеси, вводимые в них для предотвращения прогорклости.

Кукурузное масло, арахисовое, из садовых семечек, соевое, подсолнечное, из грецких орехов, софлоровое.

**ЕСТЕСТВЕННЫЕ ПОДСЛАЩИВАЮЩИЕ СРЕДСТВА.** Перечисленные вещества являются высоко концентрированными и должны быть использованы с величайшей осторожностью.

Чистый сырой сахар, желтый сахар, финиковый сахар, мед, кленов сироп, патока неочищенная.

**ЕСТЕСТВЕННЫЕ ЗЕРНОВЫЕ КРУПНОГО ПОМОЛА.** Зерновые могут употребляться не более 3-х раз в неделю, если ваша работа не связана с тяжелым физическим трудом на свежем воздухе: ячмень, темный рис, гречиха, крупа крупного помола, просяная пшеница цельная, необработанная, рожь, льняное семя, просо.

**НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ:** любые жирные блюда, мясо из филе, расположенное по ребрам, язык, утка.

**УПОТРЕБЛЯЙТЕ:** любое постное мясо, такое как постного ягненка, телятину, говядину только красную.

**НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ:** консервированную говядину, колбасу ливерную, то же сосиски, мясные блюда на завтрак, солонину.

Эти мясные продукты содержат много соли и ядовитых химических продуктов, добавляемые для защиты от гниения.

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ РЫБЫ:** отличный вид пищи 2-3 дня в неделю. Не употребляйте соленой рыбы, такой как селедка, сушеная рыба. Употребляйте устрицы, крабы, черепахи.

Хлеб должен употребляться с большой осторожностью, особенно приготовленный из зеленой муки. Люди, желающие сбросить вес, должны отказаться от любого хлеба. Если они хотят его есть, то только очень просушенным. Люди, работающие физически на свежем воздухе, могут есть сколько угодно. Ограничьте употребление хлеба до 2-х кусочков в день.

**ДОМАШНЯЯ ПТИЦА.** Самой лучшей является цыпленок и индейка, т.к. в них содержится меньше всего жира.

**НАПИТКИ.** Пить нужно всегда между трапезами и не разбавлять поступающую в организм пищу водой. Я пью фруктовые соки, дистиллированную воду и горячие отвары.

**СОВЕТЫ ПО СОСТАВЛЕНИЮ МЕНЮ.** Я не завтракаю, ближе к полудню ем свежие фрукты и отварные - абрикосы, чернослив, приправы из яблок или печеные яблоки. На обед с"едаю свежий салат. Ем также из отварной зелени: шпинат, цветную капусту, зеленую горчицу. Это зеленые овощи, и затем я добавляю желтых: батат, сладкий картофель или желтое пюре, добавляю еще размолотых семечек два вида.

**ОБЕД.** Салат из разных овощей и добавляю вареную картошку и морковь, масло сырых орехов или миндальное, арахисовое. Этой диете я следую много лет, но не хочу, чтобы кто-то следовал ей без подготовительного периода. Процесс перехода к такому питанию длительный, но стоящий.

Людам, которые привыкли есть три раза, предлагаю такое меню:  
завтрак - блюдо из свежего фрукта, хлебное изделие из муки цельного помола, подслащенное каким-либо медом или сиропом, заменитель кофе или травяной чай.

Ленч - сырой овощной салат, блюдо из рыбы или мяса и птицы, печено-вареное, но не жареное, отварные овощи, фрукты,  
десерт - заменитель кофе или чай из травы.

Обед - сырой овощной или фруктовый салат, любое блюдо из мяса, рыбы или птицы отварное, отварные овощи, фрукты, десерт такой же.

2. Завтрак - свежие или отварные овощи, фрукты, яйцо, ни в коем случае не жареное, лучше крутое, 2 кусочка хлеба, травяной чай.

Ленч - сырой овощной салат, печеный кусочек говядины, пюре из яблок, подслащенное медом, травяной чай.

Обед - сырой овощной салат из помидоров, огурцов, салата, свеклы. Приправа - лимон, масло под майонезом, зеленый перец, фаршированный темным рисом, любой отварной овощ.

Десерт - финики, заменитель кофе, травяной чай.

3. Завтрак - свежий или отварной фрукт, булочка из отрубей с медом, чай, заменитель кофе.

Ленч - свежий овощной салат, кукуруза в початках, картофель печеный и печеное яблоко, десертзаменители.

Обед - сырые овощи и фрукты, фруктовый салат, любое мясное блюдо или из рыбы, птицы, запеченое или отварное, запеченые баклажаны, отварные помидоры.

Десерт - фрукты, заменитель кофе, чай травяной.

**ИЗБЕГАЙТЕ ЭТИ ПРОДУКТЫ:** рафинированный сахар, хлеб белой муки, кондитерские изделия, мороженое, сыр, холодные блюда из мяса, часто туда для сохранения цвета и вкуса добавляют стабилизаторы. Избегайте пользоваться птицей, которых подкармливали гормонами, стимулируя их рост, подвергнутого обработке молока, переработанного, плавленного сыра и шоколада.

**РЕЗЮМЕ.** Большинство пищевых продуктов в настоящее время подвергнуты различным процессам обработки или рафинирования, в результате которых они потеряли витамины, минералы, а некоторые из них содержат опасные примеси. Эта лишенная витаминов пища является главной причиной плохого здоровья. Огромное увеличение за последние 50 лет артритов, сердечных, разрушение зубов и т.д. подтверждает эти выводы. Многие из этих несчастий могут быть предотвращены, начинающиеся могут быть предотвращены, начинающиеся могут быть приостановлены, а в некоторых случаях даже приведены к норме, путем правильного естественного образа жизни и питания.

Шаги к прекрасному здоровью - через правильное питание:

1. Как можно больше овощей, фруктов, орехи и семечки в натуральном виде.

2. Белок: а) мясо, включая разные его виды, печень, почки, мозги, сердце, домашняя птица и дары моря. Варите мясо как можно меньше потому, что белок разрушается при длительной варке; б) молочные продукты, яйца, непереработанный сыр и сырое молоко (лично я не пью молока и не ем молочных продуктов); в) стручковые, соя и другие бобовые.

3. Употребляйте овощи и фрукты, выращенные без использования химикатов. Приготовляйте овощи с минимальным количеством воды,

на огне держите как можно меньше. Употребляйте жидкости.

4. Употребляйте молодые зерна из колосьев, так как в них содержится много белка и витаминов, минералы и небогатые жирные кислоты.

5. Употребляйте растительные масла, не рафинированные.

## 10 ЗАПОВЕДЕЙ ЗДОРОВЬЯ

Ты должен почитать свое тело, как величайшее проявление жизни.

Ты должен отказаться от неживой пищи и возбуждающих напитков.

Ты должен питать свое тело переработанными продуктами.

Ты должен посвятить свои здоровые годы преданному и бескорыстному служению.

Ты должен восстановить свое тело путем правильного баланса деятельности и отдыха.

Ты должен очистить все клетки, ткани и кровь свежим воздухом и солнечным светом.

Ты должен отказаться от любой пищи, когда твое тело, разум неважно себя чувствуют.

Ты должен содержать свои мысли, слова и эмоции спокойными и возвышенными.

Ты должен постоянно выполнять свои знания законов природы, радоваться своему труду.

Ты должен возвысить себя и твоего брата-человека над всеми законами природы, путем собственного смирения.

## ВМЕСТО ЭПИЛОГА

Поль Брегг - автор этой прекрасной книги - сам является доказательством ценности ее. Молодость в 85 лет - прекрасное доказательство. Этот человек (физиотерапевт по профессии), который молод в возрасте свыше 85 лет, все еще занимается альпинистским спортом, плавает на многие мили и может обогнать в ходьбе пешком и беге людей, которые едва достигли половины его

возраста. Искалеченный туберкулезом еще в подростковом возрасте, Брегг развил свою систему питания, физических упражнений, чтобы достичь прекрасного здоровья и перестроить разбитое болезнью тело. Он открыл первый магазин здоровой пищи в Лос-Анжелесе. Сейчас таких магазинов более 2500 в каждом штате. Он был советником королей и королев, многих известных людей искусства. Эта книга - самый большой вклад Брегга в достижении людьми лучшего здоровья и долголетия.