

ARNOLDAS EHRETAS

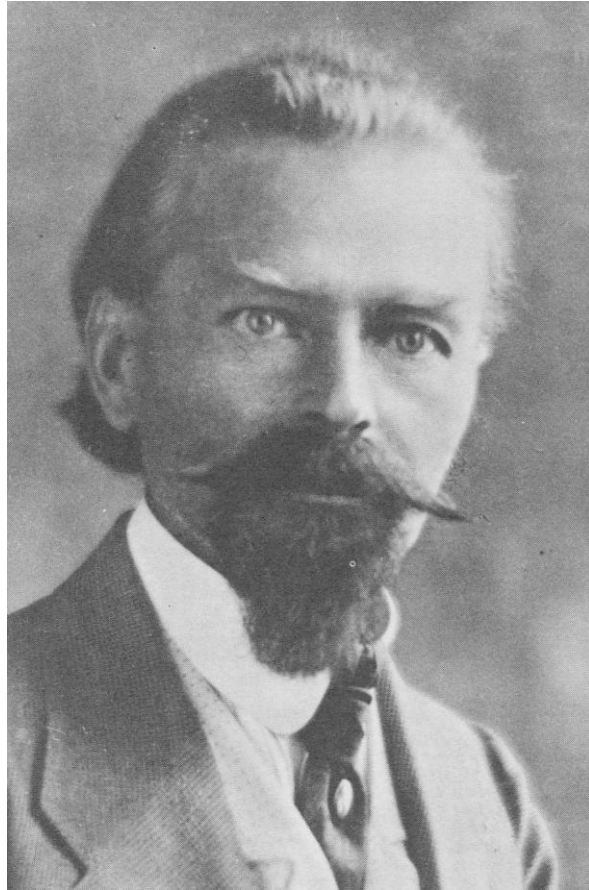
RACIONALUS PASNINKAVIMAS

FIZINIAM, PROTINIAM IR DVASINIAM ATJAUNĖJIMUI

-taip pat-

SVEIKATA ir LAIMĖ PER PASNINKAVIMĄ

Pagal Fredą S. Hiršą



Profesorius Arnoldas Ehretas

PRATARMĖ

Fredas S. Hiršas
(*angl. Fred S. Hirsh*)

Daugybė sveikatos mokytojų ir pasninkavimo mokinių ilgai aiškino šį „stebuklingą gydymą“, tačiau suteikti kenčiančiai žmonijai visišką pažinimą apie tai, kaip pradėti ir užbaigti sėkmingą pasninkavimą, teko Arnoldui Ehretui (*angl. Arnold Ehret*), daugelio laikomam didžiausiu pasninkavimo šalininku.

Yra daugybė pasninkavimo rūšių, ir daugelis jų yra daugiau ar mažiau veiksmingi. Tačiau VISIŠKAS pasninkas, t.y. visiškai jokio maisto, tiesiog vanduo ištroškus, yra dažniausiai praktikuojamas būdas. Dieta, apribota tik vienos rūšies vaisiumi, tokiu kaip vynuogės, arbūzas, vyšnios, apelsinai ir t.t. ir vadinamoji „pieno dieta“ taip pat dažnai žinomos kaip pasninkavimas. Džiovinti vaisiai, ribojant visų rūšių skysčius, yra pasninko forma, žinoma kaip *Schroth* gydymas.

Svarbiausia tai, kad žmogus, nutaręs pasninkauti, turi būti ryžtingai apsisprendęs. Žinoti, kaip ilgai galima pasninkauti ir kaip nutraukti pasninką, yra svarbiausia. Arnoldas Ehretas turbūt buvo pirmasis iš didžiųjų sveikatos mokytojų, suvokusių, kad „pasninkaujantys žmonės, kurie mirė nuo per nelyg ilgo pasninko, iš tikrųjų užduso savo nešvarumuose, o NE nuo maisto stygiaus“. Pasninkaujantis žmogus privalo žinoti, kokios fizinės būklės greitai keičiasi pasninkaujant. Kai kraujo apykaitoje yra „kenksmingų medžiagų“, jūs jaučiatės blogai, bet kai tik jos pašalinamos, jūs jaučiatės puikiai.

Iлгаamžiškumas yra natūralus visos žmonijos troškimas – bet tik tuomet kai žmogus nesikamuoja iš skausmo ar kančių. Arnoldas Ehretas įneša indėlį į būtiną mokslą, kuris, jei juo vadovaujamesi, suteiks ilgai kenčiančiai žmonijai galimybę mėgautis pilnaverčiu gyvenimu, trunkančiu šimtmetį, kupinu protinio gyvumo bei fizinio aktyvumo. Net ir svajonė apie ilgai trunkančią jaunystę ir grožį dabar gali išsipildyti.

ĮŽANGA

Ar jūs vienas iš tūkstančio šio amžiaus žmonių, suvaržytų ir nuliūdintų prastos sveikatos? Ar jūsų tikėjimas vadinamaisiais vaistais subyrėjo į šipulius išbandžius juos be jokių rezultatų? Ar galite išnaudoti tik mažą dalį tos gyvybinės jėgos, kuria geroji Motina Gamta apdovanoja savo numylėtinius? Turbūt jums pasakė, kad tik operacija jus gali išgelbėti. Kažkodėl, kai kenčiame nuo bėdų dėl organų, mums nepavyksta aiškiai mąstyti ir leidžiamės lengvai įtikinami darytis operacijas. Jei esate vienas iš tų nelaimingųjų, NEPRARASKITE VILTIES. Kadangi „tas, kas turi sveikatos – turi viltį, o tas, kas turi vilties – turi viską“.

„Kadangi žmogus išsigimė dėl civilizacijos, jis nebežino, ką daryti, kai jis suserga“. Tikri gydymo principai yra paprasti ir keli. Mūsų pačių apetito stygius, kuris atsiranda mums susirgus, yra Gamtos būdas pamokyti savo vaikus. Tai iš tikrųjų galima pavadinti „priverstiniu pasninku“. Tačiau tai tik kelios gerai žinomos tiesos, kurių moko Arnoldas Ehretas savo daugybėje kūrinių. Mūsų didžiausias turtas yra sveikata.

Šio *gydimo be vaistų* galimybės nėra ribojamos; tinkamai jį taikant ir naudojant, jis atstato normalų funkcionavimą, praktiškai įveikiantį visus negalavimus, į kuriuos yra linkusi žmonių giminė.

„TIESA NEDĖVI JOKIOS KAUKĖS, NESILENKIA PRIEŠ JOKIĄ ŽMONIŲ ŠVENTYKLĄ, NEIEŠKO NEI VIETOS, NEI PRITARIMO: JI PRAŠO TIK IŠKLAUSYMO“. – Redfieldas (*angl. Redfield*)

Įprastinė svarbiausia priežastis ligų prigimtyje

Visi medicinos mokslo vystymo tarpsniai, įskaitant ir tuos ankstyviausių civilizacijos periodų, savo suvokime apima priežastinį ligų pobūdį, tą vieną visiems tarpsniams bendrą dalyką, t.y., kad ligos dėl išorinių priežasčių patenka į žmogaus kūną ir todėl, dėl privalomo ar bent jau neišvengiamo dėsnio, trukdo kūno egzistavimui, sukelia jam skausmą ir galiausiai jį sunaikina. Net ir šiuolaikinis medicinos mokslas, nesvarbu kiek jis dedasi moksliskai apsišvietęs, dar visiškai nenusigręžė nuo šio demoniško aiškinimo. Iš esmės, pats moderniausias pasiekimas, bakteriologija, džiaugiasi kiekviena naujai aptikta bakterija kaip dar vienu priedu prie organizmų, kurių įprastinė užduotis yra sukelti pavojų žmogaus gyvenimui, armijos.

Filosofiniu požiūriu šis suvokimas skiriasi nuo viduramžių prietaringumo ir fetišizmo laikotarpio tik papildytu pavadinimu. Anksčiau tai buvo „piktoji dvasia“, kurios įsivaizdavimas siekė taip toli, kad buvo tikima „demoniškomis būtybėmis“; dabar ta pati pavojinga pabaisa yra mikrosopiškai matomas padaras, kurio egzistavimas buvo įrodytas be jokios abejonės.

Tiesa, šis dalykas vis dar turi didelį trūkumą vadinamajame „bakterijų polinkyje“ – puikus žodis! Tačiau ką mes iš tiesų turėtume juo suprasti, niekada niekas mums to nepasakė. Visi bandymai su gyvūnais, su jų simptomų reakcijomis neįrodo nieko tikro, kadangi tai įvyksta tik injekcijų į kraujo apytaką būdu, tačiau niekada į virškinimo kanalą per burną.

Yra šiek tiek tiesos „išorinio įsiveržimo“ koncepcijoje, taip pat paveldimume, tačiau ne tokia prasme, kad įsibrovėlis yra dvasia (demonas), priešiškas gyvenimui, ar mikroskopinė būtybė (bakterija); tačiau visos *ligos* be išimties, net ir paveldimos, yra sukeltos nepaisant kelių higieniškų dalykų – tik vartojant biologiškai blogą ar „nenatūralų“ maistą ir kaskart persivalgant.

Pirmiausia aš tvirtinu, kad visose ligose be išimties egzistuoja organizmo tendencija išskirti gleives, o labiau pažengusių ligų atveju – pūlius (suiręs kraujas). Žinoma, kiekvienas sveikas organizmas taip pat privalo turėti tam tikrų gleivių – limfą, į gleives panašią riebalinę žarnų medžiagą ir t.t. Kiekvienas ekspertas tai pripažins visais katariniais atvejais, pradedant nekalta sloga nosyje ir baigiant plaučių uždegimu bei džiova, taip pat sergant epilepsija (priepuoliai, kurių metu iš burnos pasirodo putos, gleivės). Kur šių gleivių išsiskyrimas nepasirodo laisvai ir atvirai, kaip ausies, akies, odos ar skrandžio negalavimo, širdies ligų, reumato, podagros ir kitais atvejais, net visuose psichinės ligos laipsniuose, gleivės yra pagrindinis ligos veiksnys. Natūraliems sekrecijos organams nebesugebant ilgiau su tuo susidoroti, gleivės patenka į kraują, sukeldamos karštį, uždegimą, skausmą ir karščiavimą atitinkamoje vietoje, kur kraujagyslių sistema turbūt yra susiaurėjusi dėl persišaldymo, karčio, uždegimo, skausmo, karščiavimo ir t.t.

Mums tik reikia pacientui neduoti nieko kito, išskyrus „begleivį“ maistą, pavyzdžiui, vaisius arba nieko, išskyrus vandenį ir limonadą; tuomet pamatome, kad visa virškinimo energija, pirmą kartą yra išlaisvinta, kovoja prieš gleivių medžiagas, susikaupusias nuo vaikystės ir dažnai sukietėjusias, taip pat prieš jų suformuotus „nesveikus sluoksnius“. Besąlygiškai aišku, kad šios gleivės, kurias aš išskiriu kaip įprastą svarbiausią ir pagrindinę visų ligų priežastį, pasirodys šlapime ir ekskrementuose. Jei liga jau yra tiek pažengusi, kad kurioje nors vietoje, net ir giliai viduje, atsirado nesveiki sluoksniai, t.y. suirę ląstelių audiniai, taip pat išskiriami pūliai. Kai tik gleivių patekimas per „nenatūralų maistą“, riebią mėsą, duoną, bulves, krakmolingus produktus, ryžius, pieną ir t.t. baigiasi, kraujo apytaka puola savo kūno gleives ir pūlius ir išskiria juos per šlapimą, o sunkiai užkrėstų kūnų atveju – net ir per visas kūno ertmes, taip pat per gleivių membranas.

Jei bulvės, grūdų miltai, ryžiai ar atitinkamos mėsos medžiagos yra verdami pakankamai ilgai, gauname drebučių pavidalo glitėsius (gleives) ar pusiau skystą masę, naudojamą knygrišių bei dailidžių. Šis gleivių turinys surūgsta, fermentuojasi ir suformuoja pagrindą grybeliui, pelėsiams ir bakterijoms. Virškiniame, kuris yra ne kas kita kaip virimas, degimas, šie glitėsiai ar masė yra

išskiriami tokiu pat būdu, nes kraujas gali panaudoti tik pasisavintą cukrų, gautą iš krakmolo. Sekretijos medžiaga, nereikalingas produktas, t.y. ši masė ar glitėsiai, yra išskiriami pačioje pradžioje. Todėl nesunku suprasti, kad per visą gyvenimą žarnynas ir skrandis yra galiausiai padengiami pusiau skysta mase ir gleivėmis tiek, kad ši florinė masė bei gyvūninės kilmės gleivės pradeda fermentuoti, užkemša kraujagysles ir galiausiai suardo užsistovėjusį kraują. Jei pakankamai stipriai pavirtume figas, datules ir vynuoges, taip pat gautume pusiau skystą masę, tačiau tokią, kuri nerūgsta ir niekada neišskiria glitėslių ir kuri yra vadinama sirupu. Tiesa, vaisių cukrus, pati svarbiausia medžiaga kraujui, taip pat yra lipni, tačiau ją, kaip aukščiausios formos kurą, visiškai sunaudoja kūnas ir išskirimui palieka tik celiuliozės, kuri nėra lipni, yra iš karto pašalinama ir nefermentuoja, pėdsakus. Virintas cukrus dėl atsparumo fermentacijai yra netgi naudojamas maisto konservavimui. Ant kiekvieno sveiko ar sergančio žmogaus liežuvio nusėda lipių gleivių sluoksnis iškart, kai jis sumažina maisto vartojimą ar pasninkauja. Tai taip pat nutinka skrandžio gleivių membranai, kuri yra tiksli liežuvio kopija. Per pirmą išsituštinimą po pasninkavimo pasirodo gleivės.

Aš rekomenduoju savo skaitytojams ar gydytojams bei tyrinėtojams patikrinti mano tvirtinimus bandymais, kurie vieninteliai suteikia tikro mokslinio pripažinimo teisę. Eksperimentas, klausimas, iškeltas gamtos dėsniams, yra gamtos mokslo pagrindas ir atskleidžia tikrą tiesą, nepaisant to, ar ją išdėsčiau aš, ar kas nors kitas. Be to, tiems, kurie yra pakankamai drąsūs, aš siūlau atlikti su savo kūnu šį bandymą, kurį aš atlikau su savuoju. Jie gaus tokį pat atsakymą iš gamtos, t.y. savo organizmo, su ta sąlyga jei jis bus sveikas. „Tikslumas“ iki tam tikro lygio reaguoja tik į tokį organizmą, kuris yra švarus, sveikas, be gleivių. Po dviejų metų vaisių dietos su pridėtais pasninkavimo vaistais, mano sveikata taip pagerėjo, kas šiandien yra neįsivaizduojama, ir kuri leido man atlikti šiuos eksperimentus:

Apatinėje rankos pusėje su peiliu padariau pjūvį; kraujas netekėjo, kadangi jis tuoj pat sukrešėjo, užverdamas žaizdą, - jokio uždegimo, skausmo, gleivių ar pūlių. Žaizda užgijo per tris dienas nukritus žaizdos šašui. Vėliau, vartojant vegetarišką maistą, įskaitant produktus, turinčius gleivių fermentų (krakmolingą maistą), tačiau išskyrus kiaušinius ir pieną, žaizda truputį kraujavo, šiek tiek skaudėjo ir lengvai pūliavo, sukilo lengvas uždegimas, o visiškai užgijo tik po šiek tiek laiko. Po to, vartojant mėsą ir šiek tiek alkoholio, ta pati žaizda ilgiau kraujavo, kraujas buvo šviesios spalvos, raudonas ir skystas, sukilo uždegimas, skaudėjo, pūliavo keletą dienų, o užgijo tik po dviejų dienų pasninkavimo.

Aš pasiūliau Prūsijos Karo Ministerijai pakartoti šį eksperimentą, aišku veltui. Kodėl kare tarp Rusijos ir Japonijos japonų žaizdos užgijo daug greičiau ir geriau nei „mėsa ir brendžiu“ besimėgaujanti rusų? Ar niekas per 2000 metų niekada nepagalvojo, kodėl atsivėrusi arterija ir net užnuodyta taurė negalėjo nužudyti Senekos po to, kai jis atsisakė mėsos ir pasninkavo kalėjime? Yra žinoma, kad ir prieš tai Seneka maitinosi niekuo kitu, kaip vaisiais ir vandeniu.

Galiosiausia liga yra ne kas kita, kaip pačių mažiausių kraujagyslių, kapiliarų užkimšimas gleivėmis. Niekas nenorėtų valyti miesto vandentiekio vamzdyno, vamzdžių sistemos, kuriai siurblys tiekia nešvarų vandenį, filtrų, kurie yra užkimšti, nenutraukę vandens tiekimo valymo proceso metu. Jeigu vamzdynas visam miestui ar jo daliai tiekia nešvarų vandenį arba jei net mažiausia vamzdžių dalis yra užkimšta, nėra nei vieno žmogaus pasulyje, kuris remontuotų ar taisytų tą atitinkamą vietą; visi iš karto pagalvoja apie centrinę dalį, apie vandens talpyklą ir filtrus, o jie visi drauge su siurbliu gali būti valomi tik tol, kol vandens tiekimas yra nutrauktas.

„Aš esu viešpats, tavo gydytojas“ – angliška ir šiuolaikiška, tačiau geriausiai ir patikimiausiai gydo, valo ir pašalina gleives tik gamta, tačiau tik tuo atveju jei nutraukiamas aprūpinimas maistu ar bent jau gleivių tiekimas. Kiekviena „fiziologinė mašina“, į žmogų panašus žvėris, nedelsiant valo savo organizmą, skaido gleives užsikišusiose kraujagyslėse nesustodamas nė trumpam po to, kai sustabdomas bent jau sauso maisto daviny. Net ir numanomai sveiko žmogaus atveju, šios gleivės kaip jau buvo minėta, pasirodo šlapime, kuriame jos gali būti matomas atvėsinus šlapimą tinkamo stiklo mėgintuvėliuose! Bet tas, kas neigia, ignoruoja ar prieštarauja šiam nekintančiam faktui, nes galbūt tai nesutampa su jo mokslu ar yra nepakankamai moksliška, yra drauge kaltas už negalėjimą nustatyti visų ligų pagrindinės priežasties.

Čia aš taip pat atskleidžiu paskutinę paslaptį apie džiovą. O gal kas nors tiki, kad šis didelis gleivių kiekis, kurio atsikrato pacientas, metų metus palaužtas tuberkuliozės, pasišalina tik iš pačių plaučių? Vien dėl to, kad tuomet pacientas yra beveik priverstinai maitinamas „gleivėmis“ (košele, pienu, riebia mėsa), gleivės nesiliauja kauptis tol, kol plaučiai suyra, o „bakterijos“ pasirodo kai mirtis tampa neišvengiama. Bakterijų problema yra išsprendžiama paprasčiausiai taip: laipsniškas kraujagyslių užkimšimas gleivėmis veda link suirimo, šių gleivių produktų fermentacijos ir „išvirto, negyvo“ maisto liekanų. Būtent dėl šios priežasties šie mikrobai pasirodo ir yra aptinkami tik labiau pažengusioje ligos stadijoje, tačiau tuomet jie jau yra ne ligos priežastis, o jos produktas ir prie ligos prisideda tik tiek, kad pagreitina irimo procesą, pavyzdžiui, plaučių, kadangi bakterijų, jų toksinų išskyrimas yra nuodingas. Jei tiesa, kad bakterijos įsiveržia, „užkrečia“ iš išorės, tuomet tai yra ne kas kita, kaip gleivės, kurios sudaro tinkamas sąlygas joms veikti bei parūpina joms tinkamą „dirvožemį“.

Kaip jau ką tik minėjau, aš keletą kartų (vieną kartą dvejus metus) gyvenau be gleivių, t.y. maitinausi tik vaisiais. Man neberekėjo nosinės, nors šio civilizacijos produkto man beveik nereikia iki šios dienos. Ar kas nors yra matęs sveiką gyvūną, gyvenantį laisvėje, kuris spjaudytusi ar pūstų nosį? Įsisenėjęs inkstų uždegimas, laikomas mirtinu, kuris buvo mane palaužęs, buvo ne tik išgydytas, bet aš mėgaujosi tokiu sveikatos ir darbingumo lygiu, kuris žymiai pranoksta mano sveikiausią jaunystę. Noriu pamatyti žmogų, mirtinai sirgusį 31 metų, kuris gali dvi valandas ir ketvirtį bėgti be sustojimo ar daryti 56 valandų trukmės ištvermės žygi po aštuonerių metų.

Teoriškai visiškai teisinga, kad žmogus senais laikais buvo paprasčiausias vaisių valgytojas, ir biologiškai teisinga, kad jis toks gali būti net ir šiandien. O gal žmogaus sumanymas be tiesioginių įrodymų negali suprasti, kad žmogus, prieš tapdamas medžiotoju, mito tik vaisiais? Aš netgi manau, kad jis gyveno visiškai sveikas, gražus ir stiprus, be skausmo ir sielvarto – būtent taip, kaip byloja Biblija. Tik vaisiai – vienintelis maistas be gleivių – yra natūralu. Viskas, kas paruošta žmogaus, ar, kaip manoma, patobulinta, yra blogis. Argumentai, susiję su vaisiais, yra moksliskai teisingi; pavyzdžiui, obuolyje ar banane galima rasti viską, ko reikia žmogui. Žmogus yra toks tobulas, kad jis gali maitintis tik vienos rūšies vaisiumi, bent jau kai kurį laiką. Tai gali būti įtikinančiai įrodyta Augusto Engelhardto (*angl. August Engelhardt*), kuris savo išmintinga filosofija ir natūralaus gyvenimo praktika išsprendė visas žmonijos problemas, monodieta. Tačiau gamtos skelbiama akivaizdi tiesa neturėtų būti atmesta vien dėl to, kad niekas nesugebėjo jos praktiškai pritaikyti dėl civilizuoto pasaulio sumetimų. Valgydamas vien vaisius žmogus patiria krizę, t.y. apsilalymą. Joks žmogus manim nebūtų patikėjęs, kad įmanoma išgyventi be maisto 126 dienas, iš kurių 49 buvo pradėtos per laiko tarpą, apimantį 14 mėnesių. Dabar aš tai padariau, tačiau tiesa vis dar nėra suprasta. Ligi šiol aš teigiu ir mokysiu tik tos tiesos, kad vaisiai yra pati natūraliausia „gydymo priemonė“. Ar šis mano apskaičiavimas yra teisingas, bus įrodytas per kitą epidemiją. Tačiau aš pasinaudosiu šia proga atskleisti priežastis, kodėl yra netikima tuo, kas akivaizdu. Kai praėjusiame amžiuje kas nors kalbėdavo apie galimybę paskambinti iš Londono į Paryžių, visi juokdavosi, nes niekad nebuvo tokio dalyko. Natūraliu maistu daugiau nebetikima, nes beveik niekas jo nebepraktikuoja, ir gyvendami šiuolaikinėje civilizacijoje mes negalime to lengvai praktikuoti. Taip pat reikia atsižvelgti ir į tai, kad asmenų grupės, turinčios priešingų interesų, bijo kad gali nukristi kitų, dirbtinių maisto produktų kainos, o kiti bijo, kad maisto fiziologiją gali ištikti šokas ir gydytojai taps nebereikalingi. Tačiau tik šis pasninkavimas ir gydymas vaisiais reikalauja griežtos gydytojų priežiūros ir nurodymų; taigi – daugiau gydytojų, mažiau pacientų, kurie su mielu noru mokės daugiau jei pasveiks. Vadinasi, visuomeninis klausimas, susijęs su gydytojais, yra išspręstas – pareiškimu, kurį jau viešai padariau Ciuriche prieš keletą metų.

Beveik visi bandymai pasninkauti nepavyksta dėl nežinojimo, kad pradėdant dietą be gleivių, seniau susikaupusios gleivės yra šalinamos daug intensyviau tol, kol žmogus tampa visiškai švarus ir sveikas. **TAIGI, TARIAMAI SVEIKAS ŽMOGUS PIRMIAUSIAI TURI PEREITI LIGOS BŪSENĄ (IŠSIVALYMĄ), arba pergyventi vidutinę ligos stadiją iki aukštesnio sveikatos lygio.**

Tai yra ta „didžioji uola“, kurią tik nedaugeliui vegetarų pavyko apeiti – atmetant pagrindinę tiesą būtent taip, kaip tai daro didžioji dalis žmonių. Aš šį faktą įrodžiau „Vegetariškame Laukime“

(vok. „*Vegetarische Warte*“), visiškai remdamasis eksperimentais ir faktais ir paneigdamas jų didžiausią nepritario priežastį, nepakankamą mitybą, tikru 49 dienų pasninkavimo eksperimentu su prieš tai buvusia vaisių dieta. Mano sveikatos būklė žymiai pagerėjo per šį radikalų gleivių pašalinimą, nepaisant kelių nehigieniškų aplinkybių testo metu. Aš gavau begalę pripažinimo laišku, ypač iš išsilavinusių visuomenės sluoksnių. Daugybė vegetarizmo šalininkų džiaugsmingai žengia pirmyn. Kartu sugretinant galima tik pasakyti, kad nuodai (taip jų vadinami), mėsa alkoholis, kava ir tabakas ilgainiui tampa palyginti nekenksmingi tol, KOL JIE YRA VARTOJAMI SAIKINGAI.

Siekiant išvengti nesusipratimų blaivininkų ir vegetarų pusėje, čia privalau pateikti keletą paaiškinimų. Mėsa yra ne maisto produktas, o tik stimulatorius, kuris fermentuoja, pūva skrandyje, tačiau puvimo procesas prasideda ne skrandyje, bet iš karto po paskerdimo. Tai jau buvo įrodyta su gyvais žmonėmis prof. dr. S. Grehamo (*angl. Prof. Dr. S. Graham*), o aš užbaigiu šią tiesą sakydamas, kad mėsa veikia kaip stimulatorius pasinaudojant šiais puvimo nuodais ir todėl klaidingai yra laikoma stiprinančiu maisto produktu. O gal yra kas nors, kas man gali iš cheminio-fiziologinio taško parodyti, kad albumino molekulė, pereidama irimo procesą, yra iš naujo atstatoma skrandyje ir „švenčia“ savo atsinaujinimą kuriame nors žmogaus kūno raumenyje? Kaip ir alkoholis, pradžioje mėsa gamina stimuliuojančią jėgą ir energiją tol, kol visas organizmas yra jos persmelkiamas ir išsekimas yra neišvengiamas. Visi kiti stimulatoriai veikia panašiai. Todėl tai yra klaidinga iliuzija.

Pagrindinis visų nevegetariškų formų dietų blogis glūdi mėsos persivalgyme, ypač mėgstant alkoholį. Jei vaisiai valgomi beveik išimtinai, taurės ar stiklelio troškimas neleidžia susivaldyti, nes mėsa paprasčiausiai suteikia demonišką troškulį. Įrodyta, kad alkoholis yra savotiškas priešnuodis mėsai, o miesto gurmanas, kuris praktiškai nevalgo nieko kito kaip mėsą, dėl to privalo turėti vyną, mokes ir Havanos cigarų tam, kad nors šiek neutralizuotų sunkų „apsinuodijimą mėsa“. Yra gerai žinomas faktas, kad po gausios vakarienės žmogus jaučiasi neabejotinai žvaliau tiek fiziškai, tiek protiškai, jei stimulatoriai, būdami patys nuodingi, yra naudojami saikingai, o ne prisikemšant save „gero maisto“ iki nuovargio.

AŠ NEABEJOTINAI SKELBIU KARĄ MĖSAI IR ALKOHOLIUI; per vaisius ir saikingą valgymą šie blogiai yra radikaliai sumenkinami. Tačiau tie, kuriems yra neįmanoma visiškai atsisakyti mėsos ir alkoholio, jei juos vartoja saikingai, žymiai lenkia vegetariško maisto valgytoją. Amerikietis Fletčeris (*angl. Fletcher*) tai aiškiausiai įrodė savo didžiule sėkme, o jo paslaptis paaiškinama mano eksperimentais, kurie parodo, kad žmogus tampa darbingiausias ir visiškai pagerina savo sveikatą jei valgo kiek įmanoma mažiau. Argi ilgiausiai gyvenantys žmonės nėra vargingiausi? Ar žymiausi atradėjai ir išradėjai nekilo iš skurdo, t.y. buvo mažai valgantys žmonės? Argi didingiausia žmonijos dalis, pranašai, religijų sukūrėjai ir kt. nebuvo asketai? Ar tai kultūra puikiai pavalgyti tris kartus dienoje ir ar tai socialinis progresas, kad kiekvienas dirbantis žmogus valgo penkis kartus per dieną ir dar „pripumpuoja“ save alumi nakčiai? Jeigu nesveikas organizmas gali atsistatyti nieko nevalgant, tai manau, kad logiška to pasekmė yra tai, jog sveikam organizmui nereikia nieko, tik šiek tiek maisto tam, kad jis išliktų sveikas, stiprus ir ištvermingas.

Visi taip vadinami šventųjų stebuklai atsirado tik iš asketų ir šiandien yra neįmanomi dėl vienos priežasties - nors yra daug meldžiamasi, nėra atsiduodama pasninkavimui. Tai yra vienintelis šio ginčo sprendimas. Mes nebeturime stebuklų, nes nebėra šventųjų, t.y. pasišventusių ir išgydytų asketiško gyvenimo ir pasninkavimo. Šventieji buvo švytintys – radioaktyvūs, kaip būtų išreikšta šiuolaikine kalba, tačiau jie buvo „dieviškai“ sveiki tik dėl savo asketiško gyvenimo, o ne dėl „nepaprastos malonės“. Norėčiau paminėti, kad man pačiam pavyko patirti matomą elektros įtaką, tačiau tik dėl išorinių ir vidinių saulės energijų (saulės vonios, maistas iš „saulės virtuvės“, vaisiai).

Šiuo metu visas pasaulis ginčijasi dėl šių klausimų ir stebuklų. O čia pateikiamas sprendimas, pagrįstas eksperimentais, kuriuos kiekvienas gali pakartoti, jei tik yra pakankamai drąsus. Tačiau akivaizdžiai lengviau rašyti knygas, pamokslauti bei melstis ir sakyti, kad aš esu išimtis. Tai tiesa, bet tik tol, kol tai liečia drąsą ir nusimanymą. Psichologiškai visi žmonės yra lygūs ir tas, kuris negali būti santūrus, gali iš manęs pasimokyti būti tikru sveikatos ieškotoju. Jei žmogus mažai valgo ir yra sveikas, jis gali pakankamai ilgą laiką virškinti „beprasmiškiausią“ maistą, mėsą ir krakmolą (gleives),

t.y. jis gali juos pašalinti natūraliai. Jis tampa ir išlieka dar tobulesnis ir švaresnis jei jis valgo nors šiek tiek vaisių ir jų žmogui reikia mažiausiai, nes tai pats tobuliausias maistas. Šiuolaikinis žmogus šios gamtos įstatymu pagrįstos amžinos tiesos negali pripažinti ir nepripažins ir turi gerai pagrįstą jos baimę, kadangi jis sudėtas iš „mirtinai pervirto“ maisto ir jo ląstelės žūva bei yra pašalinamos iškart, kai tik jis deginasi saulėje, pasninkauja ar valgo gyvąsias vaisių ląsteles. Tačiau šis gydymas turi būti atliekamas su ypatinga priežiūra. Medicinos pareiga yra saugoti žmogų nuo jo ląstelių suirimo, išlaikyti organizme reikiamą vandens kiekį bent jau tol, kol jis taip sunaikins savo ligą daug tiksliau ir greičiau, ko šiandien taip trokštama iš visos širdies. Vegetarizmas negali paneigti, kad mėsos ir alkoholio vartotojai taip pat gali pasigirti gera sveikata ir didžiais darbais bei ilgu amžiumi, tačiau tik tol, kol valgoma mažai ir nepersivalgoma. Valgymas per daug yra ne toks kenksmingas mėsos atveju, nes mėsa turi proporcingai mažiau gleivių, nei jų yra krakmolo ir „gleivių“ turinčiame vegetariškame maiste ir žymiuose vegetarų pietuose, akivaizdžiai turinčiuose pernelyg daug patiekalų per dieną. Man pačiam maistas nerūpi jau daugybę metų; aš valgau tik tuomet, kai turiu apetitą, ir tiek mažai, kad tai nesukelia žalingo poveikio jei dėl eksperimento aš privalau valgyti kažką, kas jam visiškai neprieštaruja.

Jeigu pačios rimčiausios ligos gali būti išgydomos pasninkaujant, kas buvo įrodyta tūkstančiais atvejų, ir jei per pasninką, kuris yra tinkamai atliekamas, žmogus tampa stipresnis, daugiausiai energijos turintis maistas, vaisiai, turėtų kiekvieną padaryti daug stipresnį ir sveikesnį. Tai taip pat buvo moksliskai įrodyta Dr. Bircherio (angl. Bircher). Tiesa, gydymo gamta mokslas pripažino faktą, kad kažkas turi pasišalinti iš sergančio organizmo, tačiau ligi šiol didžiausią svarbą jis priskyrė fiziniams stimulatoriams, visiškai ignoruojantiems susilaikymo nuo maisto ir vaisių dietos laikymosi tikrąją natūralią reikšmę gydymo procese. Visgi jie nors pasiūlė dietą be alkoholio ir mėsos. Tačiau tai „gleivių teorijos“ akivaizdoje mažai ką reiškia. Ir kuo šiandien šis alkoholis, neturintis gleivių, yra kaltinamas? Greitai jis taps visų ligų „atpirkimo ožiu“, nes tai šen tai ten atsiranda moraliai puolęs žmogus, kuris vartodamas jį dideliais kiekiais užbaigia savo dienas kliedėdamas. Tik priverskite girtuoklį pasninkauti keletą dienų ar valgyti tik vaisius ir aš lažinuosi, kad stiklinė net ir geriausio alaus jam bus praradusi skonį. Tai įrodo, kad visa ši „civilizuota“ netvarka, nuo bifštekso iki akivaizdžiai nekaltų avižinių kruopų, sukuria potraukį šiems nemėgstamiems priešnuodžiams: alkoholiui, kavai, arbatai, tabakui. Kodėl? Nes sotus valgymas paralyžiuoja ir tik stimuliatorių naudojimas atkuria jėgas!

Tikroji ir pagrindinė priežastis alkoholio suvartojimo augimo – persivalgymas, ypač mėsa. Prof. dr. Grehemas savo „Maitinimosi Psichologijoje“ rašo: „Girtuoklis gali sulaukti senyvo amžiaus, nepasotinamas žmogus – niekada“. Tai tiesa, nes stiprus alkoholis veikia kaip stimulatorius, ypač šiuolaikinis alus, ilgai yra mažiau kenksmingas negu nuolatinis virškinimo kanalo prikimšimas maistu, turinčiu gleivių.

Dabar aš klausiu, kas protingiau – išvalyti nuo vaikystės kaupiamas gleives ar užkrėsti savo kūno ląstelių audinius nuodingais vaistais, o gal išpjauti kūno dalis per nenaudingas, vengtinas operacijas, arba atidėti gydymą nelygiaverte osteopatija, chiropraktiniu fanatizmu, klaidingai suprastais elektriniais metodais, gleives formuojančiu ir nešvarių pieno produktų gydymu, nusilpninančiu gydymu karštosiomis versmėmis, krikščioniškojo mokslo prietarais ir t.t. ar paprasčiausiai sustabdyti gleivių patekimą, sukliamą dirbtinės dietos? O gal yra kas nors, kas norėtų man įrodyti, kad geriausias virėjas ar konditeris gali pagaminti kažko geriau nei obuolys, vynuogės ar bananas? Jei maitinimasis gleivėmis ir persivalgymas yra tikroji pagrindinė visų ligų priežastis be išimties, ką aš kiekvienam galiu įrodyti jo paties kūnu, tuomet egzistuoja tik vienas natūralus vaistas, t.y. pasninkavimas ir vaisių dieta. Tai, kad kiekvienas gyvūnas pasninkauja net ir menkiausio negalavimo atveju, yra gerai žinomas faktas. Kultūros ir jų maitinimo dėka, naminiai gyvūnai prarado stiprius instinktus tinkamam maistui ir natūraliam maitinimosi laikui, o tuo pačiu ir jų gerą sveikatos būklę bei pojūčių aštrumą, tačiau sirgdami priims tik patį reikalingiausią maistą. Jie pasninkauja tam, kad atgautų sveikatą. Tačiau vargšas sergantis žmogus jokiau atveju negali gyventi mažai valgydamas daugiau nei vieną ar dvi dienas iš baimės prarasti jėgas.

Jau daugybė žymių gydytojų pasninkavimą pavadino stebuklingais vaistais, neišgydytų išgijimu, visų gydymų vaistu ir t.t. Tam tikri šarlatanai sukėlė abejonų šiuo patikimu, bet tuo pačiu ir pavojingu, gydymu. Pasninkaudamas aš padariau svarbiausią dalyką per šimtmečius: 49 dienos – pasaulio rekordas (žiūrėkite „Vegetariškas Laukimas“, 1909m., 19, 20, 22 knygos, 1920m., 1 ir 2 knygos). Be to, aš esu vienintelis žmogus, jungiantis šį gydymą su sistemingai ir individualiai pritaikyta vaisių dieta, kuri padaro jį stebinančiai lengvesnį ir visiškai nežalingą. Todėl mes neabejotinai esame tam, kad išgydytume tas ligas, kurias medicinos mokykla nurodė kaip neišgydomas. Mano padarytų išvadų, kad šios gleivės, atsirandančios iš dirbtinai išauginto maisto, gamtoje yra visų ligų, amžiaus simptomų, nutukimo, plaukų slinkimo, raukšlių, nervų ir atminties silpnumo ir kt. svarbiausia priežastis ir pagrindinis faktorius, pagrindu egzistuoja pagrįsta viltis sukurti naują progresyvaus gydymo metodų ir biologinės medicinos vystymosi etapą.

Jau Hipokratas pripažino tą pačią visas ligas sukeliančią medžiagą. Profesorius Jėgeris (*angl. Jaeger*) apibrėžė šį bendrumą kaip „dvoką“, tačiau nesurado šio „blogo kvapo“ šaltinio. Daktaras Lahmanas (*angl. Lahmann*) bei kiti medicininės dietologinės tendencijos atstovai, ypač Kuhne, surado „šios bendros svetimos medžiagos“ pėdsakus. Tačiau nei vienas iš jų neparodė, nepripažino ir neįrodė to eksperimentu, kad tai dirbtinai išauginto maisto gleivės, kurios apkrauna mūsų organizmą nuo vaikystės ir, pasiekus tam tikrą fermentacijos laipsnį, jį puola ir suformuoja patologinius sluoksnius, t.y. suskaido paties kūno ląstelinį audinį į pūlius ir pūva. Jie yra sutelkiami bet kokių įprastinių persišaldymų ar aukštos temperatūros atvejais ir dėl savo tendencijos palikti kūną sukelia nenormalių funkcijų simptomus, kurie iki šiol buvo laikomi pačia liga. Todėl pirmą kartą įmanoma apibrėžti tai, ką turima omenyje „irimu“. Kuo labiau „gleivės“ (blogas motinos pienas ir visi jo pakaitalai) yra skiriamos nuo vaikystės, arba kuo mažiau pašalinamos gleivės dėl paveldimo silpnumo per organus, skirtus atlikti šią užduotį, tuo didesnis yra polinkis persišaldyti, karščiuoti, sušalti, turėti parazitų, susirgti ar per anksti pasenti. Labai tikėtina, kad tai atidengė paslapties skraistę, iki šiol dengusią baltųjų kūnelių pobūdį. Aš tikiu, kad čia, kaip ir daugeliu kitų atvejų, susidūrėme su medicinos mokslo klaida. Bakterijos puola baltuosius kraujo, sudarytus daugiausiai iš šių mano demaskuotų gleivių. Argi ne bakterijos dauginasi milijonais už organizmo ribų – bulvėse, sultinyje, želatinoje, t.y. gleivėse, - azoto, daržovių ar gyvūninės kilmės medžiagose, sudarytose iš šarmiškai reaguojančio skysčio, turinčio smulkių ląstelių, panašių į baltuosius kraujo kūnelius? Galbūt visiškai sveikos būklės taip vadinamos gleivių membranos neturėtų būti baltos, gleivėtos, bet tokios sveikos ir raudonos kaip gyvūnų. Galbūt šios „blyškios gleivės“ yra net baltaodžių rasės blyškumo priežastis! Blyškiaveidžių! Mirusio žmogaus spalvos!

Dėka šios „gleivių teorijos“, patvirtintos eksperimentais, pagaliau buvo nuplėšta demoniška šios vaiduokliškos „ligos“ kaukė. Tas, kas tiki manimi, kai visa kita nuvilia, gali išgydyti ne tik save, bet mums pirmą kartą suteiktos priemonės radikaliai užkirsti kelią ligai ir padaryti ją neabejotinai neįmanomą. Dabar ir ilgalaikės jaunystės bei grožio svajonė beveik gali išsipildyti.

Gyvūno, o ypač žmogaus organizmas, mechanišku požiūriu, yra sudėtinga kraujagyslių vamzdelių sistema su plaučių dėka veikiančia oro dujų varomąja jėga, kurioje kraujas yra nepaliaujamai varinėjamas ir reguliuojamas širdies kaip vožtuvo. Oro skaidymas vyksta sulig kiekvienu oro įkvėpimu plaučiuose (oro suskaidymas į deguonį ir azotą). Todėl kraujas nuolatos varinėjamas ir žmogaus kūnas atlieka savo darbą neįtikėtinai ilgai ir be nuovargio. Tegul niekas pas mane neateina su kvailu kasdieninio visiškai natūralaus neįveikiamo potraukio daug valgyti, paskirto dirbančiam žmogui, pasiteisinimu, kol tas besiskundžiantis žmogus nepatyrė to, kiek ilgai įmanoma dirbti arba žingsniuoti be nuovargio po pasninkavimo arba vaisių maisto. Visų pirma nuovargis yra jėgų netekimas dėl per didelio virškinimo darbo, antra – įkautusių ir dėl to susiaurėjusių kraujagyslių užkimšimas, o trečia – savęs apnuodijimas iš naujo per gleivių išskyrimą judant. Visos gyvulinės kilmės organinės medžiagos suirdamos išskiria cianato grupes, ką chemikas Henzelis pavadino bakterijomis siaurąją prasme. Oras yra ne tik geriausia ir tobuliausia funkcionuojanti žmogaus kūno medžiaga, bet tuo pačiu ir pirmasis elementas erekcijai, jėgų atgavimui, medžiagų pakeitimui ir labai

tikėtina, kad gyvūno organizmas gauna azotą taip pat iš oro. Taip buvo tvirtinama, kad tam tikrų vikšrų svoris padidėja dėl oro.

Bendros pagrindinės visų ligų priežasties pašalinimo priemonės ir jų pakartotinio atsiradimo prevencija

Ankstesniame skyriuje papasakojus savo skaitytojams apie didelę baimę ir siaubą sirgti ar susirgti, man derėtų parodytų būdus ir priemones, kiek tai, bendrai kalbant, įmanoma, kaip sėkmingai susiremti su apsinuodijimu gleivėmis – šiuo didžiausiu sveikatos priešu. Čia norėčiau pateikti tris būdus ir priemones, kurie gali duoti naudingą permainą.

1. Pats trumpiausias ir geriausias būdas yra pasninkavimas, apie kurį tiek daug buvo kalbama šioje knygoje. Jis nutraukia „piktadarių“ gyvenimą mūsų kūne ir priverčia jį pabėgti, o jis palieka mus greičiau su baimė ir siaubu.

Sveiki žmonės gali atsiduoti gydymui pasninkavimu be didesnių ceremonijų. Nereikia jau net sakyti, kad jie privalo pasninkauti protingai ir prisiimti asmeninę atsakomybę, bei nesukelti pavojingų persistengimų pasninkavimo laikotarpiu reikalaudami iš savęs fizinių ir protinių darbų, kurių negalėdavo atlikti net ir pilnai maitindamiesi. Atsargumo priemonė, kurios reikia laikytis per visus pasninkavimo gydymus, - visiškas žarnų ištuštinimas nekenksmingais vidurius laisvinančiaisiais (aromatinių žolelių mišiniu), išplaunant švirkštu arba abiem būdais. Šio dalyko esmė yra ta, kad tas, kas pasninkauja, negali patirti nepatogumų dėl dujų ar pūvančių medžiagų, kurios lieka žarnose nuo išmatų; pakanka ir to, kad gleivės, kaip jau buvo minėta, pasišalindamos suteikia užtenkamai problemų.

Jei nėra pageidaujama laikytis ilgai trunkančio pasninko ir žmogus yra sveikas, jis turėtų išbandyti trumpą pasninką. Net ir 36 valandų pasninkas vieną ar du kartus per savaitę gali duoti palankių rezultatų. Geriausia pradėti atsisakant vakarienės ir vietoj to pasidarant klizmą.

Tuomet, 36 valandų pasninko atveju, nieko nevalgoma iki kito ryto, o valgį turi sudaryti vien tik vaisiai. Vaisių valgymas yra pageidaujamas po kiekvieno pasninko, kadangi vaisių sultis priverčia susitelkusias gleives, kurios buvo atlaisvintos, judėti. Tačiau leiskite man visus perspėti, ypač sergančius ir vyresnius žmones, - šis gydymas turi būti kruopščiai individualizuojamas.

Tačiau šis rezultatas pasiekiamas daug greičiau jei laikomasi ilgesnio pasninko nurodytu būdu, pavyzdžiui trijų dienų, o po to eina tai, ką aš vadinu gydymu po pasninko. Tai yra, nieko nevalgykite tris dienas ir gerkite tik gaivų nesaldintą limonadą - po vieną gurkšnį, kai prireikia, o ketvirtą dieną pradėkite su šiek tiek vaisių. Artėjant ketvirtajai dienai, pasidarykite pilną klizmą. Diena po dienos galima pridėti vis daugiau vaisių tol, kol apie septintą gydymo po pasninko dieną pasiekiamas įprastinis, tinkamos sudėties ir parinkimo vaisių kiekis. Tačiau pasninkavimą ištisas savaites gali pratęsti sveiki asmenys arba tie, kurių užsiėmimas leidžia jiems leisti laiką lovoje sunkaus gleivių pasišalinimo atvejais. Niekas neturėtų prieštarauti vadinamiesiems „piktiems žvilgsniams“ ar svorio kritimui. Nepaisant nykios veido spalvos, kūnas pats pasninkauja į sveikatą, ir per nepaprastai trumpą laiko tarpą skruostai bus papuošti sveiku, natūraliu raudoni. Svoris taip pat sugrįš į savo normalų labai greitai po pasninkavimo. Po pasninko kūnas reaguoja į kiekvieną maisto unciją. Saikingai valgantys ir dažnai pasninkaujantys žmonės turi labai gražią, dvasišką veido išraišką. Sakoma, kad Popiežiaus Leonas XIII (*Leo XIII*), didžiojo pasninkautojo ir gyvenimo meistro, veido spalva buvo labai aiški, beveik permatoma.

Turint tai omenyje, norėčiau atkreipti jūsų dėmesį į dar vieną dalyką, jau minėtą kitur, nes nuo jo labai priklauso pasninkavimo sėkmė. Pasninkaujantis žmogus ne būtinai turi tapti prislėgtas ar prastai nusiteikęs: viena sąlyga nemaloniomis akimirkomis randa paguodą visiškame poilsyje, kita – greitu ir ryžtingu darbu, ypač lengvame ir mechaniškame užsiėmime.

Kai kūnas atsikratė gleivių, glitėsių ir pastos, žmogaus, kuris atgavo sveikatą, šventa pareiga yra išlaikyti susigrąžintą aukščiausią žemišką laimę ir saugoti ją natūraliu ir tinkamu maistu. Keletas trumpų pastabų šiuo klausimu kitame paragrafe bus ne pro šalį.

Tas, kas negali pasninkauti, pavyzdžiui, dėl pažengusios plaučių ar širdies ligos, gali bent jau pažiūrėti į tai, kad gleivių kaupimasis gali būti nutrauktas susilaikant nuo aptartų gleivių formuotojų, ypač nuo visų miltų (pyrago), ryžių, bulvių valgių, virto pieno, sūrio, mėsos ir t.t. Tas, kas negali visiškai išvengti duonos, privalo valgyti tik paskrudintą juodą arba baltą duoną: skrudinat duona praranda didžiąją dalį savo kenksmingumo, nes gleivių medžiagos yra dalinai sunaikinamos. Skrudintos duonos ar sveikų grūdų dviejų kepimų duonos valgymas turi tokį privalumą, kad mažai kas iš jos gali būti valgoma – ji negali būti suryjama taip, kaip laukiniai gyvuliai tai padarytų, o reikalingas kramtymas nuvargins net ir pačias godžiausias dantenas. Tas, kas negali įkasti skrudintos duonos dėl blogų dantų, gali ją čiulpti kol ji ištirps; tai puikus būdas atgauti pablogėjusią sveikatą. Tas, kas negali išvengti bulvių, turėtų jas valgyti tik keptas ir būtinai suvalgyti lupenas.

Kas tuomet lieka „maistingam maistui“ kai aš atsisakau viso baltymingo maisto tokio, kaip džiovinti žirniai, lęšiai, pupelės, tiek, kiek įmanoma? Todėl daugelis skaitytojų to klaus su atodūsiu.

Kas liečia mėsos vertingumą, aš jau išdėčiau savo nuomonę prieš tai. Menki baltymų reikalavimai yra pilnai patenkinami cukringų vaisių: bananai, riešutai, suderinti su keliomis figomis ar datulėmis, yra pirmos klasės gleivių formuotojai ir jėgos davėjai.

Daržovės (smulkiai supjaustytos ir sudėtos į salotas), pačios salotos, padarytos su aliejumi ir daugybės citrinų, ir visų nuostabių vaisių bei uogų, įskaitant tuos iš Pietų, yra verti būti patiekti ant dievų stalų. O kai ateina pavasaris ir baigiasi sezono vaisiai, ypač sumažėja obuolių, o šviežių daržovių dar nėra, argi Motina Gamta mums akivaizdžiai nepadedą su apelsiniais iš Pietų? Negi šių nuostabių gamtos produktų aromatas ir gausybė neįtikins žmogaus pagaliau tapti vien tik vaisių valgytoju?

Išsamiai gilintis į maisto ir jo poveikio klausimą šioje knygoje aš nebegaliu, nes sveikiems žmonėms šių išdėstymų gali pakakti, o sergantiems žmonėms aš rekomenduoju ypatingus receptus pagal jų sveikatos būklę. Jei dar neturite mano „Dietos be gleivių gydymo sistemos“ pamokų kurso, aš siūlau pasirūpinti jos kopija. (Pažiūrėkite kitų Arnoldo Ehreto leidinių sąrašą). Galima paminėti, kad nepasninkaujantys žmonės ir žmonės, lengvai pasiduodantys ligai, gali laikytis nors rytinių pasninkavimų ar laikytis plano nevalgyti pusryčių. Būtų geriau, jei visi susidomėję nevalgytų nieko iki 10 valandos ryto, o tada nieko daugiau, išskyrus vaisius. Šio mažo savęs nubaudimo apdovanojimas, žinoma, bus matomas labai greitai, ypač jei to bus laikomasi nuolat.

3. Dabar dar vienas žodis tiems, kurie mano, kad neįmanoma atsisakyti kasdienio maisto, turinčio gleivių (mėsos, duonos ir t.t.). Tiems nelaimėliams aš duodu šį patarimą: kramtykite savo maistą, kiekvieną kąsnelį gerai sukramtykite, kaip rekomenduoja amerikietis Fletčeris. Rašau tai ne tam, kad vaisių valgytojai turėtų tai peržiūrėti, bet, žinoma, tam, kad nuodų apsunkinti „gleivių valgytojai“ tai padarytų, ypač jei jie nenori nueiti į kapus per greitai.

Stiprus seilių išskyrimas lėtai kramtant sumažina gleivių formavimąsi ir padeda išvengti persivalgymo. Žinoma, ši žmonių grupė negali tikėtis pasiekti sveikatą ir stiprybę, išlaikyti jaunystę ir ištvermingumą, psichologinį ir protinį darbingumą, kaip to pasiekia pasninkautojas ar vaisių valgytojas! Kai žmogus tampa sveikas, mano šio žodžio prasme, per pasninkavimą ir vaisių dietą, t.y. atsikrato gleivių, glitėsių ir bakterijų, ir toliau tęsia vaisių dietą, jam, žinoma, nebereikia ilgiau pasninkauti, nes tik tuomet jis atras valgymo malonumą, apie kurį niekada nė nesvajavojo. Tik tokiu būdu žmogus ras kelią į laimę, harmoniją ir visų sveikatos problemų sprendimą. Tik laikydamasis šios dietos žmogus gali atsikratyti visų savo norų ir labiausiai priartėti prie dieviškumo.

Pagrindinės senėjimo ir grožio praradimo priežastys

JAUNYSTĖS IR GROŽIO IŠSAUGOJIMO BŪDAI, SUKURTI GAMTOJE

Vadovaujantis prieš tai minėtais bendrais argumentais, teigiančiais, kad gleivės yra pagrindinė ligos ir senėjimo priežastis, liko tik parodyti kiek labai kultūringo maisto gleivės veikia trukdydamos gražiui žmogaus kūno konstrukcijoje ir sukelia bjaurumo bei amžiaus simptomus.

Jei pagal svarbiausius rojaus įstatymus plaučiai ir oda gautų nieko kito, tik tyrą orą ir saulės energiją, o skrandis nieko kito, tik saulės maistą, t.y. vaisius, kurie yra suvirškinami beveik be likučių, išskiriant tik celiuliozę, neturinčią gleivių, glitėsių ir bakterijų, nebūtų nė vienos priežasties žmogaus kūno vamzdelių sistemai tapti su trūkumais, nusilpti, pasenti ir galiausiai visiškai sutrikti. Vietoj vaisių gyvų energijos ląstelių žmogus valgo „negyvą maistą“, kuris biologiškai yra skirtas plėšrūnams, t.y. oro oksidacija (puvimu) chemiškai pakeistas maistas, pervirtas ir netekęs savo energijos. Gleivės ypač kaupiasi vamzdelių mechanizmo šildymo kanaluose (skrandyje ir žarnose) ir po truputį užkemša kanalą ir filtruoja (liaukos). Visas šis užteršimas sukelia chroniškus trūkumus, priverčia žmogų pasenti ir yra pagrindinė visų ligų prigimties priežastis. Taigi, senėjimas yra nematoma liga, tai yra lėtas, tačiau nuolatos didėjantis gyvenimo variklio sutrikdymas.

Maisto produktų chemija pateikia patį patikimiausią įrodymą, kad deformuotumo ir puvimo šaltinis iš esmės slypi mineralų trūkume virtame kultūros maiste.

Jei už žmogaus bjaurumą kaip tokį, prarastą grožį ir senėjimo požymius atsakinga bloga mityba, tuomet grožio teorija ir atjaunėjimas veda link dietinio gydymo ir atitinkamo mitybos pagerinimo. Kadangi grožis, ypač žmogaus grožis, negali būti visiškai apibrėžtas, nes kiekvienas turi skirtingą skonį, aš galiu apsiriboti tik pagrindiniais estetinių reikalavimų standartais.

Balto lavono spalvos ir suniuręs kultūros žmogus negali būti vadinamas gražiu, o tai kyla iš esmės iš pervirusio, baltos lavono spalvos blogo maisto. Šiuolaikiniai pleneriniai tapytojai negali net įsivaizduoti, kokia nuostabi gali tapti žmogus odos spalva, kuris maitinasi „kraujuojančiomis“ vynuogėmis, vyšniomis ir apelsiniais ir kuris sistemingai kvėpuoja grynu oru ir deginasi saulėje. Gleivės ir tuo pačiu mineralų trūkumas reiškia tiek pat, kiek ir spalvos blyškumas. Tik palyginkite Dr. Konigo (*angl. König*) maisto lenteles ir sužinosite, kad gleivių neturintis maistas, vaisiai ir daržovės, užima pirmąją vietą kalbant apie jų sudėtį būtinų mineralų atžvilgiu, ypač citrininių rūšis. Žmogaus dydis, t.y. jo skeleto perimetras, iš esmės priklauso nuo citrininių vaisių, esančių maiste. Japonai nori padidinti savo rasės dydį valgydami mėsą, tokiu būdu viską tik pablogindami. Dydžio sunykimas, kaulų iškrypimai ir ypač dantų gedimas atsiranda dėl citrininių vaisių trūkumo. Šiuolaikiname maisto ruošime verdant pieną ir daržoves, citrinų rūgštis pašalinama. Didžiulis kultūros maisto mineralų trūkumas, ypač mėsoje palyginus su vaisiais, yra atsakingas už bedantės žmonių rasės atsiradimą, kas yra nustatyta gydytojų ir kas nėra vien tik vaizduotės šmėkla. Užuo naudojant vaisius, šios medžiagos yra pakeičiamos organiniu preparatu. Žmogaus organizmas neįsisavina nei vieno mineralų pakaitalo atomo, kuris nepersikėlė į vaisiaus augalą, t.y. kuris netapo natūraliu. Pats moderniausias fizinis trūkumas, nutukimas, šiuo atžvilgiu taip sudrumstė mūsų estetinį jausmą, kad mes nebežinome normalumo ribų. Aš asmeniškai net nelaikau fizinio kultūristo „klasikinio tipo raumeningo vyro“ gražiu ir Germanų bei Arijų rasių idealo standartu. Svoris, forma ir ypač kūno perimetras yra žymiai per dideli. Kiekvienas riebalų susikaupimas yra nenormalus ir šiuo požiūriu neestetiška. Joks gyvūnas, gyvenantis laisvėje, nėra toks storas, kaip mūsų šiuolaikiniai svorių kilnotojai ir stiprūs vyrai. Priežastis yra tiesiog per daug maisto ir per daug skysčių; visos kraujagyslių sistemos susilpnėjimas ir užsikimšimas yra natūralios to pasekmės. Vaisių vynuogių cukrus ir jų maistingosios druskos yra tinkamas šaltinis tvirtam raumenų audiniui, kuriuo kūnas, atsikratęs riebalų ir gleivių, pasninkaujant gali būti greitai atstatytas.

Veido ir kūno apkūnumas pavojingai didėja – tai, žinoma, yra bjauru ir nenormalu. Įdomus faktas tai, kad mūsų spėjamai šviesiame amžiuje šis riebalų susikaupimas yra laikomas ne tik gražiu, bet ir labai geros sveikatos ženklu, nors kasdienė patirtis moko, kad lieknas, nuolat jaunas žmogus visais atžvilgiais turi didesnę atsparumą ir paprastai pasiekia didesnę ilgaamžiškumą.

Norėčiau, kad man parodytų bent vieną 90 ar 100 metų žmogų su tokiu apkūnumu, kuris šiandien yra paskelbtas gražiu ir sveiku ir, manoma, padeda išvengti tuberkuliozės. Jei stori žmonės nemiršta savo geriausiais metais dėl smarkaus širdies plakimo, apopleksijos ar vandenligės, jie

pasiduoda lėtam nusilpimui, o maisto troškimas sumažėja nepaisant dirbtinių apetito sužadinių. Oda, ypač veido, dėl nepaprasto tempimo tampa raukšlėta. Ji praranda savo jaunatvišką elastingumą dėl nepakankamos ir blogos kraujo apytakos, taip pat dėl šviesos ir saulės trūkumo. O dabar šiam odos suglebimui mėginama užkirsti kelią tepalais ir pudromis, naudojamomis išoriškai! Bruožų išskirtinumas ir grožis, veido odos skaistumas ir sveika spalva, akių ryškumas ir natūralus dydis, išraiškos žavesys ir lūpų spalva sensta ir tampa bjaurūs iki tokio lygio, kaip gleivių spalva žarnose, ką mes jau anksčiau pripažinome kaip pagrindinę saugyklą, iš kurios atsiranda visi ligų, o dėl to ir amžiaus, simptomai. Gražus skruostų apvalumas, kuris tuo pačiu padidina nosį, yra ne kas kita, kaip užkimšimas gleivėmis, kuris, kaip jau yra gerai žinoma, pratrūksta peršalimo atveju.

Plaukų išsaugojimas

PRAPLIKIMO IR PRAŽILIMO PRIEŽASTYS

Dabar einu prie paties svarbiausio ir labiausiai stulbinančio senėjimo požymio, plaukų slinkimo ir žilimo, kuriam privalau skirti visą skyrių, kadangi jo pasirodymas paprastai sukelia pirmąjį ir didžiausią susirūpinimą bei skausmą dėl senatvės artėjimo, ir kadangi iki šiol mokslas stovėjo suglumęs šios problemos akivaizdoje.

Šiuolaikinis tiek moterų, tiek vyrų galvos plaukų kirpimas trumpai ir nerimą kelianti plėtra bei ankstyvas plikimas taip pripratino prie šios išvaizdos net ir pačią meniškiausią akį, kad mes nebesuvokiame to fakto, kaip rimtai estetiška ir harmoninga žmogaus figūra yra suardoma šio savanoriško ar nesavanoriško galvos plaukų „nukirtimo“. Iš žmogaus, kuris yra ne tik intelektualus, bet ir estetiškas gamtos produktas, „kūrimo karūna“, yra atimama nuostabi karūna nuo jo galvos – plaukai. Jie galėtų būti vadinami „gyvomis kaukolėmis“, šios bebarzdės, bėspalvės ir neišraiškingos šių dienų galvos! Tik įsivaizduokite pačią gražiausią moterį su pliku viršugalviu! Kur yra toks žmogus, kuris nenusigręžtų iš siaubo? Ar populiarių šių dienų sportininką iškaltą marmure! Be to, kad ūsams suteikiama geometriška forma ir kampuotumas arba jie yra visiškai nukerpami, o modernūs drabužiai skiriasi nuo tų, buvusių prieš šimtmečius, didžiausiu neskoningu – visa tai mums yra puikios priežastys, dėl kurių šiuolaikinis žmogus nusikerpa barzdą ir ūsus iki minimalaus ilgio. Grožio trūkumas, o tuo pačiu ir neestetiška plaukų ir barzdos išvaizda tapo tokia bendra, kad laikui bėgant skutimosi poreikis ir plaukų kirpimo mašinelių naudojimas tapo manierų reikalas. Mūsų visko suvienodinimo ir sulyginimo laikais labiau norima, ir teisingai, nusikirpti šiuos žmogaus vidų išduodančius organus, užuot auginti negražius, susitaršiusius, nelygius ir paveldėtai nesveikus plaukus – gyvas įrodymas palikuonių teorijai. Dėl šios priežasties galime suprasti blogą elgesį su plaukais. Ši mintis praktiškai teigia, kad vieno organo ar viso organizmo tapimas negražiu reiškia jo vidinį nesveikumą, t.y. gamta atskleidžia vidinius fiziologinius organizmo pažeidimus per formos ir spalvos disharmoniją. Rimtai sergantis ar miręs organizmas yra jos kraštutiniai. Abejojantiems mano nuomone ir besilaikantiems žalingo gyvenimo būdo čia galima priminti apie taisyklės išimties dėsnį, o žmogui, kuriam reikalingi faktai, - tai, kad mums neliko nei higienos, nei estetikos vaizduotės apie idealų grožį ir sveikatą žmogaus, gyvenančios puikiomis natūraliomis sąlygomis. Jei malonumas grožyje yra posakis gerąja prasme, tuomet nepasitenkinimas, jaučiamas estetiškos akies žiūrint į spalvos ir formos disharmoniją, turi iki tam tikro lygio apimti patologiškumo pripažinimą.

Sugrįžkime prie mūsų temos. Mes žinome, kad medicinos mokslas yra bejėgis dėl plikimo, ir kad kosmetikai bei tonizuojančių preparatų chemijai nepavyko išauginti nei vieno plauko.

Aš jau pavadinau plaukus, ypač žmogaus galvos, kūno kvapo organais, kurie turi praleisti žmogaus kūno garus. Visi žino, kad prakaitas pirmiausiai yra atsiranda galvoje ir pažastyse, o su šiuo prakaitu, ypač sergančių žmonių, yra siejamas blogas kvapas. Dr. Jageris kažkur šią ligą pavadino „dvoku“. Tai, žinoma su išimtimis, man atrodo teisinga tiek, kiek aš daugybės metų stebėjimų ir eksperimentų pagrindu galiu pareikšti šią pagrindinę nesikeičiančią ligos koncepciją:

Liga yra kūno medžiagų ar pertekliaus bei nenatūralių maisto medžiagų, kurios laikui bėgant susikaupė, ypač virškinimo organuose, ir kurios pasirodo gleivių pavidalu, fermentacija ir puvimo procesas.

Tai reiškia, kad paskutiniame pavyzdyje nėra nieko daugiau, kad cheminis skaidymas, baltyminių ląstelių irimas. Kaip jau žinoma, šį procesą lydi blogas kvapas, o tuo tarpu gamta sujungia naujos gyvybės atsiradimą su aromatu (augalų sukūrimas). Iš tikrųjų puikios sveikatos žmogaus iškvėpimas turėtų kvėpėti, ypač taip turėtų būti su jo plaukais. Poetai teisingai lygina žmogų su gėle ir kalba apie moters plaukų aromatą. **TODĖL AŠ PAREIŠKIU, KAD PLAUKAI YRA LABAI SVARBUS ŽMOGAUS ORGANAS, KURIS, BE APSAUGINIŲ IR ŠILUMOS REGULAVIMO TIKSLŲ, TURI LABAI ĮDOMIĄ IR NAUDINGĄ PASKIRTĮ:** praleisti garus, sveikų ir sergančių žmonių kvapą, kuris ekspertams ir jautriai uoslei atskleidžia ne tik individualias savybes, bet net ir atskleidžia žmogaus vidinės sveikatos ar ligos būklę. Jei gydytojai dar neatpažino virškinimo negalavimų su mikroskopais ir mėgintuvėliais, čia dar buvo tam tikrų šarlatanų, kurie sugebėjo paprastu plaukų įvertinimu nustatyti blogą kvapą, parodantį vidinį puvimo procesą – ligą. Šiandien yra nesuskaičiuojama daugybė žmonių, vis dar jaunų ir spinduliuojančių sveikata, kurių kvapas iš burnos sklinda kaip iš kanalizacijos vamzdžio ir kurie svarsto, kodėl jiems slenka plaukai.

Dabar aš pasiekiau esminę savo stebėjimų ir tyrimų vietą.

Pirmiausiai dar viena pastaba apie plaukų žilimą. Buvo nustatyta, kad pražilusiam plauke didėja oro tūris, o aš taip pat esu tos nuomones, kad šis „oras“ tikriausiai susidaro iš dvokiančių dujų ar bent jau yra su jomis susimaišęs. Aš rekomenduoju chemikui, turinčiam „stiprią uoslę“, paieškoti čia sieros rūgšties; tuomet plaukų spalvos pradingimas taip pat bus paaiškintas, kadangi visiems gerai žinomas faktas, kad sieros dioksidas blukina organines medžiagas.

Dabar man atrodo aišku, ne tik teoriškai, bet taip pat ir mano įdomių eksperimentu su mano kūnu pagrindu, kad pagrindinė plikimo priežastis gali būti tik vidinė. Jei per šiuos kvapo vamzdelius, ar taip sakant „galvos dujų kaminus“, turi būti išmetamos dvokiančios, naikinančios dujos, tikriausiai prisotintos sieros dioksido, vietoj natūralių aromatingų kvapų, mes neturėtume būti nustebę, jei plaukai kartu su šaknimis pasidaro mirtinai išblyškę, žūva ir iškrenta. Tuo pačiu tvirtinu, kad aš atpažinau plikimo priežastį ir parodžiau tikrąjį kelią jo gydymui. Pridursiu tik tai, kad maždaug prieš dešimt metų, kuomet sirgau inkstų uždegimu, o tai pat buvau labai nervingas, mano plaukai tapo labai pilki ir ėmė slinkti. Išgydytas dietiniu gydymu nuo šios rimtos ligos, aš pamačiau, kad pilki plaukai tuo pačiu metu pradingo ir mano plaukai tapo idealiai tankūs.

Taigi, jei plikimo priežastis slypi virškinimo sutrikime ir medžiagos pasikeitime, jis neabejotinai gali būti išgydytas sureguliuojant šias funkcijas. Galima teigti, kad netgi visiškai praplikusios galvos gali vėl atgauti viltį mano atradimo pagrindu po to kai nuvylė, ir turėjo nuvilti, visi tonizuojantys preparatai. Paaiškinimas yra tas, kad priežastis nėra išorinė, todėl negalima to spręsti išoriškai. Tas, kas pamatys, kad slenka plaukai, arba tas, kas jau yra praplikęs, ir nori atgimti šia kryptimi, gali kreiptis į mane patarimo. Nėra visiems bendro vaisto, veikiančio iš vidaus, o tas, kas mane suprato, pritaro, kad kiekvienu atveju reikalinga individualizacija. Mano virškinimo dietos doktrinos poveikio pagrindu, padarant kraują švaresnį ir gryną, teikiant plaukams tinkamą maitinimą, aš nors galiu garantuoti, kad jūsų plaukai sustos slinkti, jei bus tinkamai laikomasi mano patarimo.

Taigi visi senėjimo požymiai yra nematoma liga, gleivių sankaupos ir užkimšimas gleivėmis. Kiekvienas, pradėjęs atstatomąjį gydymą bet kokios ligos atveju, atsikratydamas žuvusių ląstelių laikantis dietos be gleivių ir galiausiai pasninkaujant, tuo pat metu atjaunėja, o tas, kas pradeda atjaunėjimo gydymą - netenka visų ligų. Niekas nenori tikėti šia galimybe. Vis dėlto kiekviename moksliniame žodyne rasite teoriją, kad blogiausiu atveju žmogus turėtų mirti nuo sutrikimo medžiagų apsikeitime, t.y. vidurių užkietėjimo dėl gleivių; taip gyvenimas turėtų pasibaigti be jokios ligos. Tai būtų normalu, bet, deja, išimtis – liga, šiandien tapo taisykle.

JEI KAS NORS NUO VAIKYSTĖS MAITINTŪSI MAISTU, VISIŠKAI NETURINČIU GLEIVIŲ, IR VALGYTŲ NIEKO KITO, TIK VAISIUS, JIS NEABEJOTINAI NEGALĖTŲ NEI PASENTI, NEI SUSIRGTI. Aš esu matęs žmonių, kurie dėl gleivių gydymo taip atjaunėjo ir tapo tokie

gražūs, kad negalėjo būti atpažįstami. Tūkstančius metų žmonija svajoja, įsivaizduoja ir piešia jaunystės fontaną ir jausmingai ieško jo užuominos žvaigždėse.

Pagalvokite apie sumas, išleistas vaistams vyriškam silpnumui ir impotencijai gydyti bei nevaisingumui – žinoma, viskas veltui! Ir kaip lengva būtų padėti kai kuriems žmonėms, ypač vartojant tinkamą ir maistingą maistą iš saulės virtuvės.

Mes net negalime įsivaizduoti, kokių grožių ir gebėjimais buvo apdovanotas rojus „dieviškas“ žmogus, kokį nuostabų, stiprų ir aiškų balsą jis turėjo! Balso gražinimas ir stiprinimas, prarasto balso atgavimas yra nuostabus požymis mano gydyme ir ypatingai iškalbingas didžiulio mano sistemos poveikio visam paciento organizmui įrodymas. Čia ypač norėčiau paminėti nuostabią sėkmę gydymo, paskirto man vadovaujant Karališkųjų Bavarijos Rūmų dainininkei Heinrich Knotė Minich, kurios balsas tapo tobulesnis viso muzikos pasaulio nuostabai.

Didėjantis ilgaamžiškumas

Praėjusiuose skyriuose aš rėmiausi užteršimu gleivėmis kaip pagrindine ligų ir senėjimo priežastimi. Aš taip pat pateikiau žuvusių ląstelių pakeitimo galimybę. Prieš tai minėto fakto požiūriu negali būti paneigiama, kad visiškas žmogaus gyvybės variklio sustabdymas gali būti atidedamas ilgam, ilgam laikui, jei kūnas yra atkuriamas ir išlaikomas gyvu saulės maistu nuo pat vaikystės. Bent jau taip maitintas kūnas lenkia blogo maisto valgytojo kūną tuo, kad jo statybinė medžiaga yra daug ilgaamžiškesnė. Teisingai gyvenant, medžiagų keitimas vyksta daug mažesniu mastu, taip pat sumažėja spaudimas vidaus organams, ypač širdžiai ir skrandžiui. Organizmas, kuriame nėra gleivių, dirbdamas daug pastangų reikalaujantį darbą, turi beveik tokį patį pulsą, kaip ir daug valgantis žmogus. Paprasčiausiai per šį energijos išsaugojimą įmanoma matematiškai apskaičiuoti ir įrodyti ilgaamžiškumo privalumą. Bet galbūt šiuo viską paaiškinančiu gleivių pakenkimu mes galime paaiškinti paskutinę paslaptį – mirtį?

Esant gyvybei pavojingiems sužeidimams ir negalavimams, smegenys ir širdis yra tie organai, kurių funkcijos sutrikdymas galiausiai baigiasi mirtimi. Galime pasakyti, kad daugelyje ligų mirtis įvyksta dėl papildomo širdies ligos išsivystymo. Kas liečia tai, mokslas dar nepasakė savo paskutinio žodžio, bet mes galime teigti, kad širdies kraujagyslių užkimšimas ir jautrių širdies nervų suardymas per nuolatinį kraujo nuodijimą yra lemtinga mirties priežastis visose chroniškosiose ligose. Taip pat ir trapių kraujagyslių smegenyse užteršimas ir galimas jų pratrūkimas (apopleksija), taip pat kaip ir bet koks kitas visiškas kraujagyslių užkimšimas, sustabdantis visas gyvybines funkcijas, sukelia mirtį. Žinoma, kitos aplinkybės taip pat tame atlieka vaidmenį, pavyzdžiui, nepakankamas aprūpinimas oru plaučių ligos atveju. Mokslas taip pat užsimena apie pernelyg didelį baltųjų kraujo kūnelių pasirodymą kaip priežastį mirčiai. Šis ligos procesas yra laikomas kaip pati liga ir vadinamas „Leukoze“ – baltakraujyste, tačiau, mano nuomone, tiksliau būtų: daugiau gleivių, nei kraujo. Daugybė kitų priežasčių yra laikomos mirties priežastimi.

Jeigu atsitiktinai liga negali būti priskirta nei vienam geriau apibrėžtam sąrašui, jai suteikiamas „kacheksijos“ pavadinimas, kuris skamba labai protingai, tačiau reiškia blogas maitinimosi sąlygas, išsekimą. Dabar aš klausiu, kas iš tikrųjų yra žudantis nuodas? Modernusis medicinos mokslas bakterijas pateikia kaip daugelio ligų priežastį, taip parodydamas, kad jis taip pat turi bendro pagrindinio visos ligos, senėjimo ir mirties sukeliančio faktoriaus idėją, ir neabejotinai didelė visų ligų dalis ir jų pasekmės (mirtis) kyla dėl bakterijų. Mano eksperimentinis įrodymas, kad gleivės yra pagrindinis ir svarbiausias faktorius, skiriasi nuo bakterijų teorijos tik tuo, kad šios gleivės yra pagrindas, išankstinė sąlyga - tai, kas svarbiausia.

Pernelyg didelis baltųjų kraujo kūnelių pasirodymas, t.y. baltų negyvų gleivių, palyginus su raudonomis cukraus ir geležies medžiagomis, tampa pavojingas gyvybei. Raudonos spalvos ir saldžios medžiagos yra matomas gyvybės ir meilės požymis; baltos, blyškios, bespalvės, karčios – ligos ir begalės gleivių ir lėto žmogaus mirimo požymis.

Kova su mirtimi ar agonija gali būti laikoma paskutine krize, paskutine organizmo pastanga pašalinti gleives – paskutinė vis dar gyvų ląstelių kova prieš negyvasias ir jų mirtinus nuodus. Jei baltos žuvusios ląstelės, gleivės kraujyje, paima viršų, įvyksta ne tik mechaniškas užkimšimas širdyje, bet ir cheminis pertvarkymas, jėgų išsekimas, visiškas apsinuodijimas, staigus viso aprūpinimo krauju nutrūkimas – ir gyvenimo mašina staiga sustoja. Tokiu būdu mes su nuolankumu sakom: „Visagalis Viešpats suteikė malonę“, „mes lenkiame kelius prieš pavojingą mirties galią“

II DALIS

Pilna pasninkavimo instrukcija

Dauguma ligų kyla dėl blogų valgymo įpročių, neteisingų maisto derinių, rūgštaus maisto ir komercinio šių dienų civilizacijos maisto produktų. Kaip įveikti šių klaidų rezultatus, kai daugelis iš mūsų nemokėsiškai paskiria sau bausmę, bus mokoma šiuose puslapiuose.

Tūkstančius metų Pasninkavimas buvo pripažįstamas svarbiausia Gamtos gydymo priemone. Tačiau menas, kuris pasako, Kada, Kodėl ir Kaip pasninkauti buvo pamirštas tų, gyvenančių šiuolaikinėje civilizacijoje, su labai mažai išimčių. Kūnas turi gauti gerą maistingą maistą – tai yra šių dienų kovos šūkis. Tačiau kas yra geras maistingas maistas?

Nelaimėliai kankiniai apeina įvairias terapijų mokyklas: kai kurie iš jų – sąmoningi fakyrų, kiti – neišmanėliai, bet daugeliu atveju apgraibomis ieško tiesos tamsoje, tačiau bergždžiai. Ir labiausiai apgailėtina dalis yra ta, kad jie miršta nesužinoję tiesos. Religiniai evangelistai ir dieviškieji gydytojai yra pranašesni suteikiant Gamtai šansą: receptų išrašymo „specialistai“, mokslinė chirurgija, serumų ir vakcinų injekcijos yra tikrieji pasipiktinusios gamtos įžeidėjai. Ir taip iš to išeina toks atvejis, kuomet „aklasis veda akląjį“. Kaip paprasta gauti nurodymus iš Gamtos. Pastebėkite gyvūnus, kai jie gydomi sirgdami – be jokių taip vadinamų mokslinių vaistų. Tokiu atveju tai yra didžiausia Motinos Gamtos savęs gydymo paslaptis.

Šiuose skyriuose mes ketiname parodyti, kodėl būtina naudoti virtus maisto produktus, taip pat kaip ir natūralius maisto produktus, tam, kad tinkamai subalansuotumėte savo dietą. Mes taip pat paaiškinsime fermentacijos priežastis ir apie dujas sukeliančius maisto produktus.

Racionalus pasninkavimas fiziniam, protiniam ir dvasiniam atjaunėjimui

Mūsų degeneracijos laikotarpiui svarbu, kad pasninkavimas, kuriuo aš turiu omenyje gyvenimą be kieto ir skysto maisto, vis dar yra problema kaip pagrindinis faktorius paprastam žmogui, taip pat kaip ir tradiciniam medicinos gydytojui. Net ir gydymo natūraliais metodais sistemai prireikė kelių jos vystymosi dešimtmečių susidomėti tik Gamtos universaliu visagaliu gydymo „vaistu“. Toliau yra svarbu, kad pasninkavimas vis dar laikomas „ypatingos“ rūšies gydymu, ir dėl kai kurių išties „nuostabių“ rezultatų šen ir ten, tai visai neseniai tapo pasaulinio masto užgaida. Kai kurie nusimanantys Gamtos gydymo šalininkai suplanuoja bendrus pasninkavimo „receptus“ ir tai, kaip nutraukti pasninką, nepaisant jūsų būklės ir priežasties, nuo kurios jūs kenčiate.

Antra vertus, pasninko yra taip bijoma ir jis yra taip klaidingai nušviestas, kad paprastas žmogus faktiškai tave laiko kvailiu, jei sirgdami praleidi keletą valgių, manydami, kad mirsi iš bado, nors iš tikrųjų tu esi gydomas. Jam nepavyksta suprasti skirtumo tarp pasninkavimo ir badavimo. Medicinos gydytojas apskritai patvirtina ir iš tikrųjų moko tokių kvailų įsitikinimų dėl vienintelio pagrindinio Gamtos visko gydymo ir „išgydymo“ dėsnio.

Kas tik bebuvo sukurta ir suformuota ligos sunkumų pašalinimui ir pavadinta „natūraliais gydymais“, neturinčiais jokio dietos apribojimo ar pakeitimo ar pasninkavimo, yra pagrindinis tiesos, susijusios su ligos priežastimi, nepaisymas.

Ar kada nors pagalvojote, ką reiškia dingęs apetitas sergant? Juk gyvūnai neturi jokių gydytojų, ir jokių vaistinių, ir jokių reabilitacijos ligoninių, ir jokių prietaisų jiems gydyti? Šiuo pavyzdžiu gamta akivaizdžiai parodo ir moko, kad yra tik viena liga ir ją sukelia valgymas, ir todėl kiekviena liga, kad ir kaip ją pavadintų žmogus, yra ir gali būti išgydoma vieninteliu „vaistu“ – darant visišką priežasties priešingybę, kompensuojant blogį, t.y. sumažinant maisto kiekį arba pasninkaujant. Priežastis, dėl kurios tiek daug gydymų, ypač ilgo pasninkavimo, nepavyko ir vis dar nepavyksta dėl vis dar egzistuojančio neišmanymo to, kas vyksta mūsų kūnuose pasninkaujant, - neišmanymo, vis dar egzistuojančio ir natūralių būdų gydytojų, ir pasninkavimo ekspertų galvose iki šios dienos.

Aš drįstu teigti, kad istorijoje gali ir nebūti kito tokio žmogaus, kuris studijavo, tyrė, išbandė ir eksperimentavo su pasninkavimu tiek, kiek tai dariau aš. Kiek aš žinau, šiuo metu nėra kito tokio eksperto, kuris būtų vadovavęs tiek daug pasninkavimo gydymų pačiais sunkiausiais atvejais, kaip aš. Aš atidariau pirmąją pasaulyje specialią sanatoriją pasninkavimui, suderintam su mano Dieta be gleivių, o pasninkavimas yra esminė mano¹ Dietos be gleivių gydymo sistemos dalis. Aš taip pat atlikau keturis viešus mokslinius 21, 24 ir 32 dienų pasninkavimo testus kaip akivaizdų mokslinį įrodymą. Paskutinis bandymas yra pasninko, atliko griežtoje mokslinėje valstybės tarnautojų priežiūroje, pasaulio rekordas.

Todėl jūs galite manimi tikėti, kai aš mokau ko nors naujo ir pamokančio apie tai, kas iš tikrųjų vyksta žmogaus kūne per pasninką. Jūs sužinojote, kad kūnas pirmiausia turi būti laikomas mašina – mechanizmu, padarytu iš į gumą panašios medžiagos, kuri buvo pernelyg ištempta per visą savo gyvenimą dėl persivalgymo. Dėl to organizmo funkcionavimui be perstojo trukdo nenatūralus per didelis kraujo spaudimas ir spaudimas audiniuose. Kai tik nustojate valgyti, šis per didelis spaudimas yra greitai sumažinamas, kraujo apytakos kelias susitraukia, kraujas tampa sodresnis, o vandens perteklius yra pašalinamas. Tai tęsiasi keletą pirmųjų dienų ir jūs net galite pasijusti gerai, tačiau tuomet kraujo apytakos nepraeinamumai tampa didesni, nes kraujagyslių skersmuo tampa mažesnis, o kraujas turi cirkuliuoti per daugybę kūno dalių, ypač audiniuose, prieš nuo išorinių sienelių išspausas ir ištirpdytas gleives. Kitais žodžiais tariant, kraujo srovė turi įveikti, suskaidyti ir su savimi nešti gleives ir nuodus, kad pašalintų juos per inkstus.

Kai pasninkaujate, pirmiausiai ir iš karto pašalinate pirminius blogos ir pernelyg gausios mitybos sukeltus užkimšimus. Dėl to galite jaustis palyginti gerai, o galimas daiktas netgi geriau nei valgant, tačiau, kaip jau aiškinta prieš tai, jūsų paties atliekos kraujo apytakoje sukelia antrinius nepraeinamumus, ir jūs jaučiatės blogai. Jūs ir visi kiti kaltinate maisto stygių. Kitą dieną tikrai galite pastebėti gleives šlapime, o kai daugybė atliekų, patekusių į kraujo apytaką, yra pašalinama, jūs neabejotinai pasijaučiate geriau, net stipresnis negu bet kada anksčiau. Taigi, gerai žinomas faktas, kad pasninkautojas gali pasijusti geriau ir yra iš esmės stipresnis dvidešimtąją, o ne penktąją ar šeštąją dieną – neabejotinai didžiulis įrodymas, kad gyvybingumas nepriklauso visų pirma nuo maisto, bet labiau nuo netrikdomos kraujo cirkuliacijos. (Žiūrėkite mano Dietos be gleivių sistemos 5 Pamoką). Kuo mažesnis „N“ (nepraeinamumas), tuo didesnis „S“ (oro spaudimas) ir dėl to „G“ (gyvybingumas).

Per šį anksčiau nurodytą pavyzdį jūs matote, kad pasninkavimas – pirmiausia, nemalonus pasiūlymas išvaduoti kūną nuo tiesioginių užkimšimų dėl kietų ir daugelio nenatūralių maisto produktų; antra, tai yra mechaniškas šalinimo procesas sutraukiant audinius, išspaudžiančius gleives, sukeliančias trintį ir nepraeinamumą kraujo apytakoje.

Toliau pateikiami gyvybingumo pavyzdžiai vien iš „S“ Jėgos, oro spaudimo.

Vienas iš mano pirmųjų pasninkautojų, palyginti sveikas vegetaras, nuėjo 45 mylias kalnuose per savo 24-ąją pasninko dieną.

Penkiolika metų jaunesnis mano draugas ir aš po dešimtosios pasninko dienos BE PERSTOJO ĖJOME 56 VALANDAS.

¹ Prof. Arnoldas Ehretas yra Dietos be gleivių gydymo sistemos pradininkas. Šios pamokos, dabar laisvai prieinamos knygos formoje, yra išleistos Ehret Literature Publishing Co., Beaumont, Kalifornija 92223.

Vokiečių gydytojas, pasninkavimo gydymų specialistas, išleido brošiūrą, pavadintą „Pasninkavimas, gyvybingumo padidėjimas“. Jis sužinojo tą patį faktą, kaip ir aš, tačiau jis nežino, kodėl ir kaip, todėl gyvybingumas jam liko paslaptis.

Jei per pasninką gertumėte tik vandenį, žmogaus mechanizmas pats išsivalytų taip, kaip suspaudus nešvarią vandens prisigėrusią kempinę, tačiau purvas šiuo atveju yra lipnios gleivės ir daugeliu atveju pūliai bei vaistai, kurie turi cirkuliuoti kraujo apytakoje tol, kol tampa taip suskaidyti, kad galėtų pereiti ploną „fiziologinį rėtį“, vadinamą inkstais.

Tobulo kūno suformavimas pasninkaujant

Tol, kol atliekos būna kraujo apytakoje, jūs jaučiatės labai nelaimingas per pasninkavimą, bet kai tik jos pašalinamos per inkstus, jūs pasijaučiate puikiai. Po dviejų ar trijų dienų šis procesas vėl pasikartoja. Dabar jums turi būti aišku, kodėl būklė pasninkavimo metu taip dažnai keičiasi; taip pat jums turi būti aišku, kodėl, pavyzdžiui, įmanoma neįprastai geriau jaustis dvidešimtą dieną nei penktąją.

Tačiau šis visas apšivalymo darbas per užsitęsusių audinių susitraukimą (tapimą liesu) turi būti atliekamas su pradine, senąja paciento kraujo sudėtimi, o dėl tos priežasties ilgas pasninkas, ypač per ilgas pasninkas, gali iš tikrųjų tapti nusikaltimu, jei sergantis organizmas yra pernelyg užterštas atliekomis. Pasninkautojai, kurie mirė nuo pernelyg ilgo pasninko, nemirė nuo maisto stygiaus, bet iš esmės užduso savo atliekose. Aš tai patvirtinau prieš daugelį metų. Aiškiau tai galima išreikšti taip: tiesioginė mirties priežastis yra ne gyvybiškai svarbių medžiagų trūkumas kraujyje, o per didelis užsikimšimas. „N“ (nepraeinamumas) tampa toks didelis ar net didesnis nei „S“ (oro spaudimas), ir kūno spaudimas pasiekia „mirties tašką“.

AŠ VISIEMS SAVO PASNINKAUTOJAMS DAVIAU LIMONADO SU ŠIEK TIEK MEDAUS IR RUDOJO CUKRAUS GLEIVIŲ ATLAISVINIMUI IR SUSK AidYMU I KRAUJO APYTAKOJE. Citrinų sultys ir visų rūšių vaisių rūgštys neutralizuoja gleivių ir pūlių lipnumą (rūgštis pastilė negali būti naudojama).

Jei pacientas kada nors savo gyvenime yra vartojęs vaistų, kurie kūne yra kaupiami lygiai taip pat kaip ir atliekos iš maisto, jo būklė gali lengvai tapti sunki ar net pavojinga, kai šie nuodai patenka į kraujo apytaką jam pirmą kartą pasninkaujant. Gali atsirasti smarkus širdies plakimas, galvos skausmai, nervingumas, o ypač nemiga. Esu matęs, kaip iš pacientų pasišalina vaistai, kuriuos jie vartojo prieš keturiasdešimt metų. Visi, o ypač gydytojai, kaltina pasninkavimą dėl šių simptomų.

Kaip ilgai žmogus turėtų pasninkauti?

Gamta gyvūnų karalystėje atsako į šį klausimą su tam tikru žiaurumu – „pasninkauk tol, kol tu išgyji arba miršti!“. Apytikriu mano apskaičiavimu nuo 50 iki 60% taip vadinamų šių dienų „sveikų“ žmonių ir nuo 80 iki 90% sergančių chroniškais ligomis mirtų nuo savo paslėptų ligų per ilgą pasninką.

Negalima iš anksto aiškiai nurodyti, kiek ilgai žmogus turėtų pasninkauti, net ir tais atvejais, kai paciento būklė yra žinoma. Kada ir kaip nutraukti pasninką yra nustatoma atidžiai stebint, kaip per pasninkavimą keičiasi būklė. Dabar suprantate, kad pasninkas turėtų būti nutrauktas iškart, kai tik pastebite, kad kraujo apytaka yra pernelyg užkemšama, o kraujui reikia naujų gyvybiškai svarbių medžiagų, kad pasipriešintų ir neutralizuotų nuodus.

Pakeiskite savo mintis, susijusias su teigimu, kad „kuo ilgesnis pasninkas – tuo geresnis gydymas“. Dabar be vargo galite suprasti, kodėl taip yra. Žmogus yra nesveikiausias gyvūnas žemėje. Joks kitas gyvūnas nėra taip sulaužęs valgymo dėsnį, kaip žmogus; joks gyvūnas nesimaitina taip blogai, kaip žmogus.

Čia yra vienas dalykas, kur žmogaus protiniai gebėjimai gali tinkamai padėti savęs gydymo procese laikantis nurodymų, kuriuos apima Dietos be gleivių gydymo sistema:

Pirma – pasiruoškite lengvesniam pasninkui palaipsniui keisdami dietą link dietos be gleivių, vartokite natūralių žolelių vidurius laisvinančius vaistus ir pasidarykite klizmą.

Antra – trumpus pasninkus periodiškai pakeiskite valgymo dienomis pagal valančias, mažai ar išvis gleivių neturinčias dietas.

Trečia – būkite ypač atsargus, jei pacientas vartojo daug vaistų, ypač jei buvo vartojami gyvsidabrio preparatai ar salietra, sidabro oksidas (vartojamas gydant venerines ligas); šiuo atveju patariama ilga, lėtai pakeičiama, paruošiamoji dieta.

„Ekspertų“ pasiūlymas pasninkauti tol, kol liežuvis tampa švarus, sukėlė daug problemų su „fanatiškais“ pasninkautojais, ir aš asmeniškai žinau vieną mirtį. Galite nustebti, kai pasakysiu, jog man yra tekę gydyti pacientus nuo blogų per ilgo pasninkavimo padarinių. Priežastis bus aiški vėliau.

Nepaisant visko, kas buvo prieš tai minėta, kiekvienas gydymas, ypač gydymas dieta, turėtų prasidėti su dviejų ar trijų dienų pasninku. Kiekvienas pacientas gali tai padaryti be jokios žalos, kad ir kaip rimtai jis sirgtų. Pirmiausia vidurius laisvinantys vaistai, po to kasdieninė klizmą visa tai palengvina ir taip pat yra nežalinga.

KAIP NUTRAUKTI PASNINKĄ

Žinojimą, kaip nutraukti pasninką, aš laikau pačiu svarbiausiu.

Tinkamas maistas po paties pasninko. Tuo pačiu metu tai visiškai priklauso nuo pačios paciento būklės ir labai nuo pasninko ilgumo. Galite pasimokyti iš dviejų nepaprastų atvejų, iš kurių abu baigėsi lemtingai – ne dėl pasninko, bet nuo pirmojo netinkamo valgio. Štai kodėl šios žinios yra tokios svarbios.

Vienas pasišventęs mėsos valgytojas, sirgęs diabetu, suvalgydamas datulių nutraukė savo pasninką, kuris tęsėsi apie savaitę, ir mirė nuo padarinių. Daugiau nei 60 metų amžiaus vyras pasninkavo dvidešimt aštuonias dienas (per ilgai). Jo pirmąjį valgį iš vegetariško maisto sudarė daugiausia virtos bulvės. Būtina operacija parodė, kad tirštos, lipnios gleivės sulaukė bulves susitraukusiose žarnose taip stipriai, kad jų galas turėjo būti nupjautas, o pacientas tuoj po operacijos mirė.

Pirmuoju atveju baisūs nuodai atlaisvėjo šio pasišventusio mėsos valgytojo skrandyje per jo pasninką, o kai susimaišė su datulių koncentruotu vaisių cukrumi, iškart sukėlė tokią didelę fermentaciją su angliarūgštės dujomis ir kitais nuodais, kad pacientas negalėjo išverti šio šoko. Toks būtų tinkamas patarimas: pirmiausiai vartokite vidurius laisvinančius vaistus, tokius kaip preparatus iš nekenksmingų žolelių, vėliau žalios arba virtos nekrakmolingos daržovės, riekė skrudintos neapdorotų sėlenų duonos. Tokiais atvejais rekomenduojami rauginti kopūstai. Vaisių negalima valgyti ilgai po to, kai buvo nutrauktas pasninkas. Pacientas turėtų būti pasninkui paruoštas ilgesnio pereinamojo laikotarpio dieta.

Antruoju atveju pacientas, būdamas tokio amžiaus ir be tinkamo pasiruošimo, pasninkavo akivaizdžiai per ilgai.

Dėka šių dviejų labai pamokančių pavyzdžių, jūs galite pamatyti, kaip individualiai skirtingas privalo būti patarimas ir kaip sunku duoti bendrus pasiūlymus, susijusius su pasninko nutraukimu.

Pasninkautojui svarbios taisyklės, kurias reikia atidžiai išstudijuoti ir įsidėmėti

Tai, kas apskritai gali būti pasakyta ir tai, ko aš mokau, yra nauja ir skiriasi nuo paprastų pasninkavimo ekspertų.

1. – Pirmasis valgis ir kitų kelių dienų po pasninko meniu turi būti vidurius laisvinančio pobūdžio, o ne mastingas, kaip daugelis mano.

2. – Kuo greičiau maistas pereina per kūną, tuo veiksmingiau jis pašalina atsilaisvinusias žarnų ir skrandžio gleives bei nuodus.
3. – Jei po dviejų ar trijų valandų gerai neišsytuštinama, vartokite vidurius laisvinančius arba darykite klizmas. Kai aš pasninkavau, visuomet gerai išsytuštindavau mažiausiai po valandos nuo valgymo ir iškart pasijusdavau puikiai. Nutraukęs ilgą pasninką, kitą naktį aš daugiau laiko praleidau tualete, nei lovoje – buvo taip, kaip ir turėjo būti.

Laikiniai gyvendamas Italijoje prieš daugelį metų, po pasninko aš gėriau apie dvi kvortas šviežių vynuogių sulčių. Tuomet iškart skystai suviduriavau putojančiomis gleivėmis. Beveik tuojau pat po to mane apėmė tokios neįprastos stiprybės jausmas, kad aš lengvai padariau kelių lenkimo ir rankų tempimo pratimus 326 kartus. Toks visiškas užsikimšimo pašalinimas, įvykstantis po kelių dienų po pasninko, padidino „S“, gyvybingumą, iš karto! Jums reikia patirti panašų pojūtį, kad manimi patikėtumėte, ir tuomet sutiksime su mano formule: „Gyvybingumas lygus Jėga minus Nepraeinamumas“, ir suvoksime moksliskų maitinimosi meniu, skirtų sveikatai ir darbingumui, sudarymo absurdiškumą.

4. – Kuo ilgesnis pasninkas, tuo geriau funkcionuoja žarnos po to, kai jis yra baigiamas.
5. – Geriausi vidurius laisvinantys maisto produktai po pasninko yra šviesūs, saldūs vaisiai, iš kurių geriausiai tinka vyšnios ir vynuogės, dar truputis mirkytų slyvų ar slyvos iš kompoto. Šie vaisiai negali būti vartojami po mėsos valgytojo pirmojo pasninko; juos gali vartoti tik tie žmonės, kurie tam tikrą laiko tarpą maitinasi maistu, mažai ar išvis neturinčiu gleivių – laikėsi pereinamojo laikotarpio dietos.
6. – Paprastu atveju patariama nutraukti pasninką su žaliomis ar virtomis nekrakmolingomis daržovėmis, troškinti špinatai turi ypač gerą poveikį.
7. – Jei pirmasis valgis nesukelia jokių nemalonių pojūčių, galite valgyti tiek, kiek galite. Mažo maisto kiekio valgymas per pirmas 2 ar 3 dienas neišsytuštins, dėl mažai suvartoto maisto, (dar vienas blogas patarimas, duotas „ekspertų“) yra pavojingas.
8. – Jei esate tokios tinkamos būklės, kad galote pradėti valgyti vaisius, ir neišsytuštinate maždaug po valandos, tuomet valgykite daugiau arba valgykite daržovių patiekalą, kaip siūlyta prieš tai; valgykite tol, kol išsytuštinant nepasišalins per pasninką sukauptos atliekos pavalgius pirmą kartą.

Taisyklės pasninko metu

1. – Išvalykite apatinę storą žarnyno dalį klizmomis taip gerai, kaip tik galite, bent jau kas antrą dieną.
2. – Prieš pradėdamas ilgesnį pasninką, retkarčiais išgerkite vidurius laisvinančių ir bet koku būdu dieną prieš pradėdant pasninką.
3. Jei įmanoma likite gryname ore dieną ir naktį.
4. Pasivaikščiokite, darykite mankštą ar atlikite kitokį fizinį darbą tik tuomet, kai jaučiatės pakankamai stiprus tai atlikti. Jei esate pavargęs, ilsėkitės, miegokite tiek, kiek galite.
5. – Tomis dienomis, kai jausitės silpnai, kuomet patirsite ir tokių dienų, kai atliekos yra kraujo apytakoje, pajusite, kad jūsų miegas yra neramus ir sutrikęs, taip pat galite sapnuoti košmarus. Tai sukelia nuodai, pereidami per smegenis. Abejonė, tikėjimo praradimas, kils jūsų galvoje; tuomet pasiimkite šią pamoką ir skaitykite ją vėl ir vėl, kaip ir kitus pasninkavimo skyrius, o ypač mano „Dietos be gleivių gydymo sistemos“ knygos 5-ąją Pamoką. Nepamirškite, kad jūs, tarp kita ko kalbant, gulite ant Gamtos operacinio stalo. Tai pati nuostabiausia operacija, kokią tik begalima atlikti, ir nenaudojant peilio! Jei kyla koks nors neįprastas pojūtis dėl vaistų, kurie patenka į kraujo apytaką, tuojau pat padarykite klizmą, prigulkite, jei būtina, nutraukite pasninką, tačiau tik ne su vaisiais.

6. – Kada beatsikeltumėte po gulėjimo, darykite tai lėtai, priešingu atveju jums gali apsvaigti galva. Pastaroji būklė nėra rimta, tačiau geriau jos tokiu būdu vengti. Pradžioje tai man sukėlė didelę baimę ir žinau keletą pasninkautojų bei griežtų valgytojų, kurie, patyrę šį pojūtį, pasidavė – prarado savo tikėjimą amžiams.

PASNINKAVIMO GĖRIMAI

„Fanatiškas“ pasninkavimo entuziastas geria tik vandenį. Jis mano, kad taip geriausia išvengti bet kokio maisto. AŠ MANAU, KAD LENGVAS LIMONADAS SU ŠIEK TIEK MEDAUS, AR RUDOJO CUKRAUS, AR ŠIEK TIEK VAISIŲ SULČIŲ TINKA GERIAUSIAI. Gerkite taip dažnai, kaip norite per dieną, bet išvis ne daugiau kaip 2 ar 3 kvartas per dieną. Kuo mažiau gersite per dieną, tuo agresyviau veiks pasninkas.

Dėl įvairovės per ilgesnį paniką labai gerai yra daržovių sultinys, padarytas iš virtų nekrakmolingų daržovių. Tačiau jei per ilgesnį pasninką vartojamos vaisių, pavyzdžiui apelsinų, sultys, būkite ypač atsargus, nes vaisių sultys gali priversti nuodus atsilaisvinti per greitai, neišsituštinus. Aš žinau daugybę tokių vaisių ir vaisių sulčių pasninkų, kurie visiškai nepavyko, nes visos gleivės ir nuodai atsilaisvino per greitai ir per daug vienu metu; patekė į kraujo apytaką, pernelyg trukdo organų funkcionavimui ir turi būti pašalinami per kraują neišsituštinus.

PUSRYČIŲ PASNINKAS, ARBA NEPUSRYČIAVIMO PLANAS

Šiais laikais vienas blogiausių valgymo įpročių yra prisikimšti skrandį maistu anksti ryte. Europos šalyse, išskyrus Angliją, niekas per pusryčius reguliariai nevalgo; paprastai tai būna tik koks nors gėrimas su duona.

Vienintelis kartas, kai žmogus nevalgo 10 ar 12 valandų, yra tuomet, kai jis naktį miega. Kai tik skrandis išsilaisvina nuo maisto, kūnas pradeda šalinimo procesą ar pasninką. Dėl to prisivalgę žmonės pabudę ryte jaučiasi blogai, o liežuvis būna apsinešęs. Jie išvis neturi apetito, tačiau trokšta maisto, valgo jį ir pasijaučia geriau – KODĖL?

DAR VIENA ATSKLEISTA PASLAPTIS

Tai yra viena didžiausių mano išspręstų problemų ir yra ta problema, kuri supainiojo visus „ekspertus“, kurie mano, kad tai pats maistas. Iškart, kai tik pripildote skrandį maistu, ŠALINIMAS YRA SUSTABDOMAS, ir jūs pasijaučiate geriau! Privalau pasakyti, kad ši paslaptis, kurią aš atradau, neabejotinai paaiškina, kodėl valgymas tapo įpročiu ir nebėra tai, kam gamta jį numatė, t.y. pasitenkinimas, gamtos poreikio maistui kompensacija.

Šis valgymo įprotis, stulbinantis visą civilizuoatą žmoniją ir dabar psichologiškai paaiškintas, apima ir įrodo posakį, kurį aš jau senai sudariau, - „Gyvenimas yra mitybos tragedija“. Kuo daugiau atliekų, kurias sukaupe žmogus, tuo daugiau jam reikia suvalgyti tam, kad sustabdytų šalinimą. Turėjau pacientų, kuriems reikėjo valgyti keletą kartų per naktį, kad galėtų vėl užmigti. Kitais žodžiais tariant, jie turi skrandžiui duoti maisto, kad išvengtų ten sukauptų gleivių ir nuodų virškinimo.

Trumpi pasninkai ir pusryčių nevalgymo planas

Per savo patirtį su tūkstančiais pasninkautojų aš turėjau pacientų, kuriems reikėdavo valgyti kelis kartus per naktį tam, kad vėl užmigytų. Priežastis yra labai akivaizdi. Leiskite man pateikti pavyzdį. Pabudęs jūs galbūt jaučiatės gerai, tačiau, užuot kėlėsis, jūs liekate lovoje ir vėl užmiegate, susapnuojate košmarą ir iš tikrųjų jaučiatės blogai pabudamas antrą kartą. Galite suvokti tikslią to priežastį.

Iškart, kai tik atsikeliate, pavaikštinėjate ar ką nors darote, kūnas yra visai kitos būklės nei miego metu. Šalinimas yra sulėtėjęs, energija išnaudojama kitur.

Jeigu pusryčių valgymas yra pašalintas iš jūsų dieninio valgiaraščio, jūs tikriausiai patirsite žalingų pojūčių tokių, kaip galvos skausmas pirmąją ar pirmąsias dvi dienas, tačiau po to jausitės daug geriau, dirbsite geriau bei mėgausitės savo pusryčiais taip, kaip niekada. Šimtai sunkių atvejų buvo išgydyti vien tik pusryčių nevalgymu, be svarbių dietos pakeitimų, kadangi sotūs pusryčiai yra blogiausi ir kenksmingiausi iš visų valgymų.

Patariama ir labai naudinga leisti pacientui pusryčiams atsigerti tai, prie ko jis yra pripratęs; jei jis norės kavos, leiskite jam toliau gerti kavą, tačiau visiškai jokio KIETO maisto! Vėliau pakeiskite kavą šiltomis daržovių sultimis, o dar vėliau pakeiskite limonadu. Šis pakeitimas paprastam, įvairaus maisto valgytojui turi būti padaromas palaipsniui.

24 VALANDŲ PASNINKAS, ARBA VIENO VALGIO DIENOS PLANAS

Taip, kaip ir su pusryčių pasninku, galite išgydyti rimtesnius atvejus su 24 valandų pasninku, nes stipraus apsunkinimo ar vaistų atvejais tai yra atsargus parengiamasis žingsnis link ilgesnio pasninko. Geriausias laikas valgyti yra po pietų, apie 15 ar 16 valandą.

Jei pacientas laikosi dietos be gleivių ar pereinamosios dietos, leiskite jam pirmiausia valgyti vaisius (vaisiai visada turi būti valgomi pirmiausiai), o praėjus 15 ar 20 minučių, suvalgyti daržoves; tačiau viskas turi būti suvalgyta per valandą, kad galėtume tai laikyti vienu valgiu.

PASNINKAS, NAUDOJAMAS RYŠIUM SU DIETOS BE GLEIVIŲ GYDYMO SISTEMA

Kaip jau minėjau anksčiau, aš jau nebepalaikau ilgų pasninkų. Tiesą sakant, leisti pacientui pasninkauti 30 ar 40 dienų, geriant tik vandenį, gali tapti nusikaltimu, susiaurinančiu kraujo apytakos kraujagysles, kurios yra nuolat vis labiau užpildomos gleivėmis, pavojingais senais vaistais bei nuodais, o tuo pačiu metu ir užterštu krauju iš senų jo „atsargų“, kuriam iš esmės labai trūksta gyvybiškai svarbių maisto medžiagų. Niekas negali pakelti tokio fakto be žalos ar nepadarant žalos jo gyvybingumui.

Jei išvis ketinama pasninkauti, tuomet pradėkite nuo pusryčių nevalgymo plano; tuomet kai kurį laiką laikykitės 24 valandų pasninko; po to palaipsniui pailginkite pasninką iki 3, 4 ar 5 dienų, valgydami tarp pasninkų 1, 2, 3 ar 4 dienas pagal dietą be gleivių. Visa tai suderinta individualiai kaip šalinimo suregulavimas, o tuo pačiu kaip nuolatinis kūno aprūpinimas ir atstatymas elementais, kurių turi tik maistas be gleivių.

Per tokius nutrūkstančius pasninkus kraujas palaipsniui yra atkuriamas ir atstatomas, gali lengviau toleruoti nuodus ir atliekas, o pacientas tuo pačiu metu gali suskaidyti ir pašalinti „ligos nuosėdas“ iš giliausių kūno audinių. Nuosėdos, apie kurių egzistavimą nei vienas gydytojas net nesapnavo, ir nebuvo išrastas joks kitas gydymo metodas, kuris galėtų jas pašalinti.

Tuomet tai gali padaryti Dietos be gleivių gydymo sistema, kurios svarbi dalis yra pasninkavimas.

PASNINKAVIMAS ŪMIOS LIGOS ATVEJU

„Alkio vaistai – stebuklingi vaistai“ buvo mano pirmosios pasninkavimo knygos, kurią aš skaičiau, pavadinimas. Ji buvo apie kaimo gydytojo patirtis, apie kurias jis kalbėjo taip: „Joks karščiavimas, ūminė liga neprivalo ir negali baigtis mirtimi, jei laikomasi instinktyvaus gamtos įsakymo nustoti valgyti dėl apetito stokos“.

Pavyzdžiui, duoti maisto plaučių uždegimu sergančiam pacientui su aukšta temperatūra yra beprotybė. Po neįprasto plaučių audinių susitraukimo dėl „peršalimo“ išspaustos gleivės patenka į kraujo apytaką ir sukelią neįprastą karščiavimą. Žmogaus variklis jau dėl karščio, būdamas ties sprogimo riba, dar labiau įkaista dėl kieto maisto, mėsos, sriubos ir kt. (labai maistingų maisto produktų) valgymo.

Grynas oras kambaryje, klizmos, vidurius laisvinantieji vaistai, vėsus limonadas išgelbėtų gyvybes tūkstančiams jaunų žmonių, kuriems šiandien kasdien yra leidžiama mirti, nekaltoms plaučių uždegimo ar kitų ūminių ligų aukoms, dėl sunkiai įveikiamo gydytojų nemokšiško ir taip vadinamų labai civilizuočių žmonių.

Pasninkavimas dvasiniam atgimimui per „aukštesnįjį pasninką“

Visi ekspertai, išskyrus mane, tiki, kad pasninko metu gyvenate iš savo paties kūno. Dabar jūs žinote, kad tai, ką jie vadina metabolizmu, savo kūno asimiliavimą per pasninką, paprasčiausiai yra atliekų pašalinimas.

Indų „fakyras“, šiuo metu didingiausias fakyras pasaulyje, yra niekas kitas, kaip tik oda ir kaulai. Aš supratau, kad kuo esi švaresnis, tuo lengviau yra pasninkauti ir tuo ilgiau gali tai ištvirti. Kitais žodžiais tariant, kūnas, kuriame nėra jokių atliekų ir nuodų, ir kai nevertojamas joks kietas maistas, žmogaus kūnas pirmą kartą savo gyvenime funkcionuoja be jokių kliūčių. Visos audinių sistemos ir vidaus organų, ypač korėtų plaučių, elastingumas veikia su visiškai kitokia vibracija ir efektyvumu negu bet kada anksčiau – tik oru ir be menkiausių nepraeinamumų. Kitaip tariant, „Gyvybingumas“ lygus „Jėgai“, ir jeigu tiesiog aprūpinate „variklį“ reikiamu vandeniu, kuris yra išnaudojamas, jūs pasiekiate aukštesnę fizinę, protinę ir dvasinę būseną. Aš tai vadinu „aukštesniuoju pasninku“.

Jei jūsų kraujas bus sudarytas iš masto medžiagų, apie kurias aš mokau, jūsų smegenys funkcionuos tokiu būdu, kuris jus nustebins. Jūsų ankstesnis gyvenimas taps sapnu, ir pirmą kartą gyvenime jūsų sąžinė prabus tikrajai savimonei.

Jūsų protas, jūsų mąstymas, jūsų idealai, jūsų troškimai ir jūsų filosofija pasikeičia iš esmės tokiu būdu, kaip elgetos.

Jūsų siela rėks iš džiaugsmo ir pergalės prieš gyvenimo vargus, paliekant visa tai praeityje. Pirmą kartą pajusite gyvybiškumo virpesį einanti per jūsų kūną – tarsi lengvą elektros srovę, kuri maloniai jus suvirpina.

Sužinosite ir suvokssite, kad pasninkavimas ir „aukštesnysis pasninkavimas“ (o ne psichologijos ar filosofijos tomiai) yra tikrasis ir vienintelis raktas į geresnį gyvenimą, netikėtą geresnio pasaulio atradimą, ir į dvasinį pasaulį.

Išvados

Man vadovaujant tūkstančiams Pasninkavimo gydymų, buvo padėta daugybei žmonių tiesiog pakeičiant jų esamus dietinius įpročius. Staigus dietos pasikeitimas sukelia negalavimų net ir visiškai sveikame žmoguje. Dėl šios priežasties per greitai padaryta permaina gali tapti pavojinga ir dėl šios priežasties būtinas visiškas išmanymas.

Bet kokių sveikatos sutrikdymų palengvinimas ar išvengimas, o tuo pačiu metu ir seno skanus kąsnelio malonumo pakeitimas geresniais gali būti pasiektas, jei žmogus laikosi mano pereinamosios dietos. Maitinimosi mėsa pakeitimas į griežtą vegetarišką arba vaisių dietą gali sukelti stiprių pojūčių pirmąsias keletą dienų, o po to prasideda silpnumas, didžiulis alkis, galimi galvos skausmai bei smarkus širdies plakimas.

Kadangi vaisiai yra vienintelis natūralus maistas, jie atlaisvina ir suskaido gleives, nuodus ir toksinus kraujyje, o dėl pernelyg gausaus maitinimosi sukaupti nešvarumai bei glitėsiai pašalinami per

cirkuliuojantį kraują. Žuvę, suirę audiniai yra nustumiami į šalį, kad padarytų vietos naujoms gyvoms maisto medžiagoms, ir kurį laiką sutrinka paciento medžiagų apykaitos pusiausvyra. Nuodų pašalinimas per cirkuliuojantį kraują sukelia didesnių ar mažesnių sveikatos sutrikdymų. Išskyrus tuos atvejus kai esate visiškai įsitikinęs natūralios dietos veiksmingumu, jūsų draugai mėgins jus atkalbėti nuo tolimesnių bandymų išsivalyti savo kūną ir įtikinės, kad nutrauktumėte vidinį apsivalymą tam, kad apsaugotų jus nuo to, kas jų manymų, sukels rimtų padarinių ir jūs greitai sublogsite, veidas atrodis išsekęs, perkreiptas ir jus apims bendras depresijos jausmas. Tai yra kritinis gydymo momentas ir jei toliau bus protingai tęsiama, tai baigsis netikėtai gera sveikata. Aš visus maisto produktus skirstau į dvi rūšis.

1. Gleives formuojantis maistas.
2. Gleivių neformuojantis maistas.

Pagal pirmąją antraštę turime mėsą, kiaušinius, riebalus, pieną ir visus iš jų pagamintus šalutinius produktus, džiovintos pupos, džiovinti žirneliai, lęšiai ir **VISI KRAKMOLINGI MAISTO PRODUKTAI**.

Antra kategorija apima visas nekrakmolingas žaliąsias daržoves ir visų rūšių vaisius. Tam tikros daržovės ir vaisiai, kurie turi daugiau ar mažiau krakmolo, dietoje neturėtų būti tokie svarbūs.

Perėjimą pradėkite kiek įmanoma mažiau gleivių turinčiu maistu ir kiek įmanoma mažiau gleives formuojančiais maisto produktais. Aš tai vadinu dieta, turinčia mažiau gleivių. Kitas žingsnelis link sveikatos yra **DIETA, TURINTI MAŽIAU GLEIVIŲ**, o tai reiškia nekrakmolingų daržovių ir vaisių derinį. Šios perėjimo dietos ir šiek tiek žmogaus žinių pagalba pasirenkant ir teisingai suderinant jam yra atskleidžiama didžiausia ir svarbiausia gyvenimo tiesa. Neteisingai vadinama jėga, kuri mus užplūsta pavalgis mėsos, yra ne kas kita kaip stimuliacija, nes žmogui mėsa nėra maitinimasis. Arterijos, kuriose riebalinės, plokščios formos dalelės nusėda ant kraujagyslių sienelių, yra sukietinamos. Šios dalelės sukuria užkemšančią sienelę, kartais jos gali sukalkėti ir sukietėti. Tai dažnai baigiasi aukštu kraujo spaudimu. Toks arterijų užkietėjimas yra pagrindinis mirties bei bejėgiškumo piktadarys. Širdies priepuoliai, artritas bei senatvės ligos kyla iš šios pačios priežasties. Mėsą valgantys gyvūnai mirtų nuo virtos mėsos be kraujo ir kaulų! O žiurkės greitai mirtų nuo išskirtinės baltų miltų dietos.

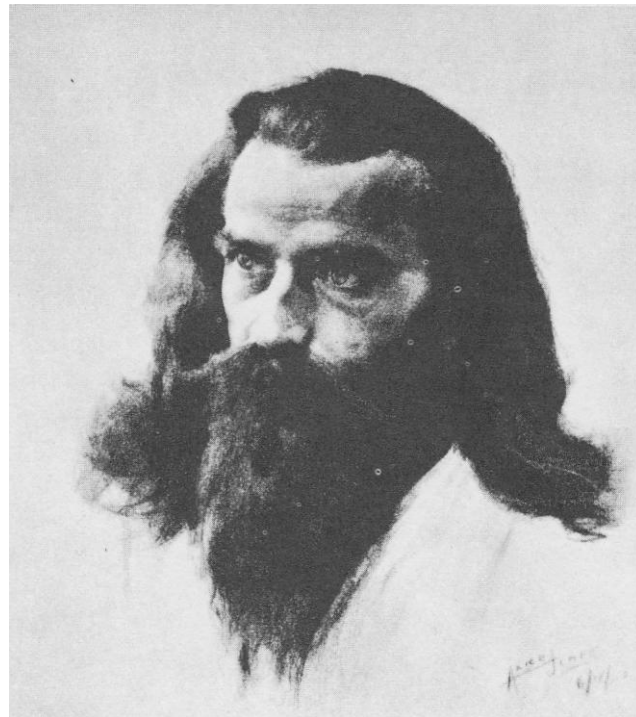
Mano gleivių teorija, dabar jau įrodytas faktas, buvo vis labiau ir labiau pripažįstama. Ji atlaikė testus su didžiule sėkme ir šiandien turi tokį paaukštinimą: **NATŪRALUS GYDYMAS IR DIETA YRA PATI TOBULIAUSIA IR SĖKMINGIAUSIA ŽINOMA GYDYMO SISTEMA**. Per Racionalų Pasninkavimą ir Dietą be gleivių kenčianti žmonija dabar gali turėti būdus, ne tik palengvinančius ligas, bet ir užkertančius joms kelią bei vystančius tobulesnę žmonių rasę, kuriems niekada nereikėtų žinoti, kokia yra ligotumo būklė. O mano karščiausia viltis yra, kad tai sukurs geresnę civilizuotą žmoniją.

- PABAIGA-

Sveikata ir laimė per pasninkavimą

pagal

Fredą S. Hiršą



(Originalios nuotraukos eskizas)

Profesorius Arnoldas Ehretas

Fotografuota baigiantis jo keturiasdešimties dienų pasninkui

Sveikata ir laimė per pasninkavimą Kada, kodėl, kur ir kaip pasninkauti? pagal Fredą S. Hiršą

PASNINKAVIMAS reikalauja daug daugiau žinių negu paprastas sveikatos ieškotojas laiko būtina. Tikimasi, kad šis straipsnis padės jus įtikinti, kad pasninkavimas tiesia kelią į sveikatą ir laimę. Nedaugelis žmonių kreipia daug dėmesio į pagrindines žmonių ligų priežastis ar į gyvybiškai svarbias problemas, koks žmogaus vartojimui tinkamas maistas, ir todėl mes nekaltai prisidedame prie savo pačių bėdų ir negalavimų per pernelyg didelį mėgavimąsi valgant nesuderinamus maisto produktus, pernelyg didelį nerimą, įtampą bei persidirbimą. Mėsa, alkoholiniai stimulatoriai, pieno produktai bei krakmolingi maisto produktai – visi yra prie to prisidedantys veiksniai.

PASNINKAVIMAS pirmiausiai turi būti suvokiamas kaip Gamtos būdas gydyti ligas, o ne kaip vaistas nuo visų žinomų negalavimų. Visiškas pasninkas įgalina Gamtą jos beviltiškiausiomis ir nepertraukiamomis pastangomis pašalinti ir išstumti iš kūno svetimą medžiagą ir toksiškas atliekas, sukėliančias ligas, taip ištaisydama blogo gyvenimo ir netinkamos dietos klaidas.

PASNINKAVIMAS negali būti taikomas kiekvienam bet kokiomis sąlygomis, tačiau, laimei, pasninkavimas gali būti priimtinas didžiajai daugumai. Tik gamta turi tikrąją gydymo galią, ir dėl to mūsų kūnui gali būti suteiktas „save gydantis“ organizmas. Per praėjusius šimtmečius mes buvome mokomi žiūrėti į negalavimą, „ligą“, kaip į tyčia mums suteiktą skausmą nesvarbu, ar mes to nusipelnėme ar ne – o iš tiesų tai Gamtos bandymas „išvalyti namą“! Kai ši nuvalkiota tiesa pagaliau suvokiama, o Gamtai, didžiajai gydytojai, leidžiama toliau daryti savo darbą, pastebėsite didžiulį savo sveikatos pagerėjimą. Negalavimų ir simptomų skausmų numalšinimas naudojant raminančius ir skausmą malšinančius vaistus galiausiai turi baigtis chroniška liga. Per visą gyvenimą toksiškos atliekos yra be perstojo pašalinamos ir yra tvirtinama, kad kūnas ir gyvybiškai svarbūs organai buvo daugybę kartų atnaujinami. Blogų dietos įpročių pataisymas sudarys kūnui galimybę pasinaudoti šiuo natūraliu fenomenu ir sudaryti švarius sveikus audinius! Tai patenkinamai gali būti pasiekta tik per visišką pasninką. Savanoriškas maisto nevartojimas, kad būtų atstatyta kūno energija, buvo instinktyvus jau pirmąsiam žmogui. Pradėkite pasninkauti viena ar dvi dienas, gerdami tik vandenį su keletu citrinos ar citrininių vaisių sulčių lašų, ypač jei naudojamas distiliuotas vanduo. Apie ketvirtą ar penktą valandą po pietų nutraukite pasninką su lengvais vidurius laisvinančiais vaistais ar klizma. Jūs busite pritrenktas dėl atliekų kiekio, kurios pašalinamos beveik tuojau pat. Ši daugybė prieš tai nepašalintų atliekų be perstojo nuodijo jūsų kraujo apytaką. Tai turėtų jus įtikinti, kad yra kelias – ir tik vienintelis kelias – į sveikatą!

Kvailystės viršūnė yra tikėtis, kad šiuolaikiniai „stebuklingi vaistai“ padarys daugiau nei laikinas „ligos“ gėlių ir skausmų nuslopinimas. Dėl nervinių vaistų raminančios galimybės slopinti uždegimo paveiktus nervus ir audinius daugiausiai kelioms valandoms, Gamtas „perspėjantys signalai“ tokiu būdu yra negailestingai ignoruojami! Arnoldas Ehretas teisingai tvirtina, kad „pagrindinė visų nematomų žmogaus ligų, nesvarbu, koks bebūtų jų oficialus pavadinimas, priežastis yra nepašalintomis, nepanaudotomis ir nesuvirškintomis maisto medžiagomis užkimšta audiniu sistema. Liga vis dar yra paslaptis kiekvienam Gydytojui, kuriam nepavyksta, ar kuris sąmoningai atsisako, suprasti ir suvokti šiuos paprastus faktus!“ Liga sudaryta iš „svetimos medžiagos“, kuri apsunkina ir kuri turi būti pašalinta iš kūno anksčiau negu pacientas gali tikėtis pasveikti. Todėl kiekvienas sergantis žmogus privalo pereiti „išsivalymo“ gydymo procesą tam, kad kūnas turėtų galimybę pašalinti lipnias „gleives“, kurios buvo kaupiamos audiniuose ar laikomos žarnų kišenėse metų metus ir kurios trukdo tinkamoms virškinimo ir kraujo ląstelių gamybos funkcijoms. Deja, paprastas žmogus taip bijo pasninkavimo, kad jis iš esmės tiki, jog kelių valgių praleidimas bus badavimas, nors iš tikrųjų jam yra padedama. Daugybei praktikuojančių gydytojų nepavyksta suvokti ar pilnai suprasti, kad egzistuoja didžiulis skirtumas tarp pasninkavimo ir badavimo. Tikras pasninkavimo veiksmingumo įrodymas yra

maisto vartojimo nutraukimas vieną ar dvi dienas. Atkreipkite dėmesį, kaip liežuvis (būdamas šalinimo organu) tampa padengtas storu gleivių sluoksniu. Pūvančių maisto produktų kvapas eina mums iš burnos, o išsituštinimai tampa smarkūs. Turbūt kūnui pirmą kartą buvo suteikta galimybė pašalinti sukauptų atliekų perteklių bei audinių užkimšimus! Įsitikinus savo noru pašalinti iš savo kūno nereikalingas atliekas bei užkimšimus, vaistas susideda serijos trumpų pasninkų: po kiekvieno pasninko turi eiti „išvalanti dieta“, sudaryta iš žalių ar virtų vaisių bei žaliųjų daržovių. Ši „išsivalymo programa“ turi būti tęsiama taip ilgai, kol nesibaigia normalios sveikatos susigrąžinimas.

Kaip ilgai žmogus turėtų pasninkauti?

Kiekvienas žmogus turi individualią problemą: paciento amžius, ligos pobūdis, prieš tai vartotų vaistų kiekis. Tiesą sakant, tiek daug šio dalyko aplinkybių turi būti pilnai apsvarstytos, kad sąrašas būtų nesibaigiantis. Pasninkavimas yra Gamtos seniausias, tačiau pigiausias ir, mūsų nuomone, geriausias ligos gydymo būdas. Iš ištiktųjų pasninkavimas gali būti laikomas Natūralaus Gydymo kertiniu akmeniu, o jos vertei nėra lygių. Tai, kiek ilgai žmogus turėtų pasninkauti, tampa svarbu, nes ilgi 30- 40 dienų pasninkai gali tapti pavojingi, nebent jiems tinkamai vadovauja ir juos prižiūri išmanantis autoritetingas specialistas. Todėl pasninkautojui yra protingiausia laikytis serijos trumpų pasninkų, t.y. kiekvienos savaitės dvi ar tris dienas, palaipsniui ilginant diena, o jei reikia ir daugiau, kiekvieną sekantį pasninką, tačiau vienu metu neviršijant savaitės viso pasninko. Tai leis chroniškai sergančiam kūnui palaipsniui ir lėtai pašalinti šias toksiškas nereikalingas medžiagas, atsakingas už ligas, rimtai nepaveikiant normalaus kūno funkcionavimo, o po to teisingas gyvenimo būdas atkurs gyvybingą ir stiprią žmogaus sveikatą. Pasninkavimas, kuriuo siekiama įveikti tiek ūmius, tiek chroniškus susirgimus, yra šimtmečių senumo, priskiriamas pačiai gyvenimo pradžiai. Nėra tvirtinama, kad pasninkavimas yra maloni patirtis, tačiau pasninkautojas patiria palaimintą palengvėjimą nuo fizinio skausmo, be to ir pasitenkinimą savimi, žinant, kad pasninkas gali galiausiai baigtis visišku skausmo nutraukimu ir, jei pavyks, normalia būkle! Visų pirma pasninkavimas yra pradedamas dėl svarbios priežasties – asmuo trokšta pašalinti ir išgydyti ligą ar gyvybinių jėgų išsekimą, kuris jau aiškiai parodė grėsmę tapti chronišku; taigi atsakymas į klausimą „kaip ilgai asmuo turėtų pasninkauti“ tampa aiškus, t.y. tęskite trumpus pasninkus tol, kol liga nėra nugalėta ar neišnyksta! Žinoma, šis pasiūlymas tiesiogiai remiasi anksčiau minėtu laiko tarpu, kuriuo turėtų būti tęsiama serija „trumpų pasninkų“.

Kodėl reikia pasninkauti?

Sveikatos paieškos tęsiasi nepaliaujamai ir nors tai nesuskaičiuojamiems tūkstančiams kankinių padėjo atgauti sveikatą, yra būtina žinoti, kaip, kada ir kodėl pasninkauti tam, kad gautume didesnę fizinę ir protinę naudą.

Arnoldas Ehretas savo „Dietos be gleivių gydymo sistemoje“ mums pasakoja: „Kiekviena liga, nesvarbu, kokį pavadinimą jai gali suteikti medicinos mokslas, yra UŽKIETĖJIMAS – visos žmogaus kūno vamzdelių sistemos užkimšimas.“ Atkreipkite dėmesį į tai, kad Ehretas vartoja žodį „užkietėjimas“ taikydamas „visos žmogaus vamzdelių sistemos užkimšimui (užkietėjimui)“, o ne vien tik žarnų užkietėjimui, kaip įprasta vartoti šį žodį. Jis ypač nurodo nereikalingų toksiškų medžiagų kaupimąsi audiniuose, kraujyje, plaučiuose, inkstuose, šlapimo pūslėje, skrandyje, žarnyno trakte – iš esmės kiekviename kūno organe. Ir kadangi, Ehreto nuomone, 99-9/10% visų negalavimų tiesiogiai kyla dėl šių pačių priežasčių, jis teisingai visus bendrus susirgimus nurodo kaip „ligos vienumą“. Vadinas įprasto persišaldymo, bronchito, astmos, sinusito ir tuberkuliozės gydymas geriausiai gali būti atliktas pasninkaujant, nes, jo nuomone, visi susirgimai yra tiesioginis rezultatas „užkimštos“, gleivėmis perkrautos būklės, sukeltos blogų dietologinių įpročių, t.y. per gausaus maitinimosi „gleivės formuojančiu“ maistu. Paprasčiausias gydymo būdas yra nustoti daryti tai, kas sukėlė šią būklę.

Pasninkaukite ir tokiu būdu suteikite Gamtai galimybę pašalinti šias „nereikalingas toksiškas medžiagas“, kurias Ehretas vadina „gleivėmis“. Aukštas kraujospūdis, migrena, kitokie galvos skausmai, širdies ligos ar skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opa, storosios žarnos uždegimas, rachitas, mažakraujystė, neuritas ar acidozė, epilepsija, glaukoma, šlapinimo pūslės sutrikimai, inkstų uždegimas, augliai ar net nevaisingumas – paminėta vos tik keletas, kurie, pagal Ehreto mokymus, kyla dėl pernelyg didelio viso kūno užvertimo gleivėmis, tiesiogiai susekamo vienoje didelėje dietetikos nuodėmėje – godžiame neteisingų maisto produktų derinių persivalgyme. Ehreto tvirtinimas, kad 99-9/10% visų negalavimų iš esmės kyla dėl vienos priežasties, blogų maisto derinių ir „apsirijimo“, išlieka nepaneigiama! Vertimas save valgyti net ir neturint apetito dėl paplitusio ir populiarus tikėjimo, kad privalome valgyti tam, jog atgautume stiprybę ir gyvybingumą, gali baigtis laikinu ar visišku bet kokio maisto noro praradimu, o šio priverstinio valgymo rezultatai, „pakankamai daug maistingų maisto produktų“, deja, gali duoti visiškai priešingų rezultatų! Mes labiau sukuriame ligą, nei įgyjame gyvybinės jėgos, o dažnai tai baigiasi ilgalaikė liga! Visa tai mus moko, kad stiprybė, gyvybingumas bei gera sveikata jokių būdu nepriklauso nuo mūsų vartojamo maisto kiekio, o labiau dėl tinkamai suvirškinto ir įsisavinto suvalgyto maisto kiekio, kurį mūsų kūnas gali panaudoti.

Pasninkavimas gali užvesti jus ant kelio, vedančio į malonų ir laimingą gyvenimo būdą, o galutinis vadovavimosi natūraliu maitinimosi ir gyvenimo metodu rezultatas yra ilgesnis, sveikesnis gyvenimas! Tai yra tik kelios priežastys, „kodėl reikia pasninkauti“.

Kada ir kaip pasninkauti?

Dr. Frenkas Makojus (*angl. Frenk McCoy*) savo knygoje „Pasninkavimo kelias į sveikatą“ smulkiai nupasakoja šimtus atvejų, kuomet buvo labai padėta išimtinė skysčių dieta, sudaryta vien tik iš šviežių apelsinų sulčių. Pacientas kasdien prisistatydavo į Dr. Makojaus kabinetą trijų ar šešių savaičių laikotarpi. Kartu su apelsinų sulčių dieta, kiti terapiniai metodai, tokie kaip masažas, vibruojantys aparatai, gaubtinės žarnos plovimas bei chiropraktika taip pat buvo naudojami gydyme tam, kad pacientas būtų užimtas; dr. Makojus taip pat labai vertina pasninką. Bernaras Makfadenas (*angl. Bernarr McFadden*), garsus kultūristas, tapo garsus dėl išskirtinės pieno dietos propagavimo, ir tūkstančiai žmonių tvirtina gavę didžiulę naudą iš Makfadeno pieno dietos. Tiek šviežių apelsinų sulčių, tiek pieno dieta iš tikrųjų turėtų būti priskirta kategorijai, kuri gali būti pavadinta „užslėptu pasninku“. Kitais žodžiais tariant, kūnui leidžiama „pailsėti“ ir atsistatyti, kadangi tik vienos rūšies maistas reikalauja žymiai mažiau gyvybinės energijos virškinimui. Taigi, persidirbusiems organams suteikiama galimybė sulėtinti darbo tempą, taip leidžiant atstatyti paciento gyvybinę energiją. Apsunkinimas nereikalingomis nesveikomis atliekomis yra pašalinamas, o prieš tai persidirbęs kūnas dabar gali tęsti normalų virškinimo procesą. Išskirtinė „pieno dieta“ gali sukelti užkietėjimą ir dėl šios priežasties pasirodė esanti netinkama. Antra vertus dr. Makojaus šviežių apelsinų sulčių dieta, kurios laikosi pacientas, sukaukęs labai daug nuodų, gali sukelti pernelyg greitą šių susikaupusių nuodų, perduodamų į kraują, pašalinimą ir iš tikrųjų tai, be tinkamo būklės stebėjimo, gali baigtis pražūtingai.

Tačiau bandyti ilgesnį pasninką ir tuo pačiu metu kaip įprastai tęsti kasdienę namų ruošą ir darbus yra ne visiškai sąžininga pasninkautojo atžvilgiu, nes negalima žiūrėti pro pirštus į tą faktą, kad pasninko metu mes iš esmės esame ant „Gamtos operacinio stalo“. Nemažai kūno gyvybinės energijos yra sunaudojama pašalinant šias amžiaus senumo „nuodų ir toksiškų atliekų medžiagas“, ir dažnai pateisinamai nurodomas visiškas poilsis, net ir buvimas lovoje visą pasninko laikotarpį. Kitais žodžiais tariant, visiškas fizinis poilsis ir protinis atsipalaidavimas turėtų būti taisyklė, jei tai išvis įmanoma tokiais daug jėgų reikalaujančiais „namų valymo“ laikotarpiais. Pasninkavimo forma, žinoma kaip skysčių dieta, ypač jei šiuos skysčius sudaro šviežios daržovių sultys ar virtų daržovių sultinys (salieras, morkos, petražolės, svogūnai pomidorai ir kt.) arba vaisių sultys, gali būti tęsiama iki šešiasdešimties dienų ir ilgiau per daug neišsekinant paciento gyvybinių jėgų. Tačiau kai išimtinai vartojamos vien tik šviežios vynuogių, apelsinų ar greipfrutų sultys, privaloma imtis žymiai daugiau

atsargumo priemonių, nes būtent šios sultys neabejotinai veiksmingai geba greitai „sužadinti“ toksiškas atliekas. Per greitai patekusios į kraujo apytaką, ypač po ilgo visiško pasninkavimo, kai šie pašalinami nuodai yra koncentruotos formos, kraujo srovė tampa prisotinta šių nuodingų nereikalingų medžiagų, ir rimtai sutrikdomas normalus kūno funkcionavimas. Užaina svaigulio priepuoliai, lydimi smarkaus viduriavimo ar vėmimo, o kadangi tai gali tik laikina būklė, būtinas atidus stebėjimas ir priežiūra. Žinoma, jei ši fizinė reakcija tęsiasi, patartina nedelsiant nutraukti pasninką ir vėl grįžti tik prie virtų daržovių, savyje turinčių daug rupaus maisto, t.y. špinatų, burokėlių, raugintų kopūstų ir kt., ar laikinai net prie mėsos (ypač jei pacientas buvo vienareikšmiškas mėsos valgytojas) bent jau tol, kol normalizuosis kūno funkcionavimas ir visiškai išnyks visi svaigimo simptomai. Tiek, kiek tai susiję su gebėjimu šalinti, visų rūšių vaisiai ir daržovės yra ne tokie „agresyvūs“ jei yra išverdami ar iškepami. Dabar galite suprasti, kodėl taip būtina įvertinti atliekų ir „nuodingų“ toksiškų medžiagų kiekį savo kūne prieš pradėdant ilgą pasninką. Net ir nekaltai atrodantys „raminantys sirupai“, duodami kūdikiams, turi mažą dozę kažkokios formos „narkotikų“ - taigi nepaprastai svarbu iš anksto pilnai išmanyti daugiau nei vieną būdą.

Tereikia pažvelgti į gyvūnų pasaulį tam, kad suprastume išmintingos Motinos Gamtos reikšmę pasninkavime. Visi negaluojuantys, rimtai sergantys ar sužeisti gyvūnai iš karto nustoja būti ir visiškai badauja nuošalioje vietoje, kur gali pailsėti nuo visos veiklos kol visiškai atgaus sveikatą ir gyvybingumą. Tam gali prireikti laiko tarpo, trunkančio savaitę ar mėnesį, tačiau jų kantrumas visuomet sėkmingas. Daugelio gyvūnų visiškas pasninkavimas be maisto ar vandens per ilgą žiemos miegą yra gerai žinomas fenomenas. Daugeliui gyvūnų netgi įprasta pasninkauti „maitinimo laikotarpiu“, liekant su savo jaunikliais tol, kol jie nujunkinami. Pasninkavimą reikia suvokti kaip natūralų ir saugų sergančio kūno slaugymo metodą – kaip metodą, kuris leidžia žmogui nugalėti ligą beveik stebuklingai pašalinant susirgimo priežastį, nors galima teigti, kad čia nėra nieko „stebuklingo“! Nesvarbu, ar pasninkaujame tam, kad atstatytume sveikatą, priaugtume ar numestume svorio, ar tik tam, kad išlaikytume dabartinę kūno energiją, greitai suvokiame, kad pasninkavimas yra gyvybiškai svarbus faktorius kurio dėka padidiname savo gyvybinę jėgą ir asmeninę gerovę, tiek protiškai, tiek fiziškai. Pasninkavimas, lengvai nugalėdamas tokius nežymius nepatogumus, kaip įprastas persišaldymas ar skrandžio veiklos sutrikimas, neabejotinai pailgina jūsų gyvenimą! Virškinimo procesas naudoja brangią gyvybinę energiją, o pasninkavimas, priešingai, yra žinomas kaip atstatantis gyvybines jėgas. Taigi, išvada, kad pasninkavimas prailgina patį gyvenimą, tampa akivaizdi! Todėl būtina vėl ir vėl kartoti protingo pasninkavimo pradėjimo svarbą, įsitikinus galutiniu rezultatu, su visišku supratimu bei išmanymu, ir mes ypač kalbame apie ilgesnius, nuo trisdešimties iki šešiasdešimties dienų trukmės, pasninkus. Pavyzdžiui, yra būtina, kad pasninkautojas skirtų „apgaulingą“ ir „tikrą“ apetitą. Alkio skausmai, sukelti „apgaulingo apetito“, gali sukelti gana stiprius skausmus skrandžio srityje, taip pat įvairius emocinius sutrikdymus bei atitinkamą silpnumo jausmą. Kadangi maisto valgymas šiuo laikotarpiu nedelsiant panaikins išsekimo simptomus, natūralu, kad pasninkautojas įtars, kad priežastis buvo tik maisto stygius, o valgymas yra vaistas, nors viskas yra priešingai. Mūsų nustatytas visą gyvenimą trunkantis įprotis valgyti „pagal laikrodį“ stipriai įtvirtino mūsų galvose troškimą valgyti tiksliai laiku. Tikrovė yra ta, kad tikras alkis gali apimti tik tuomet, kai yra realus maisto poreikis! Asmuo, kurį visuomet kamuoja alkis, yra „patologiškai nesveikas“. Be abejo, nėra poreikio maistui, kai nėra alkio. Niekada neverskite savęs valgyti, nebent esate išties alkanas ir jaučiamas didelis maisto troškimas. Priešingu atveju, jūs paprasčiausiai apsunkinate „pernelyg darbu apkrautą“ virškinamąjį traktą. Visas maisto perteklius tampa našta ir tai, žinoma, ypač akivaizdu ligos atveju. Persivalgymas ar priverstinis maitinimas, reikalaujamas kūno naudoti jo brangią gyvybinę energiją šio nereikalingo maisto pašalinime, sulėtina savo pasveikimą. Dažnai ši „gerai maitinanti“ dieta iš esmės yra kalta dėl paciento svorio netekimo ir sumažėjusio gyvybingumo! Persivalgius ar atsidavus apsirijimui, net ir sveikame kūne tai gali sukelti vėmimą ir viduriavimą, nes sveiki organai atmeta maisto perteklių. Kai vartojamo maisto kiekis sumažinamas, priešingai, kūno energija yra tausojama, nes virškinimo organai turi atlikti mažiau darbo: sumažinama didelė dalis kepenų, kasos, širdies ir arterijų darbo, kas natūraliai sustiprina gydymo procesą! Viso maisto

nuslėpimas nuo sergančio paciento priverčia kiekvieną apsivalymo organą visame kūne sustiprinti šalinimo veiklą. Jis nedelsiant ima atsikratyti visų nuodingų atliekų, ir prasideda visos audinių sistemos valymo. Niekas neprilygsta pasninkui taip, kaip per amžių sukauptų atliekų pašalinimo iš pernelyg užterštos audinių sistemos priemonės. Todėl Gamta nuolatos ir nesiliaudama deda pastangas, kad pašalintų visas nenaudojamas ir perteklines nereikalingas medžiagas iš kūno, ir, mūsų laimei, šis nepaliamojamas šalinimas tęsiasi visą laiką, jei rezultatas turi būti gera sveikata. Norėti pasitenkinti vidutiniška ar blogesne sveikata, kai galima puiki sveikata, yra tas pats, kas atimti iš savęs patį brangiausią gyvenimo turtą. Aristotelis, didysis graikų filosofas, daugiau nei prieš 2300 metų pasakė: „Jei vienas kelias yra geresnis už kitą, tai yra Gamtos kelias“. Šis apsivalymo procesas reikalauja daug gyvybinės energijos, tačiau kad ir kaip paradoksiška tai gali pasirodyti, pasninkautojas dažniausiai įgyja ir energijos, ir svorio. Karščiuojančiam pacientui, jau ir taip kenčiant skausmą, trūksta reikiamos energijos maisto virškinimui, vis dėl to „maistingas maistas“ ir toliau yra patarimas. Deja, išlieka populiarūs mintis, kad žmogus turi valgyti kas kelias valandas tam, kad liktų gyvas, nepaisant to fakto, kad daugybę kartų buvo įrodyta, jog „sergantis žmogus“ sutaupo energijos kai neduodama maisto, o nuo priverstinio maitinimo vėl suserga! Kiek tūkstančių pacientų buvo nekaltai „numaitinti“ į per ankstyvus kapus dėl Gamtos dėsnių neišmanymo? Čia netvirtinama, kad vien tik pasninkas, nepaisant pažengusios ligos stadijos ar paciento kūno ir protinės būklės, užtikrintai išgydys. Sveikas protas ir apdairumas turi būti jūsų vadovavimosi principai per pasninką, ir mes užtikrintai galime patvirtinti, kad daugeliu atveju pasninkautojas taps fiziškai stipresnis ir gyvybingesnis bei protiška budrus, žinoma, iki tokio lygio, koks žmogui yra įmanomas. Deja, kai pasninkavimas pasitelkiamas labai pažengusiose ligose kaip paskutinis išsigelbėjimas ar ilgai užsitęsusiuose chroniškuose atvejuose, ypač sumažėjusio gyvybingumo senyvo amžiaus asmenų, negalima tikėtis „stebuklo“. Mirties atvejais, pavyzdžiui, galima tikėtis tik sumažinti jiems skausmo diskomfortą. Visiškas pasninkavimas nėra nurodomas šiais mirtiniais atvejais, tačiau dažnai pasiekiamas vertų rezultatų paprasčiausiai sumažinant maisto suvartojimą. Visais atvejais turėtų būti laikomasis ypatingai ribotos, kruopščiai parinktos dietos, tačiau atminkite, kad persivalgymas gali baigtis tik padidėjusiomis kančiomis. Dr. J. H. Tildenas (*angl. Tilden*) savo Denverio sanatorijoje vadovavo tūkstančiams pasninkų ir yra daugybės knygų apie pasninką autorius. Jis rašė: „Aš kuo rimčiausiai privalau pasakyti, kad pasninkavimas, kai jis suderintas su tinkamai parinkta dieta, yra tiesiausias kelias į „visko išgydymą“, kurį įmanoma suvokti nepaprastai lengvai ir paprasčiausiai sudėtingai!“

Be išimties visi šiuolaikiniai „stebuklingi vaistai“, įskaitant aspiriną, šiandien naudojami atstatyti normalią sergančiųjų ir paliegiusiųjų sveikatą, buvo žinomi kaip padarantys didžiulę žalą kūnui. Gerai žinoma ir be vargo pripažinta, kad jie veikia kaip lengvinantys, o ne kaip gydantys, nors dažnai pražūtingos jų sukeltos pasekmės yra aptinkamos tik po daugelio metų: kai sureaguoja paveikti organai, jos atpažįstamos. Kai ligos priežastis galiausiai yra pašalinta, ir tikrojo gydymo procesui suteikiama galimybė veikti, įvyksta nuostabus Gamtos „atkuriamasis“ procesas ir toliau ramiai tęsiasi pagal Gamtos fiziologinį dėsnį! Žaizdos yra užgydomos, kaulai - sugydomi, sunaikinti audiniai – pakeičiami, ir neabejotinai galime teigti, kad šie gijimo procesai iki šiol nebuvo atkartoti jokių metodu ar laboratorijų radiniais paprasčiausio žmogaus! Tiesa, kad mokslininkas išlaikė gyvus audinius ir augino juos savo laboratorijoje, tačiau jam niekada nepavyko atkurti gyvų audinių ir niekada jis nesuformavo žmogaus pakaitalo natūraliam gyvenimo procesui, kurio dėka įvykdomas gydymas. Gamtos gydymo procesas prasideda iš karto, kai tik atsiranda poreikis, ir privalome pripažinti pasninkavimu padedančios Gamtos svarbą, kadangi mes žinome, jog gijimas sustiprėja, kai kūnas yra išlaisvinamas nuo maisto pertekliaus atmetimo. Tik visiškai susilaikymas nuo maisto gydymo laikotarpiu leidžia sergančiam kūnui pilnai funkcionuoti savo neprilygstamu būdu. Kaip jau anksčiau minėta, Arnoldas Ehretas pirmenybę teikė taip vadinamam „trumpam pasninkui“, paprastam žmogui trunkantį nuo trijų dienų iki savaitės ar dešimt dienų. Jis patyrė, kad patenkinami rezultatai gali būti pasiekiami per seriją taip vadinamų „trumpesnių“ pasninkų, ypač tais atvejais, kai pacientas nėra prižiūrimas kompetentingo asmens. Gerai, kai asmuo, prieš pradėdamas pasninką, nusprendžia, kiek ilgai jis ketina jį tęsti. Pavyzdžiui, tarkim, kad pacientas yra „nervingas“, įsitemęs ar lakios

vaizduotės, jis net gali būti skeptiškas dėl rezultatų, kurie gali būti pasiekti. Pirmiausia jam reikia sužadinti savyje entuziastišką norą pasninkauti. Jei į jo galvą įleidžiama bent menkiausia galutinės sėkmės abejonė, tuomet šiuo atveju pasninko trukmė turi būti ne ilgesnė nei dvi ar trys dienos. Laimei, iš to išplaukiantis gera savijauta nuramins visas nereikalingas ateities baimes, ir kitas pasninkas galės trukti ilgesnį laiką, net iki visos savaitės.

Viršsvorį turinčiam žmogui daug lengviau išgyventi be maisto. Svorio netekimas nesuteikia baimės, o paciento protinis požiūris padaro pasninkavimą malonumu! Šio tipo asmeniui savaitė ar dešimt dienų praktiškai nesuteikia jokio diskomforto. Pirmos dienos alkio kančios yra pačios sunkiausios. Pilna burna vandens (palaikyta dešimt ar penkiolika minučių prieš išspjaunant) sumažins netikrą apetitą, trokštantį maisto, kuris sumažėja pasninkui pažengus. Rimtai sergantis ar stipriai sužeistas asmuo visiškai nenori maisto, todėl pasninkavimas įvyksta natūraliai. Neabejotina taisyklė, kurios reikia laikytis, yra nustoti valgyti tol, kol grįš apetitas, arba kol pasijusite gerai.

Kada reikia pasninkauti?

Gamta pasirinko metų pavasarį kasmetiniam „namų valymo“ laikotarpiui. Net ir pirmųjų žaliųjų daržovių ir vaisių rūšys, kuriuos Gamta suteikia, bei gausūs išteklių ankstyvą pavasarį pateikia svarbų šio pasninko įrodymą. Žalialapės daržovės ir žolelės yra patvirtinti, šimtmečius gerai žinomi kaip kraujo valytojai, o dėl jų vidurius laisvinančių savybių, jie yra pripažinti kaip veiksmingos „valymo priemonės“. Tas pats aprašymas taip pat tinka ir pirmiesiems sezono vaisiams. Pavyzdžiui, vyšnios, vienas pirmųjų prisirpstančių vaisių, senai buvo pripažintos už jų gebėjimą „valyti“. Jų gundančios spalvos žavesys, plius saldus ir nepaprastai malonus skonis, ypač kai yra skinamos ir valgomos tiesiai nuo medžio, duos puikių kraujo gryninimo ir „valymo“ rezultatų. Penkių ar šešių dienų išimtinė vyšnių dieta yra pabandymo verta „užslėpta dieta“. Kadangi kūno atsparumas šaltam orui sumažėja pasninko metu, maloniau pasninkauti šiltesniu oru, bet tai nereiškia, kad prieš pradėdami pasninką, jei tam yra poreikis, mes neturėtume laukti kol sugrįš šilti orai. Pasninko atidėjimas, laukiant šiltesnio oro, yra nepatiriamas, nes atidėliojimas gali baigtis labiau pažengusiu negalavimu. Labai paprasta pasninkaujant pacientui likti viduje, būti patogiai šalčiausiu oru.

Kodėl reikia pasninkauti?

Pasninkavimas nurodytas daugelyje atskirų atvejų. Pavyzdžiui, atsiradus pirmajam „įprasto persišaldymo“ požymiui, pasninkavimas tampa prevencine priemone! Pradėkite „apsivalymo“ (pasninko) programą, kol neišsivystė rimtesnė chroniška liga! Mažesni negalavimai, tokie kaip galvos skausmai, tulžies sukeltas virškinimo sutrikimas, nervingumas, sužalojimai ir net pernelyg didelis sielvartas – visa tai parodo norą praleistą vieną ar du valgius. Laiko tarpas, žinoma, turi priklausyti vien tik nuo pasninkautojo būklės. Rimtesnių susirgimų atveju reikia atsižvelgti į toksinių atliekų svetimų medžiagų, esančių kraujyje, kiekį, ir dažnai nurodomas ilgesnis pasninkas. Pasninkautojo amžius yra kitas svarbus faktorius, nes negalime tikėtis nugalėti viso gyvenimo blogos gyvenenos padarinius per kelias dienas ar savaites. Todėl senas kentėtojas turi pasisemti kantrybės bei atkaklumo savo pastangose sugrįžti į normalų gyvenimą. Tikimasi, kad daugeliu atveju pasninkautojas neteks drąsos, net išsigąs tikrųjų padarinių, kuriuos pasninkas sukelia ankstyvose „namo valymo“ laikotarpio stadijose. Tačiau esant visiškam tikėjimui ir žinojimui to, kas iš tikrųjų vyksta, galutiniai rezultatai galiausiai įrodys, kad buvo tikrai verta. Lengvas „savęs sudrausminimas“ daugeliui iš mūsų suteiktų nuolatinį energijos srautą ir nuostabią gerą vidinę savijautą, kuri sklinda iš sveiko kūno.

Kur pasninkauti?

Dažnai reikia labai gerai apsvarstyti klausimą, kur pasninkauti. Neišvengiamas gera linkinčių „šeimos“ narių prieštaravimas dažnai paaiškėja esanti pati sunkiausia kliūtis nugalėti. Dėl įgimtos badavimo baimės, įdiegtos visuose mumyse nuo ankstyvos vaikystės, mūsų mylimi žmonės negali susilaikyti nedavę gerų ketinimų turinčių perspėjimų ir dažnai su ašaromis pasninkautojo maldauja „ką nors suvalgyti“. Jie tikrai nuoširdžiai tiki, kad daugiausiai kelių dienų pasninkas neišvengiamai baigsis didžiule žala kūnui ar net pačia mirtimi! Ignoruojami jų maldavimai dažnai priveda prie isteriškų ir piktų pastangų priversti pasninkautoją „suvalgyti šiek tiek gero, maistingo maisto“, ir nelaimingas sergantis žmogus, nusilpęs jau vien dėl ligos, praranda pradinį nusistatymą „pasveikti“ ir pasiduoda jų prašymams „ką nors suvalgydamas“, kas dažnai būna tie maisto produktai, kurie neturėtų būti vartojami! Taip pat gali būti, kad pats pasninkautojas nėra visiškai „parsiėdavęs“ pasninko veiksmingumui; tokiu atveju jis gali būti lengvai įtikintas atsisakyti tęsti savo pradinį pasninko planą, nes jam trūksta jo paties įsitikinimų drąsos. Jei tai patiriate jūs, bent jau valgykite tuos maisto produktus, kurie, kaip moko Arnoldas Ehretas, yra nurodyti nutraukiant pasninką tam, kad būtų pasiekti geriausi rezultatai. Tokiomis aplinkybėmis būtų protinga susiorganizuoti tinkamą stebėjimą reabilitacinėje ligoninėje arba ilsėtis namie specializuojantis pasninko srityje, ypač jei pasninkautojas svarsto apie ilgesnį, dviejų ar trijų savaitių pasninką. Niekada nepamirškite to fakto, kad pasninkautojas guli ant „Gamtos operacinio stalo, kuriame nėra kraujo praliejimo“, ir todėl jam turi būti visada patogiu: atitinkamo slaugymo gydymo, kasdienio maudymosi, masažo, gaubtinės žarnos plovimų metu, esant visiškam poilsiui ir atsipalaidavimui tam, kad būtų išsaugota ar net padidinta kūno stiprybė bei patogumas. Paklusimas Gamtos dėsniams reiškia sveikatą – nepaisymas, tiek dėl neišmanymo ar tyčia, reiškia skausmą, ligą ar net mirtį. Kitais žodžiais tariant, sveikata nėra tikrai atsitiktinumas, bet pasiekimas, nes reguliariai veikiančios kūno funkcijos reiškia SVEIKATĄ, o jų sutrikimas baigiasi liga. Perspėjantys skausmo ar diskomforto ženklai reiškia, kad buvo nukrypta nuo Gamtos dėsnių, nesvarbu tyčia ar ne! Išsilaisvinimas nuo skausmo, ar SVEIKATA, reiškia, kad jie buvo įvykdyti. Didžiojoje daugumoje ligų Gamta reikalauja, kad sveikata būtų įgyjama liaujantis daryti tai, kas buvo pradinė ligos priežastis, tačiau mūsų natūralus pasninko instinktas, net vieno valgio praleidimas, pradingo dabartinėje „civilizacijoje“, o visų žmogaus ligų pagausėjimas gali būti tiesiogiai siejamas su mūsų pažengusios „civilizacijos“ priimtais papročiais.

Kiek ilgai reikia pasninkauti?

Tiksli pasninko trukmė neturi būti iš anksto aiškiai nuspręsta. Įvairios fizinės ir protinės reakcijos, kurios įvyksta per pasninką, galėtų sukelti bereikalingą pavojaus signalą tiek pasninkautojui, tiek nepatyrusiam gydytojui. Pirmą kartą metuose, o galbūt pirmą kartą pasninkautojo gyvenime, yra galimas visiškas audinių sistemos išvalymas, o sukauptos toksiškos atliekos ir nuodai dabar yra išnešami kai tik kraujo apytakos kelias susitraukia leidžiant greitai sumažinti esantį per didelį spaudimą. Atkurtas gyvybingumas leidžia kraujo srovei išskirti ištirpusias gleives ir toksiškas nereikalingas medžiagas į kraujo apytaką pašalinimui, o šie „nuodingi apsunkinimai“ gali sukelti „sirgimo“ savijautą per šį laiko tapą. Tačiau sužinosite, kad kai tik „valymo procesas“ yra baigtas ir pašalinamos visos atliekos, pasninkautojas jaučiasi stipresnis negu bet kada anksčiau! Ehretas dažnai pažymėdavo, kad jo pasninkaujantys pacientai trečiąją pasninko savaitę pasijusdavo stipresni nei per pirmąją savaitę! Dabar laisva kraujo apytaka gali suteikti padidėjusį gyvybingumą – dar vienas įrodymas, kad Gamta gydo per pasninkavimą. Tai šis atliekų, nuodingų medžiagų, kuriomis metų metus buvo „užkimšti“ audiniai ir žarninis traktas, pašalinimas, kuris vėl leidžia normalų kūno funkcionavimą. Galiausiai tik Gamta per pasninkavimą ir iš to išplaukiantį nereikalingų medžiagų

pašalinimą per įvairius apsivalymo organus, t.y. odą, inkstus, plaučius, žarnas, taip pat mūsų akis, ausis bei nosį, padeda vykti tikrajam gydymo procesui. „Dievo malūnai mala lėtai, tačiau nepaprastai gerai!”.

Viską susumavus negalime pernelyg akcentuoti fakto, kad tai, ką mes žinome kaip ligą, iš tikrųjų yra „apsivalymo procesas“ – ypatingas sergančio organizmo stengimasis atsikratyti nenormalaus paslėptų nereikalingų nuodingų medžiagų kiekio. Viso šito ištakos yra mūsų iškreipti dietiniai įpročiai, blogų mokymų nuo pat vaikystės. Mes labiau linkę „sustabdyti“ skausmą nenatūraliomis priemonėmis nei pripažinti skausmą kaip Gamtos perspėjimą signalą apie bendro sutrikimo simptomą. Dauguma žmonių, kurie nepatyrė tikros sveikatos ir gyvybingumo jausmo, nesupranta, ko jiems trūksta. Jie nelabai įtaria, kad didžiausi žmonijos priešai – neišmanymas, savanaudiškumas, godumas ir apsirijimas, visų jo fizinių ir protinių bėdų priežastis, slypi pačiame jame! Nutraukite neatsakingą ir piktnaudžiaujantį persivalgymą! Laikykitės nepakeičiamų Gamtos dėsnių, patariančių jūsų sveikatos paieškose! Pasninkavimas suteikia kūnui galimybę ištaisyti šias neteisingo dietos laikymosi klaidas – nesuderinamų maisto produktų kombinacijas. Mėgavimasis šiuo geresniu, sveikesniu gyvenimu jums yra pasiekiamas. Kuo greičiau nuspręsite pradėti – tuo jums bus geriau. Kodėl gi negriebs šios galimybės ir neleidus sau padėti pasiekti trokštamą ilgesnio, laimingesnio, sveikesnio, gyvybingesnio gyvenimo tikslą.

Tapkite sveikatos siekėju ir įrodykite sau, kad griežta savidrausmė duoda vertų rezultatų. Tuomet per pamokymus ir pavyzdžius aukštai laikykite žinių ir švietimo fakelą savo artimam žmogui, kuris, svyruodamas ant pačio fizinio ir dvasinio žlugimo prarajos krašto, vis dar negali suvokti šių paprastų tiesų, nei suprasti savo kančių priežasties. Sukelkite jam nerimą, kad imtų keliauti plačiu keliu, vedančiu į visiškai naują, nuostabų, džiaugsmingą fizinio, dvasinio bei protinio atgimimo gyvenimą.

-PABAIGA-

Kitos Arnoldo Ehreto publikacijos

DIETOS BE GLEIVIŪGYDYMO SISTEMA

13-tas leidimas, 24 pamokos, 194 puslapiai

Pilna naudojama Arnoldo Ehreto programa. Paprasta, lengvai suprantama kalba paaiškina Ehreto mokymus

TIKSLUS CHRONIŠKO UŽKIETĖJIMO GYDYMAS

6 leidimas

Išsamus užkietėjimo priežasčių ir jų išvengimo būdų išdėstymas. Taip pat yra straipsnis apie „Natūralų užkietėjimo įveikimą“

GERA FIZINĖ BŪKLĖ PER AUKŠTESNIAJĄ DIETĄ.

Taip pat religinė, fizinė, dvasinė ir protinė dietologijos koncepcija. Tobulo kūno formavimas per pasninkavimą ir dietologiją. Autorius įrodo, kad aukštas civilizacijos lygis gali būti išvystytas ryšium su sveikata.

Peržiūrėtas leidimas

TAIGI KALBĖK SKRANDI, taip pat MAITINIMOSI TRAGEDIJA. 5 leidimas. Romano forma, kurioje prof. Arnoldas Ehretas leidžia skrandžiui, visas ligas sukeliančiam centrui, papasakoti žmogaus maitinimosi tragediją

KELIAI Į SVEIKATĄ IR LAIMĘ. Apima:

Arnoldo Ehreto „Jūsų kelias į visišką atgimimą“

Teresos Mitčel (*angl. Teresa Mitchell*) „Mano kelias į sveikatą“

Teresos Mitčel „Nutieskite savo kelią į sveikatą“

Fredas Hiršas „Vidinis nešvarumas“

Viskas pagrįsta Ehreto mokymais