

*Arnoldas Eretas*

---

# GYDOMOJI BEGLEIVĖS DIETOS SISTEMA

MOKSLINIS JŪSŲ MITYBOS KELIO Į SVEIKATĄ METODAS

Arnold Ehret

“MUCUSLESS DIET HEALING SYSTEM.  
A SCIENTIFIC METHOD OF EATING YOUR WAY TO HEALTH.”

ISBN 0-87904-004-1

\*\*\* \*\*

1922 m. spalio 8 d. profesorius Eretas Los Andžele skaitė vieną sėkmingiausių savo paskaitų. Mažiausiai šimtas žmonių netilpo į auditoriją ir jiems teko išeiti (kadangi Los Andželo įstatymai neleidžia žmonėms stovėti praėjimuose). Tie, kurie girdėjo jo įkvepiančius ir pranašiškus žodžius, niekada neužmirš šio jaudinančio, tvirto ir įtikinančio, išreiškiančio nesavanaudišką atsidavimą ir realų norą padėti savo kenčiantiems artimiesiems, kreipimosi į žmoniją.

Po to, kai jis paliko paskaitų salę, profesorius Eretas skubėdamas nuėjo į geležinkelio stotį, kad traukiniu grįžtų namo – į Los Andželo priemiestį. Jis buvo apsiavęs naujais, nenenešiotais batais, gatvė buvo blogai apšviesta. Suklupęs ant grindinio jis neteko pusiausvyros ir krisdamas aukštieknikas trenkėsi galva į akmenį. Praėjus keletai minučių po kritimo, taip ir neatgavęs sąmonės, jis mirė. Skrodimas nustatė kaukolės lūžį. Dabar tūkstančiai žmonių visame civilizuotame pasaulyje gedi dėl jų mokytojo ir draugo netekties. Šios ašaros buvo tikros ir nuoširdžios.

## ARNOLDO ERETO BIOGRAFIJA

*Iš pradžių aš pažinojau profesorių Eretą kaip autorių, vėliau kaip sanatorijos savininką ir lektorių, ir dabar jį labai gerbiu kaip draugą ir pilnutinės natūralios ir mokslinės sistemos arba „bet kokių žinomų ligų prevencijos ir gydymo“ kulto pionierių. Aš tvirtai galiu pasakyti, kad jis sukūrė ir išplėtojo tai, kas sveikatos ir ilgaamžiškumo atžvilgiu dabar vadinama, kaip „paskutinis žodis“. Arnoldas Eretas gimė netoli Freiburgo, Badene, Vokietijoje ir savo tėvo dėka visada jautė neeilinį norą prisikasti iki rezultatų priežasčių. Jo tėvas jam perdavė nuostabius, sėkmingus, tiek gyvūnų, tiek žmonių gydymo be vaistų natūraliomis priemonėmis, įgūdžius. Eretas koledže įgijo išsilavinimą, kur ilgi pasivaikščiojimai ir papildomas darbas fermoje laikantis beveik eilinės vegetarų dietos, tapo rimto bronchų peršalimo priežastimi. Tačiau nepaisant to, mokslus baigė sėkmingai. Didžiausi jo pomėgiai buvo fizika, chemija, piešimas ir braižyba. Jis lankė specialius akademinis kursus ir būdamas 21 metų tapo piešimo ir braižybos mokytoju koledžų ir aukštųjų mokyklų studentams. Jis dėstė koledže, kol buvo pašauktas į karinę tarnybą, tačiau*

po devynių tarnybos mėnesių buvo išleistas į atsargą dėl „širdies neurastenijos“ ir atnaujino dėstytojo darbą. Būdamas 31 metų, pasak aplinkinių, jis buvo sveikas ir gerai atrodė, tačiau kentėjo nuo lėtinio inkstų uždegimo – nefrito (Braito ligos), su džiovos (tuberkuliozės) tendencija.

Anot jo paties: „aš penkis kartus ėmiau atostogas, kad pasveikčiau, tačiau pagaliau buvau pripažintas „nepagydomu“. Vėliau, penkerių metų eigoje, aš „nukentėjau nuo daugelio gydytojų“ (pradedant nuo 24-ių), ir šių kančių dalį apėmė sąskaitų, sudarančių apytiksliai apie 6 000 \$ sumą, apmokėjimas (pagal 2010 m. - nemažiau 100 000 \$. Vert. past.), tačiau rezultatas buvo toks pats – pripažintas „nepagydomu“. Būdamas fiziniu ir beveik protiniu bankrotu, aš galvojau apie savižudybę, tačiau atsitiktinai išgirdau apie natūropatiją ir tris kartus gydžiausi Kneipp sanatorijoje, įgaudamas tam tikrą palengvėjimą ir norą gyventi, tačiau taip ir nepasveikau. Vėliau buvo kitos penkios ar šešios natūropatijos sanatorijos - aš išbandžiau visus kitus, žinomus Europoje metodus, leisdamas dar tūkstančius dolerių ir rezultatas – ne beviltiškas ligonis, tačiau ir ne sveikas. Tiesa, remdamasis savo patirtimi, aš kai ką supratau: pagrindiniai simptomai buvo – gleivės arba pūliai ir albuminas šlapime bei skausmas inkstuose. Gydytojai, manydami, kad švarus ir skaidrus šlapimas yra sveikatos požymis, bandė sustabdyti šį reiškinį medikamentais ir pakeisti albuminą mėsa, kiaušiniiais ir pienu, tačiau tai tik pablogino pražūtingus rezultatus. Iš viso to aš supratau tai, kas atrodė didžiu praregėjimu – kad teisinga dieta turi būti be gleivių ir albumino. Natūropatijos gydymas voniomis, mankšta ir t.t. pašalindavo dalį gleivių, tačiau maitindamasis pagal neteisingą dietą aš jų vėl prisivalgydavau.

Aš nusprendžiau pabandyti tai, kas man buvo tikra tragedija (ir daugumai lėtinių susirgimų kamuojamų žmonių, kurie iš gydytojų nesulaukia jokie palengvėjimo, tai taip pat yra tragedija) ir pats išbandyti tai, ką supratau iš ankstesnės patirties – priežastimi buvo netinkamas maistas, o tinkamas maistas galėtų išgydyti. Toliau mano gyvenime buvo vegetarizmas, vaisių ir riešutų dietos, daug „gydomųjų dietų“ ir keletas užuominų į tai, kad badavimas gali padėti. Aš nuvykau į Berlyną, kad išmokčiau vegetarizmo, kadangi tuo metu jame buvo daugiau nei dvidešimt restoranų vegetarams. Mano pirmas pastebėjimas buvo toks, kad vegetarai nebuvo sveikesni už mėsėdžius - daugelis jų atrodė sergantys ir išblyškę. Nuo krakmolinio maisto ir pieno mano sveikata iš lėto blogėjo, tačiau nepaisant to, aš pradėjau studijuoti Medicinos universitete fiziologiją ir chemiją. Aš aplankiau natūropatijos mokyklą, įsisavinau kai ką iš psichiatrijos, krikščioniškojo mokslo, gydymą įtaiga, magnetinį gijimą ir t.t., ir t.t. - ir viskas dėl tikslo sužinoti realias ir pagrindines puikios sveikatos tiesas. Daugiau ar mažiau nusivyliau ir paskui nuvykau į Nicą Pietų Prancūzijoje, ir išbandžiau radikalią vaisių dietą, išskyrus pintos pieno į dieną vartojimą – tada dar galvodamas, kad man reikalingas albuminas – aš, kaip ir daugelis kitų, atsižvelgdamas į savo būklę, nedariau jokių pakeitimų vaisių dietoje ir iš to gavau visai nedaug naudos. Kai kuriomis dienomis jaučiausi gerai, o kitomis – labai blogai. Tokiu būdu aš greitai sugrįžau namo, prie taip vadinamo „normalaus maisto“, kurio dėka gyveno ir kurį vedini geriausių norų man rekomendavo mano draugai, giminės ir gydytojai. Aš kai ką išstudijavau apie badavimą, tačiau draugai ir giminės tai sutiko priešišškai. Netgi ankstesnis natūropatijos gydytojas pasakė mano sesei, kad žmogui su inkstų uždegimu net kelių dienų badavimas – mirtis. Sekančią žiemą aš nuvykau į Alžyrą (Pietų Afriką). Vidutinis klimatas ir puikūs vaisiai pagerino mano būklę ir suteikė man daugiau tikėjimo gamtos metodais ir padėjo juos suprasti. Aš net buvau toks drąsus ir išbandžiau trumpus badavimus, kad padėčiau valomosioms vaisių savybėms ir klimatui. Ko pasekoje, vieną rytą, kai gerai jaučiausi pažiūrėjau į veidrodį ir pamačiau, kad mano veidas pilnai pasikeitė – atrodė lyg daug jaunesnio ir sveiko žmogaus. Tačiau sekantį, „blogą dieną“, sugrįžo seno ir sergančio žmogaus veidas. Nors tai nesitęsė ilgai, tačiau pasikeitimai veide man padarė „atradimo“ iš gamtos įspūdį, kad aš iš dalies supratau jos metodus ir esu teisingame kelyje. Aš nusprendžiau juos labiau išstudijuoti ir įdiegti savo tolesniame gyvenime.

*Neaprašomi, niekada anksčiau nežinomi geresnės sveikatos, daugiau gyvybinės energijos, didesnio efektyvumo, daugiau ištvermės ir jėgos pojūčiai apėmė mane ir suteikė man didelį džiaugsmą ir laimę paprasčiausiai jaustis gyvu! Pojūčiai buvo ne tik fiziniai. Įvyko dideli mano protinių sugebėjimų pasikeitimai: jausti, prisiminti; padaugėjo drąsos, vilties ir svarbiausia, atsirado dvasinis supratimas, kuris patekėjo kaip saulė, nušviečianti daug aukštesnes dvasines problemas. Visi mano gebėjimai buvo pagerinti, jie gerokai viršijo tuos geriausius gebėjimus, kurie buvo mano sveikoje jaunystėje. Stebuklingai pagerėjo mano fizinis efektyvumas ir ištvermė. Aš, lydimas draugo – profesionalaus dviratininko, kuris laikėsi paprasčiausios dietos, ėmiausi apytiksliai 800 mylių kelionės dviračiu nuo Alžyro iki Tuniso. Aš niekada nebuvau už jo, bet dažnai – priekyje, artinantis nakčiai, kai ištvermė tapdavo lemiamu faktoriumi. Turėkite omenyje, kad anksčiau buvau daktarų paskelbtas kandidatu į numirėlius, o dabar pakilios nuotaikos, kad galiu aplenkti labiau efektyvius žmones, ir jaučiau pastovų džiaugsmą bei susijaudinimą nuo to, kad išvengiau žmonijos „skerdyklos“ vadinamos „Mokslinė medicininė klinika“.*

*Vėl grįžęs namo aš pademonstravau savo ištvermę ir gebėjimą atlikti fermoje pačius sunkiausius darbus, ir jėgos testuose parodžiau geresnius rezultatus nei treniruoti, besilaikantys normalios dietos žmonės. Tačiau apsuptas draugų ir giminaičių, kurie gyveno įprastomis sąlygomis ir bendraudamas su praktikuojančiais gydytojais, apimtais baimės, kad mano atradimai turi tvirtus pagrindus ir galų gale turės pasisekimą bei pranoks tai, ką jie praktikavo, aš palaipsniui perėjau prie įprastos dietos. Badavimas tada buvo labai nepopuliarus ir kadangi aš gyvenau sesers šeimoje, kuri grasino nutraukti tai, kai tik aš pabandyčiau, neturėjau galimybės tuo užsiimti. Tačiau aš tvirtai tikėjau ir įrodžiau patirtimi, kad badavimas (ir tiesiog mažesnio maisto kiekio suvartojimas) yra visagalis gamtos metodas valant organizmą nuo netinkamo maitinimosi ir persivalgymo rezultatų. Aš taip pat laikau jį svarbiausia grandimi vedančia link protinio bei dvasinio išsilaisvinimo ir jų vystymo. Aš neapleidau mokslinių priežasčių tyrimų apie tai, kodėl vaisiai ir begleiviai produktai buvo tokie efektyvūs ir išsiaiškinau, kad jie virškinimo procese išskiria tai, kas buvo žinoma kaip vynuogių cukrus, kurio dėka analitikai suteikė pavadinimą angliavandeniams. Mano patirtis, testai ir eksperimentai, taip pat išgijimas parodė, kad vynuogių cukrus, esantis vaisiuose yra reikšminga žmogaus maisto dalis, suteikianti didelį efektyvumą ir ištvermingumą, ir tuo pačiu yra geriausias organizmo šiukšlių valytojas, efektyviausias gydymasis agentas esantis žmogaus kūne.*

*Tai tiesiogiai prieštaravo gydytojų ir mokslininkų baltyminei- azoto teorijai, o taip pat šiuolaikinei „mineralinių druskų“ teorijai. 1909 m. parašiau straipsnį smerkiantį metabolizmo teoriją ir 1912 m. sužinojau, kad dr. Thomas Powell iš Los Andželo padarė tą patį atradimą ir sėkmingai gydė produktais, kurie sudaryti iš taip vadinamos „organinės anglies“ - produktai, kurie virškinimo metu formuoja vynuogių cukrų. Vedinas atmintyje užgimusių atradimų ir savo stebėjimų, aš palikau savo draugus ir gimines, kurie savo gerumo ir geriausių ketinimų dėka būtų sutrumpinę mano gyvenimą, aš nuvykau į Pietų Prancūziją lydimas jauno žmogaus, norinčio išbandyti eksperimentinę dietą, pabadauti gydant savo ligas, o jei konkrečiai - išsigydyti nuo mikčiojimo. Čia kelis mėnesius trukusiais eksperimentais aš atnaujinau savo afrikietišką patirtį ir sustiprinau tikėjimą, kad vaisių dieta ir badavimas buvo neklystamas gamtos veiksnys atstatant ir palaikant aukštesnio lygmens sveikatą, nei ją turi didžioji civilizuotos žmonijos dalis. Gautus rezultatus dažnai vadino stebinančiais, tačiau jie buvo nuostabūs tik dėl jų retumo. Žinios, kurias aš gavau, puikūs metodai, kuriais gamta vykde valymą nuo nešvarumų, nuo netinkamos mitybos pasekmių, o paskui regeneraciją, atstatymą ir sutvirtinimą teisingos mitybos pagalba, buvo nuostabios, tačiau tai nebuvo stebuklas.*

*Ypač svarbūs rezultatai buvo gauti šio palyginti jauno žmogaus – dešimčia metų jaunesnio nei aš. Po valomųjų badavimų mes vykdėme bandymus su visais pagrindiniais civilizacijos produktais. Dabar, daug jautresni mūsų organai iš karto sukilo prieš nepageidaujamus elementus ir*

ypač prieš kombinacijas, pateikdami įtikinamus rodiklius, kad šiuolaikinė kulinarija su savo mišiniais, bet mažu žinių bagažu apie jų savybes, buvo pagrindine visų ligų priežastimi. Neįmanoma nustatyti kas maistas yra iš tiesų ir visų efektų jį pavartojus, kol organizmas neišvalytas gamtos metodu – badavimu. Negirdėjau, kad kas nors būtų atlikęs panašius eksperimentus, o gauti faktai dabar taip gausiai įrodyti po ilgų tyrinėjimų ir sunkios praktikos metų, jie išskėlė mano žinias virš visų abejonių ar argumentų maitinimosi klausimais, turimais kitų žmonių.

Kad varginančiu darbu patikrintume savo efektyvumą, mes nutarėme pėsčiomis pereiti Šiaurės Italiją per 56 valandas, be miego, poilsio ir maisto, vartojant tik vandenį. Ir tai po septynių badavimo dienų, o po to vienerių pietų, susidedančių iš dviejų svarų vyšnių. Profesionalūs protai, kurie žinojo apie šį testą, pavadino jį, jų požiūriu, pačiu nuostabiausiu. Iš kur buvo gauta energija šiam efektyvumui? Iš azoto, albumino, organinių druskų, riebalų, vitaminų, ar dar iš ko? Po 16 valandų pasivaikščiojimo aš per kelias minutes padariau 360 pritūpimų ištiestomis rankomis ir daug vėliau daugkartiniai jėgos testai su profesionaliais atletais parodė mano pranašesnius rezultatus. Ir tai paskelbus mane neišgydomu, po mano tėvo ir brolio mirties nuo tuberkuliozės. Mūsų kelionės per Italiją metu dažnai tapdavome įdomių damų komentaru apie mūsų rausvus ir sveikos spalvos veidus objektais, sulaukdavome klausimų kaip mes to pasiekėme ir pan. Kaip beveik iš naujo užgimęs žmogus aš troškau daug gilesnių išgyvenimų, nes jie nebuvo tik fiziniai, tačiau ir protiniai bei dvasiniai. Tas pats vyko ir su mano jaunu kompanionu. Jis jautėsi žymiai geriau, tačiau jo mikčiojimas nepasikeitė. Turėjau idėją, kad net ir tai dėl fizinių kliūčių, užterštumo. Mes nuvykome į izoliuotą vietą Kaprio saloje ir ten ilgai badavome, kiekvieną dieną nuo keturių iki šešių valandų, 50° C aplinkos temperatūroje maudėmės saulės voniose. Mes taip gerai išsivalėme, kad net neprakaitavome. 18-ą dieną mano jaunasis draugas netikėtai visai užkimo ir bijodamas netekti balso – nežinodamas tada kokia problema tai sukėlė – man patarus baigė badavimą suvalgydamas 3 svarus figų. To pasekoje, beveik valandos eigoje, jis iš gerklės iškosėjo didelį kiekį gleivių, - jo kūnas valė save ir kitomis kryptimis. Jo balsas greitai atsistatė, o mikčiojimas dingo, ir niekada daugiau nepasikartojo. Mes pasiekėme tai, ką jo turtingas tėvas veltui stengėsi padaryti, naudodamas beveik visus žinomus metodus, tačiau be jokio pagerėjimo.

Badavimas, Geriausia Gamtos Priemonė, buvo taip grubiai taikoma ir netinkamai suprasta, kad svarbu ją tinkamai paaiškinti. Atsižvelgiant į mano ilgą patirtį gydant save badavimu ir begleive dieta, kaip ir kuravimas šimtų badavimų mano sanatorijoje Šveicarijoje daugiau nei 10 metų eigoje, aš galiu tvirtai pasakyti – tai turi nuostabią galią ir naudą, jeigu teisingai tuo naudotis. Mano pirmoji patirtis turėjo tokius naudingus rezultatus, kad aš panorau pagerinti ir patikrinti naudojamus metodus, tokiu būdu aš tęsiau savo stebėjimus ir tyriau tai visose gyvenimo fazėse. Aš atlikau daug išplėstinių eksperimentų ir paskui kartu su mano visiškai atsistačiusiu organizmą jaunu draugu nutariau imtis ilgo badavimo. Iš pradžių pėsčiomis per Šiaurės Italiją būdami gyvi beveik tik vynuogėmis; paskui plaukiojome valtimi po Egiptą, Palestiną, Turkiją, Rumuniją ir Austriją, mano gimtinę. Šioje kelionėje mes daug ko išmokome apie skirtingų tautų, ypač rytų, dietą, įpročius, mentalitetą ir sveikatą. Ko pasekmėje mano tikėjimas Europos civilizacijos pranašumu stipriai susvyravo ir tai tik sustiprino pojūtį, kad esu teisingame žinių į tobulą sveikatą, į geresnį proto vystymąsi, žymiai aktyvesnį ir ilgesnį gyvenimą kelyje.

Egipte mes matėme rasę žmonių, turinčių nepaprastą jėgą ir išvermę, gyvenančių daugiausia iš kuklios vegetariškos dietos ir su dviem žalingais įpročiais – cigarečių rūkimu ir aistra stipriai kavai; visgi mes nepastebėjome nė vieno neurotiško ar toksemijos paveikto žmogaus. Matant kiek mažai rūšių ir kiek nedaug maisto jie valgo ir žinant, kad jie valgė tos pat rūšies maistą kaip ir jų protėviai - tas suteikia pagrindą manyti apie puikią Senosios Egipto civilizacijos maisto kokybę.

Palestinoje tirdami vietinius papročius, užrašus, istoriją mes prabuvome kelis mėnesius. Ko pasekoje mano koncepcija apie Naujojo Testamento tikrąją prasmę labai pasikeitė. Aš

sužinojau, kad Kristaus gyvenimas ir mokymai vyko griežtai laikantis šiuo metu žinomų natūralių dėsnių, kurie teikė jam puikius intelektą ir sveikatą. Tačiau, kai tie dėsniai, praėjus 150 metų po Kristaus, buvo užrašyti iš nuogirdų, pagražinti Rytų išsireiškimais ir metaforomis jie pateikė nepilnas žinias apie natūralius reiškinius. Tai kas buvo nuostabu ir nieko daugiau, buvo laikoma „stebuklu“. Jo pirmtakai, jo pasninkai, jo dieta ir gyvenimo stilius, analogiškas kaip ir jo bendraminčių – viskas rodo gyvenimo dermę su gamta, kuri jam suteikė puikią sveikatą be dieviškos pagalbos. Jis tai patvirtino pareikšdamas, kad ateities kartos „atliks didesnius darbus, nei jis“, kadangi jos gaus geriausias natūralių – dieviškumo- nekintamų įstatymų ir metodų žinias. Mano sekanti knyga įtikinamai įrodys, kad Kristaus kilmė, taip vadinamieji išgijimo stebuklai ir akivaizdūs natūralios teisės pakitimai, jo prisikėlimas ir pakilimas į „Dangų“ vyko pagal gamtos dėsnius, tačiau jie buvo visiškai nesuprantami tada ir dalinai dabar. Egzistuojantis nemokšiškas įstatymuose, esančiuose normalios sveikatos pagrindu, šiame šimtmečiuose pastebimas daug labiau, nei praėjusiais šimtmečiais, kas ir patvirtina taip vadinamų civilizuočių tautų degradaciją, vykstančią įvairiomis kryptimis ir būdais. Tai ką aš išmokau pasitelkdamas savo tyrimus ir patirtį – galimybės atkurti tobulą žmonijos sveikatą, naudojant šiuolaikinių laikų pasiekimus, tai panašu į „Knygos su septyniais antspaudais“ atvėrimą. Parodyti Kristaus gyvenimą gamtos ir mokslo dėsnių ir todėl amžinų ir iš tikro dieviškų, šviesoje, identišku su mūsų asmenine prigimtimi – tai įkvėpimas ir siekis, kuriuos dabar turi daugelis ir niekas neturi to praleisti.

Kitos aplankytos šalys parodė natūralių sveikatos principų fazes ir aš su dideliu entuziazmu bei įsitikinimu ėmiausi savo paties sveikatos tobulinimo, atlikdamas badavimo ir pagerintos dietos eksperimentus. Aš instinktyviai jaučiau ir greitai įrodžiau, kad kai kurie natūralūs produktai tinkamu būdu paruošti turi didelį energetinį efektyvumą suteikiantį jėgos; jie taip pat turi puikias valomąsias savybes, kai tinkamai naudojami – protingai susilaikant nuo bet kokio kito maisto, siekiant užkirsti kelią ir išgydyti bet kokios rūšies ligas. Kai maistas naudojamas pagal individualius žmogaus organizmo užterštumo toksiniais lygius (ne mikrobais), jo amžių, profesiją, klimata, metų laiką ir t.t. - atsargiai ir garantuotai padeda net sergant taip vadinamomis nepagydomomis ligomis, jeigu žmogus nėra labai senas arba nėra slegiamas žalingų įpročių. Teisingos maisto rūšys ir mažesnis maisto kiekis, kaip pasiruošimas trumpam arba ilgam badavimui (priklausomai nuo žmogaus būklės) suteikia poilsio virškinimo organams nuo papildomo darbo ir vėliau atnaujinant teisingų maisto rūšių vartojimą (tai labai svarbu) pateikia stebėtinus ir naudingus rezultatus. Aš badavau 24 dienas ir pajutau tokius nuostabiai malonius rezultatus kalbant ne tik apie fizinę, bet ir protinę ir dvasinę būklę, kad man kilo nenumaldomas noras apie savo atradimus, patirtį ir galutines išvadas papasakoti savo draugams ir kitiems žmonėms. Aš negalėjo aprašyti savo jausmų, bet pasakiau jiems, kad jie tai turi patirti, ką kai kurie ir padarė. Aš pradėjau visiems žinomo badavimo (stebint) švietėjišką darbą ir lekcijas, badaudamas du kartus didžiuosiuose Vokietijos miestuose ir du kartus Šveicarijoje. Valdžios organai mane izoliavo kambaryje, o gydytojai atidžiai stebėjo be jokio išorinio pasaulio įsikišimo. Vienas badavimas truko 21 dieną, kitas – 24, dar kitas – 32 ir dar vienas – 49 dienas Kelne – visi 14 mėnesių laikotarpyje. Tarp badavimų ir po aš vedžiau paskaitas, atlikinėjau fizinio ir protinio efektyvumo testus, įrodydamas vertę to, ką aš išmokau ir patyriau, ir kas mane privertė mokyti ir patarinėti kitiems, rašyti straipsnius, atsakinėti į laiškus, atidaryti Šveicarijoje sanatoriją.

Pirmą straipsnį parašiau ir jis buvo paskelbtas Vegetarų žurnale po keturiasdešimt devynių badavimo dienų Kelne. Jame aprašoma tiek nauja badavimo, dietos ir ligų gydymo patirtis, tiek gyvenimas, jo malonumai ir būdai jį prailginti. Straipsnis tapo sensacija ir netgi turėjo revoliucinį efektą. Ėmiau gauti laiškus nuo sveikatos ieškotojų, reformatorių ir viso pasaulio, o ypač Europos medikų, kurie greitai susiskirstė į oponentus ir entuziastingus

pasekėjus: Europoje dvi priešingos frakcijos - „Ehretists“ ir „Non-Ehretists“. Šis susirašinėjimas pagrindinai vyko dėl mokslinių prieštarų ir kaip kova su mano atrastais naujais principais.

Tiesa, kurios prisilaikė Ehretits buvo gerai aprašyta vieno žinomo redaktoriaus ir reformatoriaus sekančiai: „Jis (Eretas) neišrado badavimo arba vaisių vartojimo ir kitų pagerintų dietų, nes tai yra žinomi ir dažnai naudojami kaip galinga Natūropatijos priemonė dalykai. Tačiau tai, ką jis iš tikrųjų padarė – pilnai sukūrė naują sistemą, sujungdamas juos kaip sistematizuotą gydymo metodą puikaus maitinimosi ir badavimo pagrindu.“

Mano aptariama gleivių teorija – pasekoje įrodytas faktas – kaip pagrindinė visų ligų priežastis, buvo vis labiau, taip pat, kaip ir mano išgijimo sistema, pripažįstama žmonių. Ji atlaikė išbandymus ir suteikė supratimą tam, ką vienas autorius pavadino „didele sėkme“ ir šiandien yra visos priežastys taikyti natūralų gydymą ir dietą – tai pati nuostabiausia ir sėkmingiausia išgijimo sistema. Ją automatiškai pavadino „Mitybos terapija“, kuri davė pradžią „Natūropatijos kultui“. Daugiau nei dešimt metų aš rašiau straipsnius sveikatos žurnalams, skaičiau paskaitas didžiuosiuose Europos miestuose, aptardamas sistemos privalumus su medikais ir profesionalais, priimdavau tūkstančius pacientų savo „Vaisių ir badavimo sanatorijoje“ ir laiškuose dalindavau patarimus – visa tai nekeičiant fundamentalių principų, o tik sutvirtinant juos detalesnėmis žiniomis ir daug efektyvesniu jų panaudojimu. Iš viso to evoliucionavo tai, kas dabar tampa gerai žinomu šioje šalyje (Amerikoje, vertėjo pastaba) – pavadinimu „Begleivė dieta“. Aš atvykau į šią šalį prieš pat karą, kad aplankyčiau Panamos parodą ir ištirčiau čia auginamus vaisius (ypač Kalifornijoje). Mano priverstinis užsilaikymas dėl karo čia tapo sėkmingu – aš radau vienminčių, kurie turėjo panašius pasiekimus, atradimus ir patirtį, kaip ir aš. Dabar mes giname ir viešai skelbiame tuos pačius principus, kurie buvo tokie sėkmingi išlaisvinat nuo kančių žmones Europoje ir užkertant kelią ligoms – turint tikslą pagerinti žmonių rasę, žmonių, kurie nežinos kas yra liga ir sukurs geresnę civilizuotą žmoniją.“

Redaguodamas profesoriaus Ereto pastabas - viso jo gyvenimo darbą - aš išdrįsiu papildyti, kad daktaro Tomo Pauvelo (Thomas Powell) atradimai, prie kurių išvystymo ir aš esu prisidėjęs, buvo profesoriaus Ereto intuityviai numatyti ir vėliau jo darbo rezultatais įrodyti, taipogi, kaip ir daktaro Henso (Hense) chemine produktų analize. Patvirtinta, kad vaisiuose ir daržovėse esama elementų, kurie tiek kiekiu, tiek kokybe gaunant gyvybinės energijos gerokai lenkia bet kokius kitus produktus turinčius tų elementų taip pat.. Šie elementai arba komponentai žinomi kaip „organinė anglis“ ir „vynuogių cukrus“. Jų esamas pakankamas kiekis paneigia idėją, kad organinės, mineralinės arba audinių druskos gamina energiją. Šios druskos visuose produktuose egzistuoja labai mažais kiekiais, ir dalis jų – narkotikai. Kalorijų kiekis (kalorimetro testais gautas „aukštos temperatūros vienetai) taip pat nėra protingas pagrindas renkantis teisingą dietą. Daugiau nei 40-ies metų stebėjimai, tyrimai ir patirtis man galutinai įrodė, kad vaisiuose ir daržovėse yra visos audiniams būtinos druskos. Esant pakankamam aukščiau išvardintų komponentų augaluose kiekiui, mums suteikiami energija ir gyvybė, kas daro augalus neišmatuojamai vertingais lyginant juos su visais kitais produktais, kai tarša (gleivės), susikaupusi produktu, „turingų gleivėmis“ dėka, pašalinama iš kūno. Tada pastebimas pilnutinis „Begleivės dietos“ teigiamas poveikis.

**DR. BENEDICT LUST**  
**IVADAS**

*Kiekvienam svarbu žinoti savo poreikio maistui ribas. Tas, kuris studijavo maitinimosi klausimus žino, kad žmonija, o ypač klestinti jos dalis, kenčia nuo persivalgymo. Net vargingiausias nekenčia nuo maisto trūkumo: daugių daugiausia nuo nepakankamos kokybės arba nuo prastos jų maisto būklės. Nebus perdėta, jei pasakysime, kad daugiau ar mažiau kenčia visi. Visi mes valgome pagal savo įpročius ir mėgaudamiesi skaniais patiekalais. Tačiau fiziologiniu požiūriu tik tas maistas turi vertę, kuris valgomas esant alkui (natūralaus potraukio maistui). Tik esant tokiomis aplinkybėmis bet koks maistas, net pats paprasčiausias, gali teikti pasitenkinimą ir malonumą. Nei vienas laisvėje gyvenantis gyvūnas nevalgys maisto nebūdamas alkanas. Ir faktas tai, kad daugiausia šimtamečių žmonių gyvena vargingose šalyse. Ir taip pat tiesa, kad miestų dietos – taip vadinami „išvalyti“, „perdirbti“ patiekalai - yra pagrindinė visos šeimos išmirimo priežastis trečioje arba ketvirtoje kartoje. Nustatytas faktas toks, kai didieji miestai greitai išmirtų, jeigu neatvyktų sveiki gyventojai iš kaimų, kur vartojamas daug paprastesnis maistas. Tai faktas, kad du trečdaliai žmonijos (budistai, musulmonai, kinai ir japonai) maitinasi nekaloringais patiekalais – saujos ryžių ir kelių daržovių – ir atsparumu ligoms bei fizine jėga gerokai lenkia mėsos valgytojus. Faktas tai, kad beduinai įveikia ilgas ir sunkias keliones per dykumą be jokio maisto, išskyrus kelis svarus datulių. Istorinis faktas, kad žymieji Senojo Egipto filosofai dešimtmečiais nevalgė tiršto maisto, tačiau save atgaivindavo sukramtyto maisto sultimis, ir jų išmintis bei žinios, graikiškos įtakos dėka, netgi šiandien sudaro filosofinės minties pagrindą. Faktas tai, kad patys didžiausi žmonijos mąstytojai buvo daugiau ar mažiau asketai, t.y. kuklūs valgytojai. Matematikas Pitagoras (Pythagoras) negalėjo patekti į Egipto Filosofijos mokyklą, kol neišbadavo keturiasdešimt dienų, žinoma ne dėl to, kad išbandytų savo kantrybę ir valią, o dėl fiziologinio apsivalymo, reikalingo tam, kad jo smegenys būtų pasiruošusios priimti didelę išmintį. Mozė pasninkavo ant Sinajaus kalno rašydamas savo žmonėms įstatymus, ir Kristus, prieš pasirodydamas žmonėms, pasninkavo dykumoje keturiasdešimt dienų, tikėtina, kad net be vandens.*

*Romos katalikų bažnyčios istorija pateikia didelį šventųjų skaičių, kurie dešimtmečius beveik nieko nevalgė ir išgyveno iki senatvės. Italų gydytojas Kornaras (Cornaro) gyveno šimtą metų maitindamasis dvylikos uncijų maisto ir dvylikos uncijų vyno racionu (1 uncija = 28.35 gramai; vertėjo pastaba). Amerikietis Fletčeris (Fletcher) įrodė, fiziologinę taip vadinamos legendos tiesą, kai intensyviai kramtydamas dešimt kartų sumažino savo maisto dienos porciją – fletčerizmas (Fletcherizm), tokiu būdu save ir kitus išgydymas nuo pačių rimčiausių ligų. Sokratas (Socrates) sakė - „Kuo mažiau žmogus valgo, tuo jis arčiau dievybės.“ Getė (Goethe) sakė - „Žmogus – tai tai, ką jis valgo.“ Faktai ir didžiųjų vyrų išmintis įrodo, kad rūpestis ir nerimas bei nepailstama kova dėl duonos kasdieninės – tik fantomo persekiojimas. Knygos, parašytos Šveicarijos gydytojo, pavadinimas – „Mūsų maitinimosi keistenybės – svarbiausios ir pagrindinės visų ligų priežastys“.*

*Kova už išlikimą – tai dažniausiai pastangos gauti lėšų gyvenimui prabangoje, t.y. pirmiausiai gausiai ir gerai pavalgyti. Tiesa apie teisingą mitybą – knyga su septyniais*

užraktais visuomenei ir mokslininkams. Daugelis žmonių, ypač vargšai įsitikinę, kad jie yra neprivalgę, palyginus su prabangiu turtingųjų stalu. Alkio baimė kaip košmaras kaba virš šiuolaikinės žmonijos; vieną kartą nepavalgius sukyla nervingumas. Tai liguista klaida, tai tragiškas nežinojimas, tai lemingas klystkelis, sukurtas ir palaikomas klaidingomis medicinos doktrinomis. Bandytas pasiūlyti žmonėms teisingą dietą bus sėkmingas tik tada, jeigu jiems bus pateikta gryna tiesa. Apribojimai įmanomi tik tuo atveju, jei Jūs tikrai žinote, kiek daug ar nedaug būtina reikia, ir kas iš tiesų yra geriausias ir vertingiausias maistas. Naujos mintys ir tiesos priimtinos tik tada, jei yra pademonstruotos individualia lyderių praktika. Žmonės neis naujų minčių keliu, kol nepamatys čempiono plaukiančio prieš senų ir neteisingų doktrinų srovę. Niekas neatsisakys malonumo tol, kol nebus priverstas to padaryti. Niekas savo valia neatsisakys tam tikrų produktų, kol galvos, kad jie geriausi ir nežinos, jog yra kai kas geriau, kai kas pranašesnio, kai kas be galo nuostabesnio. Pats švariausias, pats nuostabiausias, geriausiai įsisavinamas maistas žmogui gali būti tik toks, kuris jam yra numatytas biologiškai, gamtos dėsniais – ir natūralios formos. Jeigu kuriant žmogų jis buvo pats nuostabiausias, tai jo maistas tada buvo pats nuostabiausias ir maistingiausias, ir todėl visi mišiniai, atsirandantys šiuolaikinės virtuvės dėka turi būti neatidėliotinai įvertinti kaip žemiausios rūšies – jie atstovauja regresiją ir žmonijos išsigimimą.

Iš kitos pusės, vaisių dieta, kaip aprašyta Pradžios Knygoje yra aukštesnė ir pažangesnė forma, nei bet kuri kita žmogui skirta dieta. Kad teisinga dieta būtų priimta su pasisekimu, iš pradžių būtina išsklaidyti nepakankamos mitybos baimę visuomenėje. Jeigu bus panaudotas dalinis ar visiškas duonos, mėsos, kiaušinių, pieno ir t.t. atsisakymas, tai tas turi būti įrodyta ir pademonstruota individualiais pavyzdžiais, kad maitinantis vaisiais galima ne tik išgyventi, tačiau ir, kad tai dieviška, natūrali žmonijai priimtina ir tobula dieta, todėl gali tarnauti ir šiandien. Reikia pademonstruoti, kad vaisių saujoje yra daugiau maistinių medžiagų nei per visus šiuolaikinius pietus, kur pateikiama pusė tuzino patiekalų. Vaisininkai turi pademonstruoti idealiai įsisavinamo maisto vertę ir visas maitinimosi formas.

Tačiau kur rasti griežtai vaisiaėdžių? Jie civilizuotame gyvenime egzistuoja tik teorijoje. Jis galėjo griežtai laikytis savo įsitikinimų tik gyvendamas gamtoje, atsiskyręs nuo civilizuotos erdvės. Kartu su draugu tokiu būdu jis gyveno du metus. Per šį laikotarpį atliko reikšmingiausias testus, aprašytus jo knygoje „Racionalus pasninkavimas.“ Negalima griežtai laikytis vaisių dietos gyvenant civilizuotai, nes jausmai taip aukštai išvystyti, kad gyvenimas tampa nemaloniu ir nepatogiu, kai reikalas susijęs su taip vadinamais sveikais žmonėmis. Reikia gyventi laikantis „Begleivės Dietos“ ir apriboti jausmingumą. Nėra harmonijos tarp rojaus dietos ir Sodomos civilizacijos, taip pat, kaip niekas negali griežtai laikytis vaisių dietos, išskyrus kaip tik perėjimo per „Begleivę dietą“ būdu. Ji turi būti nuosekliai ir palaipsniui pritaikyta ir individualiai pakoreguota.

Visata valdoma vadovaujantis niekada nekintančiais dėsniais, todėl, kadangi nuostabių ir į dievus panašių būtybių rojaus maistas buvo vaisiai, tai šiandien jie – puiki dieviška išgydančioji dieta.

## **Įvadiniai principai**

### **I PAMOKA**

*Kiekviena liga, nepriklausomai nuo jos medicininio pavadinimo – tai KAMŠTIS.*



Visų žmogaus kūno kanalėlių sistemos užsikimšimas. Todėl bet kokie specifiniai simptomai – tai tiesiog neįprastas gleivių kamštis tam tikroje vietoje. Specialūs kaupimosi punktai – liežuvis, pilvas ir ypač visas virškinamasis traktas. Pastarasis yra reali ir giluminė kamščio žarnyne priežastis. Vidutinis žmogus su savimi žarnyne nešioja dešimt svarų (4,5 kg; vertėjo pastaba) nepašalintų fekalijų, kurios nukreipiamos į kraujotaką ir visą sistemą. Įsigilinkite į tai!

Pas kiekvieną segantį žmogų gleivėmis daugiau ar mažiau yra užkimšta sistema. Tokios gleivės gaunamos iš neįsisavintų ir nepašalintų nenatūralių maisto medžiagų, sukauptų nuo vaikystės. Detalės šio fakto atžvilgiu gali būti išstudijuotos mano knygoje „Gydymas badavimu ir vaisiais“ („Rational Fasting and Regeneration Diet“). Mano „Gleivių teorija“ ir „Gydomoji begleivės dietos sistema“ išlieka nepajudinami; ji įrodė sėkmingiausią „Kompensacinį veikimą“ - taip vadinimą išgydymą nuo visų rūšių ligų. Taikant tai sistemiškai, tūkstančiai paskelbtų „nepagydomais“ pacientų gali būti išgelbėti. Begleivė dieta susideda iš visų rūšių žalių ir paruoštų vaisių, nekrakmolingų daržovių, ir paruoštų arba žalių žolelių. Gydomoji Begleivės Dietos Sistema – individualiai parinktų ilgų ar trumpų badavimų derinys su progresyviai besikeičiančiu produktu „neformuojančių gleivių“ valgiaraščiu. Vien tik ši dieta gali išgydyti bet kokią ligą be badavimo, nors toks gydymas reikalauja daugiau laiko. Pati sistema bus paaiškinta vėlesnėse pamokose.

Tačiau, kad žinoti kaip taikyti sistemą, kad suprasti kaip ir kodėl ji veikia, būtina išlaisvinti Jūsų protą nuo medicininių klaidų, dalinai priimtų ir natūropatijoje. Kitais žodžiais tariant - aš Jums turiu pateikti naują, laisvą nuo medicininių klaidų fiziologiją; naują diagnozės metodą; metabolizmo, maisto produktų, turinčių daug baltymų, kraujotakos, kraujo sudėties fundamentalių klaidų pataisas ir pagaliau, bet ne paskutinėje eilėje, Jums reikia žinoti KAS IŠ TIKRŲJŲ YRA „GYVYBINĖ JĖGA“.

Žmogaus kūnas medicinos mokslui - vis dar paslaptis, ypač ligos atveju. Kiekviena naujai nustatyta liga gydytojams yra nauja paslaptis. Nėra žodžių išreikšti tam, kaip toli jie yra nuo tiesos. Natūropatija pastoviai naudoja žodžių derinį „gyvybinė jėga“. Vis dėl to, nei „medicininis mokslui“, nei natūropatai negali pasakyti, kas iš tikrųjų yra gyvybinė jėga.

Būtina ne tik ištrinti visas šias klaidas iš Jūsų smegenų, bet ir parodyti Jums tiesą naujai ir tokią, kokia ji yra, kad Jūs galėtumėte iš karto ją priimti. Paprastumo ir aiškumo pranašumas – tai viena iš fundamentalių mano sėkmės priežasčių. Be to, mano apmokymai teikia tiesą. **Beje, tai ko negalima paaiškinti paprastais žodžiais yra nesąmonė, kad ir kaip mokliškai gražiai tai skambėtų.** Jūs suprasite, kaip neteisinga ir kvaila galvoti, kad bet kokia konkreti liga gali būti išgydyta teisinga mityba, gyvenimu pagal „specialų valgiaraštį“ arba taikant ilgus badavimus, jeigu visa tai daroma be patirties, be sistemos ir be specialaus koregavimo kiekvienam individualiam atvejui.

„Badavimas“ buvo žinomas tūkstančius metų kaip „kompensacija“ prieš kiekvieną ligą, kaip vienintelis ir neklystamas Gamtos dėsnis; tas pats liečia ir Begleivę dietą, kaip nurodyta Pradžios Knygoje (apie vaisius ir žoleles). Tačiau kodėl jie niekada nebuvo naudojami bendroje mityboje ir neteikdavo universalios sėkmės? Kadangi niekada nebuvo naudojami sistemingai ir atitinkamai pagal paciento būklę. Statistinis žmogus neturi net menkiausios idėjos, kiek būtinas yra eliminavimo procesas; kiek laiko jis reikalauja; kaip ir kaip dažnai jo dieta turi būti keičiama; ko reikia, kad išvalyti kūną nuo bausaus kiekio teršalų, susikaupusių jame gyvenimo eigoje.

Liga – organizmo pastangos pašalinti atliekas, gleives ir toksinus, ir ši sistema padeda gamtai pačiu nuostabiausiu ir natūraliausiu būdu. Išgydoma turi būti ne liga, o kūnas! Ji reikia gydyti, išlaisvinti nuo nereikalingų ir svetimų medžiagų, nuo gleivių ir toksinų, sukauptų nuo pačios vaikystės. Jūs negalite nusipirkti sveikatos buteliuke, Jūs negalite išgydyti savo kūno, t.y. išvalyti savo sistemos per keletą dienų. Jūs turite „kompensuoti“ blogį padarytą kūnui per visą Jūsų gyvenimą.

**Mano sistema – ne gydymas ar vaistai, ji – regeneracija, generalinis tvarkymasis, įgijimas tokios švarios ir nuostabios sveikatos, kurios Jūs niekada ankščiau nežinojote.**

Atminkite: organinės kliūtys visoje jūsų kūno sistemoje – kiekvienos ligos šaknis; pats didžiausias ir kenksmingiausias sumažinto gyvybingumo šaltinis; netobulos sveikatos, jėgos trūkumo ir ištvermingumo – bet kurios iš liguistų būklių. Jų priežastis yra žarnyne, niekada pilnai neišsilaisvinusiame nuo pat Jūsų gimimo. Niekas šiandien Žemėje neturi idealiai švaraus kūno ir atitinkamai tobulai švaraus kraujo. Tai ką medicina vadina „normalia sveikata“ - faktiškai patologinė būklė. Trumpas apibendrinimas: Žmogaus mechanizmas – elastinga kanalų sistema. Civilizacijos maistas iki galo niekada nesuvirškinamas, o pasilikusios atliekos pilnai nepašalinamos. Kanalų sistema lėtai užkemšama, ypač konkrečioje skausmingoje pagal simptomus vietoje ir virškinamajame trakte. Tai – kiekvienos ligos pagrindas. Atsikratyti šių nešvarumų, protingai ir kruopščiai juos pašalinti, o taip pat valdyti šią operaciją galima tik taikant **GYDOMĄJĄ BEGLEIVĖS DIETOS SISTEMĄ**.

Užslėptos, ūminės ir lėtinės ligos – jau nebe paslaptis.

## II PAMOKA

Pirma pamoka davė Jums supratimą apie tai, kas iš tikrųjų yra liga. Papildomai prie gleivių ir jų nuodų sistemoje yra ir kitos svetimos medžiagos, kaip šlapimo rūgštis, toksinai ir t.t. ir ypač vaistai. Praktinės patirties metu aš sužinojau, kad vaistai NIEKADA nepašalinami, kaip produktų atliekos – jie pasilieka kūne dešimtmečius! Aš stebėjau šimtus atvejų, kai prieš 10, 20, 30 ir net 40 metų vartoti vaistai, buvo pašalinti kartu su gleivėmis šios nuostabios gydomosios sistemos dėka. Tai ypatingos svarbos faktas - specialiai praktikuojančiam. Kai tie cheminiai nuodai, po to kai suskaidomi, patenka atgal į kraujotaką, kad pašalinti juos per inkstus – gali būti paliesti nervai ir širdis – sukeliant didelį nervingumą, galvos svaigimą, širdies aritmiją, o taip pat kitas neįprastas reakcijas. Neinformuotas žmogus, susidūręs su šiomis problemomis, greičiausiai išsikvieš šeimos gydytoją, kuris šią būklę diagnozuos, kaip „Širdies defektą“, sukeltą „maisto trūkumo“, nekreipdamas dėmesio į vaistus, kuriuos jis išrašė prieš 10 metų.

„Normalus“, laikomas sveiku žmogus, turi chroniškas, nereikalingo maisto, nuodų ir vaistų toksinų sukauptas atliekas.

**TAI – JO UŽSLĖPTA LIGA.**

Kai šios užslėptos ligų substancijos pradeda judėti, pavyzdžiui, dėl šalčio, žmogus išskiria didesnę gleivių kiekį ir jaučia nepasitenkinimą vietoje to, kad džiaugtusi natūraliu valomuoju procesu. Jeigu atsilaisvinsiu gleivių kiekio užtenka kad supurtyti visą sistemą, bet be grėsmės gyvybei, tai ši būklė gali būti diagnozuota kaip gripas. Jeigu gamtos valomasis darbas patenka giliau į sistemą (ypač į tokį svarbų organą kaip plaučiai), tai iš

karto atsilaisvina tiek daug gleivių ir nuodų, kad kraujotaka būna priversta dirbti didele trintimi, kaip purvinas mechanizmas ar automobilis, važiuojantis su užsikirtusiais stabdžiais. Trintis sukelia nenormaliai aukštą temperatūrą, kuri vadinama karštine. Šiuo atveju daktarai nustato „plaučių uždegimą“. Iš tikrųjų tai yra „karštligiškas“ gamtos bandymas išlaisvinti gyvybiškai svarbius organus nuo šiukšlių. Jei į eliminacijos (pašalinimo) procesą įsijungia inkstai - atsilaisvintųjų gleivių pašalinimui iš organizmo - tokių būdu sukrečiant šį organą, tai ši būseną vadinama "inkstų uždegimu" ir pan. Kiekvieną kartą, kai gamta bando išgelbėti žmogaus gyvybę „karštligiškai“ šalindama gleives ir jos nuodingus produktus, tai vadinama ŪMIA LIGA.

Medicinos profesijoje skirtingoms ligoms egzistuoja daugiau nei 4000 pavadinimų. Tikslus ligos pavadinimas sudarytas pagal eliminavimo vietą arba kamščio, kur sunkiai prateka kraujas ir sukelia skausmą, vietą – kaip atvejis skaudant sąnariams, reumatizmo ir pan. atvejais. Visą amžinybę šis veiksmingas, geriausių norų vedinas gamtos darbas, siekiant pagydyti, buvo neteisingai suprantamas ir slopinamas vaistais bei maistu, nekreipiant dėmesio į pavojingus signalus – skausmą ir apetito netekimą. Nepaisant daktarų „pagalbos“ - faktiškai žalingos ir paciento gyvybei pavojingos pagalbos – jo gyvybingumas ir ypač jo eliminavimo gebėjimas sumažinami, tačiau gamta iš lėto tęsia savo darbą. Sutikdama šias kliūtis ji negali veikti taip pat efektyviai, jai reikia daugiau laiko ir šis atvejis vadinamas „lėtiniu-chronišku“. Šis žodis sudarytas iš graikiško žodžio „chronos“, kuris reiškia „laiką“. Septintoje pamokoje jus sužinosite daugiau apie šią paslaptį.

#### Diagnozė

#### III PAMOKA, KAM REIKALINGA DIAGNOZĖ?

Neprofesionalai ir netgi kai kurie dietų ekspertai (išskyrus mane) mano, kad nėra jokios diagnozės būtinybės. Jūs galite paklausti – jei egzistuoja tik viena liga, tai kam reikalinga diagnozė? Jeigu bet koks negalavimas kilo dėl organizmo užteršimo nepašalintu, neišsivintu maistu, gleivėmis, šlapimo rūgštimi, toksiniais, vaistais ir t.t., kam diagnozuoti? Dabar mes suprasime, kodėl vaisių dieta ir badavimas atvedė prie tokių abejotinų rezultatų – dėl jų netinkamo naudojimo ir nesupratimo, iššauktų tikėjimu tuo, kad bendrosios šio gydymo taisyklės yra tinkamos visiems ir kiekvienu atskiru atveju. Nėra nieko, kas būtų toliau nuo tiesos! Nei vienas kitas gydymas nereikalauja tokios individualios specializacijos ir palapsnės kaitos priklausomai nuo paciento reakcijos. Štai kodėl žmonės, kurie bando naudoti šiuos gydymo metodus be patyrusių patarimų, dažnai kenčia nuo rimtų ir žalingų pasekmių.

#### NETVARKINGAS BADAIVIMAS

Makfandenas (McFadden) ir daugelis kitų, pataria pavyzdžiui, badavimą kaip metodą, taikomą visais atvejais. Aš stebėdamas tūkstančius atveju sužinojau, kad niekas nereikalauja tiek individualios, skirtingos prižiūros, kaip badavimas ir begleivė dieta. Iš dviejų pacientų vienas gali visiškai pasveikti po dviejų ar trijų savaitių badavimo, kai tuo tarpu kitas gali per tokį laiką numirti! Būtent todėl būtina individuali bendros būklės ir užterštumo lygio diagnozė.

#### ORGANINIO METODO DIAGNOZĖ

Mano diagnozė susideda iš sekančių punktų:

1. Atitinkamas kliūčių kiekis sistemoje.
2. Iš ko susideda pagrindinis jų kiekis – iš gleivių ar iš nuodų.

3. Ar sistemoje yra pūlių, vartojamų vaistų kiekis ir rūšis.
4. Ar irimo procesų pažeisti vidiniai audiniai ar organai.
5. Kiek sumažėjusi gyvybinė jėga.

Jūs irgi vadovaudamiesi patirtimi ir toliau skaitydami šią knygą suprasite, kad bendras vaizdas, ypač paciento veidas, daugiau ar mažiau parodo jo vidinę būklę.

### *MEDICININĖ DIAGNOZĖ*

Medicinos diagnozė neduoda realaus ligos paaiškinimo, nors daktarai galvoja kad ji daug svarbesnė, nei pats gydymas. Diagnozė nustatoma pagal eilę simptomų ir vadovaujantis tūkstančių ligų eigos praeityje patirtimi. Ypač dažnos beprasmės medicinos diagnozės ką patvirtina daugelis pacientų, kad „daktarai taip ir nenustatė kuo aš sergu“. Ligos pavadinimas mūsų visai nedomina. Vienas žmogus su podagra, kitas su skrandžio sutrikimu, trečias su inkstų uždegimu – visi gali pradėti nuo to pačio patarimo. Pavyzdžiui, sprendžiant klausimą ar verta badauti ir kiek ilgai, priklauso ne nuo ligos pavadinimo, o nuo paciento būklės ir to kiek sumažėjusios jo gyvybinės jėgos.

### *NATŪROPATIJOS KONCEPCIJOS*

Natūropatijos pranašumas prieš mediciną yra tvirtinime, kad visos ligos gimsta dėl vidinės organizmo taršos. Natūropatija neaiškina tų „svetimų organizmui medžiagų“ šaltinio, kilmės ir sudėties.

Daktaras Lahmann tvirtino: „Kiekviena liga yra sukelta angliarūgšte ir dujomis.“ Tačiau jis nerado jų susikaupimo šaltinio, nepašalintų suirusio maisto likučių – glaivės nuolatiniame rūgimo procese.

Daktaras Jaeger tvirtina: „Liga – tai tvaikas.“ Gamta pati nustato diagnozes naudodama blogą aromatą, kuris rodo, kiek toli pažengęs vidinis irimas.

Daktaras Haigh iš Anglijos (dietos, kovojančios su šlapimo rūgštimi pradininkas) kuria savo koncepciją nustatant bendrą diagnozę prielaidomis, kad daugelis ligų iššauktos šlapimo rūgštimi. Žinoma, ji yra svarbi žalingų medžiagų dalis, neskaitant pačių gleivių.

### *DIAGNOZĖ PAGAL ŠLAPIMO TESTĄ*

Daktarai, kaip ir daugelis kitų, pripažįstą būtent šią diagnozės rūšį, kaip pačią svarbiausią. Tačiau ši diagnozė iš esmės yra neteisingai suprasta. Be virškinamojo traktato, šlapimo kanalas – svarbiausias eliminavimo (pašalinimo) greitkelis. Kai tik bet kuris žmogus sumažina suvartojamo maisto kiekį, truputį badauja arba pereina prie natūralaus maisto, tai jo šlapime atsiranda atliekos, gleivės, nuodai, šlapimo rūgštis, fosfatai ir pan., ir jo šlapimo analizė sukelia nerimą. Būtent taip nutinka ir žmogui susirgus. Visi gali pamatyti kūno bandymus pašalinti atliekas – kas iš esmės yra gydomasis ir valomasis procesas.

Jeigu šlapime randamas cukrus arba baltymai, tai šis atvejis vadinamas „ypač rimtu“, ir nustatoma diagnozė „diabetas“ arba „inkstų uždegimas“. Pirmu atveju pacientas gydomas medikamentais miršta nuo cukraus išekvojimo, iššaukto dėl cukraus ir cukrų formuojančių produktų dietoje trūkumo. Antru atveju pacientas miršta nuo sustiprinto „suvartotų baltymo keitimo“ - persivalgymo produktais, turinčiais savo sudėtyje daug baltymų.

Bet kokia medžiaga, kurią kūnas iš savęs pašalina, yra nereikalinga, suirusi, mirusi. Tai tiesiog rodo, kad paciento vidinė būklė dėl taršos yra apleista, kad jau prasidėjo vidinis organų irimas – lemiantis greitą bet kurio į kūną patekusio maisto irimą. Tokie atvejai (pavyzdžiui – tuberkuliozė) turi būti gydomi labai atsargiai ir LABAI LĖTAI.

## *KAS VYKSTA ŽMOGAUS ŽARNYNO VIDUJE*

*Svarbiausiai yra tai, kad mes diagnozės pagalba turime suprasti kiek galima daugiau apie vidinę žmogaus kūno būklę. Todėl mūsų diagnozės esmė yra nustatyti paciento organizmo užterštumo lygį.*

*Ekspertai-patologoanatomai praneša, kad nuo 60 iki 70 % ištirtų žarnynų randama svetimkūnių, kaip kirmėlės ir per dešimtmečius sukietėjusių išmatų akmenų. Storosios žarnos vidinės sienelės aplipusios senomis, sukietėjusiomis fekalijomis ir pagal išvaizdą primena purvino kamino vidų.*

*Aš turėjau stambius pacientus, kurie iš savo kūno šalindavo, nei daug nei mažai, 50-60 svarų atliekų (1 svaras = 0,4535924 kg; vertėjo pastaba). Ir 10-15 svarų tik iš žarnyno, pagrindinai iš svetimų medžiagų – ypač senų, sukietėjusių fekalijų. Vidutinis, taip vadinamas „sveikas“ žmogus nuolatos su savimi nešiojasi, pradedant nuo vaikystės, keletą svarų niekada nepašalintų fekalijų. Vienas „geras tualetas“ per dieną nieko nereiškia. Storas ir ligotas žmogus – faktiškai gyva „atmatų duobė“. Aš labai nustebau, kad daugelis mano pacientų tokioje būklėje jau bandė taip vadinamus „gamtinio gydymosi būdus“.*

*Diagnozė (2 dalis)*

*IV PAMOKA*

*STORI IR LIESI ŽMONĖS*

*Storo žmogaus kūnas, vidutiniškai, turi daugiau mechaninių kliūčių, kadangi jis pagrindinai persivalgo krakmolingų produktų. Liesam kūne daugiau fiziologinių, cheminių kliūčių. Toks žmogus, kaip taisyklė, yra mėsėdis – būsena, kai gaminama ypač daug rūgštingumo, daug šlapimo rūgšties, kitų nuodų ir pūlių.*

*LIGOS ISTORIJA*

*Kaip taisyklė aš savo pacientams užduodu klausimus, atsakymai į kuriuos yra labai svarbūs:*

- 1. Kiek laiko Jūs sergate?*
- 2. Kaip Jūsų ligą pavadino gydytojas?*
- 3. Koks gydymas buvo paskirtas?*
- 4. Kiek ir kokios rūšies vaistus vartojote?*
- 5. Ar Jus kada nors operavo?*
- 6. Kokios rūšies gydymą Jūs dar bandėte?*

*(Amžius, lytis, paveldimos ligos ir pan., taip pat yra svarbu).*

*Tačiau, pats svarbiausias dalykas yra paciento dieta, kurios jis dabar laikosi, jo potraukis tam tikriems produktams, jo žalingi įpročiai, ar užkietėja viduriai, ir kiek ilgai tai vyksta, kokių rūšių dietų buvo laikomasi anksčiau. Tai būtina prieš darant pakeitimus esamoje paciento dietoje. Pageidautina daryti tik NEDIDELIUS PAKEITIMUS pagerintos dietos kryptimi.*

*EKSPERIMENTINĖ DIAGNOZĖ*

*Pačią tiksliausią ir teisingiausią diagnozę duos trumpos badavimas. Kuo greičiau trumpo badavimo laikotarpiu pacientas pradeda jaustis „blogai“, tuo didesni ir nuodingesni yra jo organizmo taršos kiekiai. Jeigu jam ima svaigti galva, prasideda rimti galvos skausmai ir pan., tai jo organizmas prikimštas gleivių ir toksinų. Jeigu širdies ritmas labai pagreitėja, tai ženklas, kad kažkur sistemoje yra pūlių, arba vaistų, kurie vartoti netgi*

*prieš daugybę metų randasi kraujotakoje eliminavimui.*

*Bet kuri konkreti vidinė „užsikimšimo vieta“ pradeda po truputį skaudėti. Po trumpo badavimo praktikas gali geriau nustatyti tikrąją vidinių organų ir žmogaus kūno sistemos būklę, nei rentgeno aparatas. Ir jis žino teisingesnę diagnozę nei gydytojai su savo brangia mokslinė aparatūra ir instrumentais. Jeigu šį diagnozavimo metodą, gautą badaujant, išbandyti su vidutiniu, taip vadinamu „normaliu“ ir „sveiku“ žmogumi, tai gamta parodys kiek jis iš tikrųjų yra užkimštas gleivėmis (paslėpta liga). Ir jeigu „pažeidžiamiausia vieta“ pradėjo progresuoti, jam nieko neįtariant, tai gamta tiksliai nurodys, kur ir kaip vėliau ji taps ligotas, jei toliau bus tęsiamas nesveikas gyvenimo būdas. Nors toks ligos vystymasis gali užimti keletą metų. Štai kas yra ligos prognozė.*

### *KAI KURIOS KONKREČIOS DIAGNOZĖS*

*Kad parodyti, jog visos skirtingai vadinamos ligos (netgi pačios rimčiausios) turi savo priežastį ir iššauktos tos pačios bendros organinės kūno taršos, aš jums nušviesiu keletą dažnų atvejų. Šiais parodomaisiais pavyzdžiais aš įrodysiu, kad nėra nei vienos ligos, nerimo ar pojūčių, nesveiko rodmens ar simptomų, kurių negalima paaiškinti ir iš karto pamatyti, kad tai iš esmės iš tikrųjų yra kamštis, organinis gleivių ir jos toksinų sąstingis. Dauguma jų pastoviai papildomi „lėtinėmis atliekų atsargomis“, kurios yra pilve ir ypač – žarnyne. Žmogaus „Rūmų“ „pamatai“ - rezervuaras, iš kurio silpnumas ir bet koks ligos požymis parodomas visais įmanomais atvaizdais.*

#### *Peršalimas*

*Naudingos pastangos pašalinti šiukšles iš galvos srities, gerklės ir bronchų vamzdelių.*

#### *Plaučių uždegimas*

*Peršalimas prasiskverbia giliau ir pašalina gleives iš labiau korėto ir gyvybiškai svarbaus organo – plaučių. Kraujavimas prasideda radikalesnio valymo atveju. Kraujotakoje esant svetimoms medžiagoms, visa sistema sunerimsta, iššaukdama aukštą temperatūrą. Tai sukelia nerimą ir gydytojai vaistais ir maistu nuslopina šiuos simptomus, faktiškai blokuodami gamtinius gydomuosius ir valomuosius procesus. Jeigu pacientas nemiršta, eliminavimas (šalinimas) tampa lėtiniu ir tai vadinama „džiova“.*

*Džiovininkas be paliovos iš savęs per plaučius (vietoje natūralaus būdo) šalina gleives, kurios kaupiasi dėl klaidingo maitinimosi gleives formuojančiais maisto produktais. Pats organas vis labiau ir labiau pradeda irti aptekdamas mikrobais. Ir tada tai vadinama tuberkulioze.*

*Gyvybiškai svarbus organas (plaučiai) – pompa – vykdo nepakankamai efektyvią cirkuliaciją, visa laštelių sistema irsta vis labiau ir labiau, ir suyra nulemdama paciento mirtį.*

#### *Dantų skausmas*

*Tai skausmas – gamtos įspėjimo signalas: „liaukis valgyti; aš turiu sutaisyti kūną; egzistuoja šiukšlės ir pūliai; tu suvalgei daug, turinčio mažai kalcio maisto – mėsos.“*

#### *Reumatizmas ir podagra*

*Gleivės ir šlapimo rūgštis, ypač sukaupti sąnariuose – taip, kaip tai mažiau svarbi kraujotakai audinių dalis, tai mėsėdžio kūne sunkiai užkimšta šiukšlėmis ir šlapimo rūgštimi.*

*Pilvas – centrinis organas ligas sukeliančioms medžiagoms. Ir egzistuoja šio organo galimybių ribos - virškinti ir išlaisvinti save nuo suvalgyto maisto likučių. Bet koks*

maistas (net geriausios jo rūšys) susimaišo su rūgštingomis gleivėmis, nuolatos liekančiomis statistinio žmogaus skrandyje. Nuostabą kelia tai, kiek ilgai žmogus sugeba ištvirti tokias sąlygas.

### *Skydliaukė*

*Pagal prigimtį – didelės šiukšlių kiekio sankaupos, kad sudaryti jam kliūtis patekti į kraujotaką.*

#### *Šunvotė*

*Iš esmės tas pats, tik eliminavimas (šalinimas) vyksta išorėje.*

#### *Mikčiojimas*

*Gleivių susikaupimas gerklėje, veikiantis balso stygų funkcionavimą. Aš išgydžiau keletą žmonių su tokiais susirgimais.*

#### *Kepenų ir inkstų ligos*

*Šie organai turi labai korėtą konstrukciją ir jų funkcija, kaip fiziologinio sieto – sijoti, filtruoti. Todėl jie lengvai aplimpa lipniomis gleivėmis.*

#### *Lytinės ligos*

*Jos tik pašalina gleives per lytinius organus, ir lengvai išgydomos. Vartojant tik vaistus sukyla simptomai panašūs į sifilį. Kuo daugiau buvo vartota vaistų, ypač turinčių sudėtyje gyvsidabrio, tuo atsargesnis turi būti gydymas.*

#### *Ausų ir akių ligos*

*Netgi trumparegystė ar toliaregystė, klausos problemos kyla dėl svetimų organizmui medžiagų susikaupimo akyse ir ausyse. Taikydamas tuos pačius principus aš išgydžiau kelis aklumo ir kurtumo atvejus,.*

### *PROTINIAI SUTRIKIMAI*

*Aš nustaciau, kad neskaitant bendros sistemos taršos, pas bet kurią psichiškai nesveiką žmogų yra kamščių, ypač smegenyse. Vienas žmogus balansavęs ant išprotėjimo ribos buvo išgydytas keturių savaičių badavimu. Nėra nieko lengviau, nei badavimu gydyti beprotybę – tokie žmonės neteko sugebėjimų mąstyti, jų natūralus instinktas jiems liepia nevalgyti. Aš sužinojau, kad visų rūšių ligose taikant gydymui begleivės dietos sistemą, dauguma pacientų daugiau ar mažiau išlaisvinami nuo protinių sutrikimų. Po badavimo protas praskaidrėja. Įvairias prieštaras keičia idėjų vienybė. Šiandien idėjų prieštara daugumoje atvejų yra iššaukta dietos. Jeigu kažkam kažkur netvarkoje, ieškokite to priežasties jo skrandyje. Psichiškai nesveikas žmogus fiziologiškai kenčia nuo dujų spaudimo į smegenis.*

### *STEBUKLINGAS VEIDRODIS*

#### *III IR IV DIAGNOZĖS PAMOKŲ PAPILDYMAS*

*Kadangi žmogus degradavo civilizacijos dėka, jis daugiau nebežino ką daryti, kai suserگا. Liga išlieka šiuolaikiniam medicinai mokslui tokia pačia paslaptimi, kaip ir prieš tūkstančius metų žiniuoniui – egzistuoja paslaptinga išorinė jėga, kurios pašaukimas Jums kenkti ir griauti Jūsų gyvenimą. Pagrindinis skirtumas tame, kad „demono apsėdimą“ pakeitė „mikrobo“ teorija.*

*Liga – tai paslaptis Jums, taip pat kaip ir kiekvienam gydytojui, kuris kol kas dar nežiūrėjo į „stebuklingą veidrodį“, kurią aš jums ketinu paaiškinti. Natūropatija nusipelno padėkos už įrodymą to, kad liga egzistuoja Jūsų viduje – tai svetimoms organizmams medžiagos, kurios turi svorį ir kurios turi būti pašalintos.*

*Jeigu Jūs norite tapti savo paties gydytoju, jeigu Jūs ieškote išgyjimo be vaistų kelio ir trokštate sėkmės, tai Jūs turite išstudijuoti tiesą ir žinoti kokia tai liga. Jūs negalite savęs ar kitų žmonių išgydyti be tikslios diagnozės, kuri duos Jums aiškų vaizdą apie tikrąją kūno būklę. Ši neklystanti tiesa gali būti gauta tik iš Gamtos knygos – iš Jūsų kūno testo - „stebuklingo veidrodžio“.*

*Bet kurio žmogaus kančios, nuo bet kurios ligos rūšies, nežiūrint į tai, serga jis dabar ar ne, praeis per išgydomąjį badavimo ir begleivės dietos procesą. Pasišalinančios gleivės pademonstruos, kad pagrindinė visų paslėptų žmogaus ligų priežastis – audinių sistema užkimšta nepašalintomis, nepanaudotomis ir neįsisavintomis maisto medžiagomis.*

*„Stebuklingas veidrodis“ nustatys tikrąją ir nepaneigiamą Jūsų ligos diagnozę.*

#### *„STEBUKLINGAS VEIDRODIS“*

*1. Įrodymas to, kad Jūsų asmeniniai, individualūs simptomai, uždegimas ar liguista savijauta (atitinkamai nuo Jūsų ligos pavadinimo) yra ne kas kita, kaip ekstrasordinarinė vietinė šiukšlių sancaupa.*

*2. Liežuvio apnašos – liudija apie organines kliūtis visoje sistemoje, kurios apsunkina ir perpildo kraujotaką suirusiomis gleivėmis. Šios gleivės atsiranda net šlapime.*

*3. Nepašalintos fekalijos, išlikusios dėl lipnių gleivių žarnyno kišenėse, pastoviai nuodijančios ir įtakojančios virškinimą bei kraujo sudėtį.*

*Kad pažvelgti į Jūsų kūno vidų geriau, nei tai gali padaryti daktarai su brangiais rentgeno aparatais, ir suprasti ligos priežastis, ar netgi aptikti dar nežinomus iki šiol fizinius ar protinius defektus, išbandykite:*

*Pabadaukite vieną ar dvi dienas, arba valgykite dvi ar tris dienas tik vaisius (tokius kaip apelsinai, obuoliai – bet kokius sultingus vaisius pagal sezoną) ir Jūs pastebėsite, kad jūsų liežuvis bus labai apsinešęs. Kai tai nutinka aštriai sergančiam, tai gydytojų išvada visada viena - „skrandžio sutrikimas“. Liežuvis – ne tik skrandžio, tačiau ir visos membraninės sistemos veidrodis. Atsinaujinančios apnašos, net jei liežuvį nugremžti kelis kartus per dieną – tai sukaupto purvo, gleivių ir kitų nuodų kiekio požymis, esančių visoje Jūsų audinių sistemoje, dabar perkeliama į vidinį skrandžio, žarnyno paviršių ir kiekvieną Jūsų kūno ertmę.*

*Po badavimo pageidautina sumažinti Jūsų įprastinį suvartojamo maisto kiekį, ir valgyti tik natūralius, valančius, begleivius produktus (vaisius ir nekrakmolingas daržoves). Tai suteks kūnui galimybę atlaisvinti ir pašalinti gleives, kas iš esmės yra ATSTATOMASIS PROCESAS.*

*Šis liežuvio paviršiuje esantis „veidrodis“ stebėtojui rodo kliūčių, kurios užkimštinėjo sistemą nuo pačios vaikystės, kiekį – dėl netinkamų, formuojančių gleives produktų. Šio testo metu stebėdami šlapimą (leisti jam pastovėti keletą valandų), Jūs pastebėsite pašalintus didelius gleivių kiekius.*

*Tikrasis atliekų ir purvo, esančių jūsų paslaptingoje ir tikroje "nemalonumų" priežastimi kiekis yra iš tikro didžiulis.*

*Antroji knygelė*

*A. Eretas  
Gydymas badavimu ir vaisiais*



(Leid. Ryga, 1991. 30 000 egz. tiražas)

Daktaro Arnoldo Ereto knyga labai aktuali mūsų laikais. Joje pateikiama eilė paprastų, bet labai naudingų patarimų skirtų atkurti žmogaus organizmą. Autoriaus „gleivių teorija“ buvo palaikyta ir šiuolaikinėje medicinoje. Autorius – žmogaus perėjimo prie vaisių dietos šalininkas, t.y. „begleivės“, dietos, kuri efektyvi gydant ne tik nutukimą, bet ir lėtinius inkstų, skrandžio trakto, žarnyno, plaučių, odos ligas.

Knyga skirta plataus rato skaitytojams, kurie domisi sveikatos ir ilgaamžiškumo klausimais.

Atsakingas už leidimą medicinos mokslų kandidatas J. V. Širinas

Spausdinama pagal:

Arnoldas Eretas. GYDYMAS BADAIVIMU IR VAISIAIS. Maskva, 1914.

© J. V. Širinas (Ižanga), 1991

Turinys

Ižanga (J. V. Širinas)

Ižanga (A. Eretas)

Ivadas

I. Pagrindinė visų ligų priežastis

II. Kaip pašalinti ir sustabdyti pagrindinę visų ligų priežastį

III. Pagrindinė ankstyvo senėjimo priežastis, plaukų iškritimas ir žilimas; jaunystės ir grožio išsaugojimo būdai

IV. Mirtis

### Ižanga

Arnoldas Eretas – gydytojas dietologas. Jo darbai įvairių dietų taikymo srityje gydant įvairių rūšių ligas buvo spausdinami Prancūzijoje, JAV.

Skaitytojui siūloma daktaro A. Ereto knyga „Gydymas badavimu ir vaisiais“ susideda iš eilės paprastų, realių ir kartu taip reikalingų šiuolaikiniam žmogui patarimų.

„Gleivių“ teorija (gleivės – pagrindinė daugelio ligų priežastis), autoriaus empiriškai pagrįsta, iš vienos pusės dera su Tibeto medicina, kuri tris priežastis „tris žmogaus organizmo ligų šaknis“, - „dujų“, „tulžies“ ir „gleivių“ – pateikia kaip sudėtingai susijusias tarpusavyje. Rytų gydytojų pasisakymuose yra toks įspėjimas: „Jeigu nori išsaugoti sveikatą – laikyk skrandžio kanalą tuščią“, t.y. „valgyk mažai ir tą mažą valgyk laiku“.

Iš kitos pusės ši empirinė teorija sulaukė šiuolaikinių gydytojų palaikymo. Gydytoja G. S. Šatalova rekomenduoja gydant lėtinius susirgimus naudoti mažai kaloringo maisto dietą (iki 500-800 kkal. per parą), gina galimybę tokią dietą taikyti pagyvenusiems žmonėms ir netgi ilgų treniruočių einant per dykumą metu - žmonėms kurie atliko paruošiamąjį savo organizmo išvalymo nuo šlakų darbą ir po ilgo pasiruošimo metų eigoje pajuto, kad sugebės įveikti didelius krūvius. Leningrado profesorius V. M. Dilmanas ilgų tyrimų dėka nustatė žmogaus organizme vidinių mechanizmų, kurių pagalba galima

sulėtinti senėjimo procesą, veiklą. Vienas iš tokių mechanizmų yra žmogaus perėjimas prie dienos mitybos raciono, t.y. racionas, kuris numato maitinimąsi ryte ir dienos metu. Be to, rekomenduojama į racioną įtraukti didelį kiekį vaisių ir daržovių, kas teikia teigiamą poveikį visam organizmui.

Knygoje jūs rasite patarimų, kaip padaryti savo organizmą sveikesnį. Tai pirma - išskrovos dienos ir pasninkas (po 36 valandas 1-2 kartus per savaitę). Antra - miltinių gaminių, bulvių, mėsos, sūrio ir kitų produktų, kurie padeda organizmui kaupti „gleives“ atsisakymas, ir pagaliau, tai patarimai kaip/apie 1,5-2 kartus sumažinti suvartojamo maisto kiekį gerai jį sukramtant, kas labai svarbu įtraukiant visus fermentus į virškinamojo trakto darbą su vėlesniu žmogaus perėjimu prie vaisinės, t.y. „begleivės“, dietos. Šie iš pažiūros paprasti patarimai padės jums atsikratyti daugelio lėtinių ligų, kurias jūs sugebėsite nugalėti padedant jus gydančio gydytojo.

„Begleivė“ dieta efektyvi gydant ne tik nutukimą, tačiau ir lėtines inkstų, skrandžio, žarnyno, plaučių, odos ligas. Netgi griežtas vegetarizmas neapsaugos ir nepašalins iš žmogaus organizmo „gleivių“. Tuo autorius kaip ir pažymi beprasmius ginčus tarp vegetarų ir ne vegetarų. Juk daugumos ligų priežastimi, jo nuomone, kartais yra taip pat ir, „... nežinojimas, nesąmoningai daroma nuodėmė; tačiau dėl jos mes nekalti, atliekam bausmę ir atliksime toliau, taip, kaip ir gamtoje, taip pat kaip ir pagal civilinės teisės principą, nežinojimas neatleidžia nuo atsakomybės“.

Ir taip draugai, imkitės darbo saugojant ir palaikant sveikatą bei ilgaamžiškumą, padedant autoriaus siūlomiesiems patarimams ir natūralioms (natūropatinėms) priemonėms.

Daktaro Arnoldo Ereto knyga „Gydymas badavimu ir vaisiais“ spausdinama pagal 1914 m. (Maskva) leidimą. Ryšium su tuo joje padaryti minimalūs pakeitimai, susiję su rašyba ir skyryba.

Ryga, 1990 m.

Medicinos mokslų kandidatas J. V. Širinas

### **Pradžios žodis**

Dalis šio darbo buvo išspausdinta 1910 m. žurnaluose „Sveikata“ („Gesundheit“, Zürich) ir „Gyvenimo menas“ 17 ir 18 numeriuose („Lebenskunst“, Verlag K. Lentze, Leipzig, Körnerplatz, 6). Šie straipsniai sukėlė susidomėjimą ir tokią paklausą, kad aš laikau būtinu dabar juos paskelbti plačia ir papildyta forma.

Tegul šis darbas atneša naudą tiems, kas ieško tiesios, nežiūrint į tai iš ko ji eina ir tegul pakelia nuotaiką tų, kurie sunerimę dėl palaipsniui nykstančios jaunystės ir ankstyvos senatvės pradžios.

Pirmas šios knygos leidimas buvo išparduotas per metus. Tegul tiesa, palankiai priimta visuomenėje, pirmajame leidime, taip pat sėkmingai tiesia naujus kelius ir antrame leidime, kurio turinys liko be pakeitimų, išskyrus kai kuriuos nedidelius papildymus.

Lokarnas (Šveicarija), 1912 m. ruduo.

## Įvadas

*Mes gyvename laikais, apie kuriuos galima pasakyti, kad kiekvienas apie bet koki būties klausimą turi savo ypatingą nuomonę. Ne tik mokslininkai bendrai paėmus, bet ir natūralistai bandytojai nesutaria tarpusavyje. Jie vis stengiasi iškelti kuo daugiau klausimų, visur ir viskuo abejoja, taip kad greitai pats žmogus pavirs į klaustuko ženklą. Mautneras sako: visi šiuolaikiniai klausimai išsisprendžiami tokiu pačiu „taip“ ir „ne“ skaičiumi. Paskui viską kas įrodyta seka paneigimas. Ši sofistika įsibrovė net į mokslą. Bet niekas taip neprieina iki absurdo, niekas taip neprieštarina žmogaus ir mokslo nuomonėms, kaip ligos esmės supratimas. Aš negaliu daugiau tylėti apie savo patirtį. Bet ja dalinsiuosi tik su tais, kurie nori girdėti tiesą, su tais, kas ją išbandys su savimi ir kurie neklausinės – kas ją skelbia ir ar ji neprieštaruoja daugumos nuomonei. Jau anksčiau "Vegetarische Warte" aš rašiau apie tai kaip aš ir mano pirmasis mokinys tyčia nuvykome į maliarijos vietovę Italijoje, kur mes laukėme kol mums pasireikš karščiavimas. Mes tyčia miegojome maliarijos užkrėstose vietose ir atlikome pačias labiausiai varginančias keliones. Visoms kolonijinėms Europos ir Amerikos valdžioms aš siūliau supažindinti kiekvieną su mano metodu įgyjant absoliutų imunitetą karštinei. Dabar gi aš tvirtinu, kad aš, netgi maitinantis nesubrendusiais vaisiais, turiu imunitetą ir cholera, ir šį imunitetą įgis kiekvienas, kuris pradės gyventi pagal mano mokymą.*

*Yra dvi sergančių žmonių kategorijos. Vieni trokšta kuo greičiau pasveikti. Dėl nuolatinių perėjimų nuo darbo prie pramogų jie neturi laiko sirgti. Todėl jie iš karto griebiasi tablečių ir mikstūrų, serumų ir tuberkulino, jodo, gyvsidabrio, Erlichio preparatų ir iš tikrųjų - kuriam laikui sulaukia „pagerejimo“. Tačiau, tuo pačiu, tikras pasveikimas tampa vis labiau neįmanomas, todėl ir finalas pasiekiamas greičiau. Su tuo žmonės susitaiko ir kažko daugiau nereikalauja. Šiuolaikinė medicina tiesiog atitinka laiko reikalavimus. Ji stengiasi, kad žmogus pasveiktų kuo greičiau; tai taip vadinami „medicinos stebuklai“, ir atsižvelgiant į tai mes neturime jokio pagrindo ginčyti jos nuopelnų. Ji pilnai atitinka savo paskirtį ir patenkina paklausą labiau, nei kada nors anksčiau.*

*Kiti ligoniai, - juos dažnai vadina kvailiais ir atsilikusiais, iš tikrųjų yra dėmesingi sau, tiesūs ir gyvenimu besidžiaugiantys žmonės, - nori pašalinti ligų priežastis, kurioms dažnai neteikia didelės reikšmės, nori blogį išrauti su šaknimis. Kas pageidauja žengti į šį kelią ir tapti vėl visiškai sveiku, tas energingai ir tvirtai turi imtis reikalo ir turi būti pasiruošęs pasiiaukoti. Jis pats sau bus ir atsakingu gydytoju ir patarėju, tik reikės nurodyti jam kryptį ir kelią. Tai aš ir ketinu padaryti šiame darbe.*

*Tarp šių dviejų kraštutinumų yra natūralus gydymo metodas, kuris dažnai atlieka prasčiausią vaidmenį. Nors juo ir siekiama tikslo - išgydyti žmones, tačiau jis nepasiekiamas, kadangi nepašalinama pagrindinė ligos priežastis - „gerai pavalgyti“. Galima būti išgydytam natūraliu būdu tik tada, jei gyvensime pagal taisyklės sukurtas gamtos, kurias ji pateikė gyvūnijos pasauliui: pasninkauti ir nevalgyti jokio dirbtinio maisto, t. y. virto, kepto ir t.t., - kitais žodžiais tariant maitintis išimtinai vaisiais ir augmenija. Nereikia slėpti, kad atskiri natūralaus gydymo metodai, kaip pavyzdžiui, protingas oro ir vandens (vonių) naudojimas, gali prisidėti prie pasninkavimo sėkmės.*

*Kaip reikia pasninkauti, kokios valgių derėtų vengti, tai tuoj aptarsime – kiekvienas turi atkreipti dėmesį į savo individualumą.*

*Jeigu medicina nepaiso profano atradimo, tai ji pasmerkia pati save. Argi tikrasis mokslas – gamtos ir technologinis – pergyvena dėl to, kad jų išradėjais buvo profanai? Juk juokėsi ir išjuokė Frankliną, Galvani, Edisoną ir Cepeliną, o vėliau pripažino ir nusilenkė prieš „profano“ genijus. Tarp kitko, medicinos mokykla dažnai savo klausytojams kalba apie Prinsnitzo (Priessnitz) padarytą perversmą, tačiau nutyli, kad Prinsnitzas buvo profanas.*

*Aš neužimu konkrečios karingos pozicijos natūralaus gydymo metodo atžvilgiu, bet ir neplaukiu pasroviui su šiuolaikiniu šarlataniškumu. Reikia parodyti, kaip dažnai beribis šarlatanizmas slepiasi po „gamtos“ vėliava. Mano pozicija ir įrodymai čia – visiškai išskirtiniai.*

### **I. Pagrindinė visų ligų priežastis**

*„Jūs tikrasis žmonijos geradarys!  
Aš būsiu laimingas, jei visi žmonės pradės gyventi  
pagal jūsų, vienintelį teisingą principą!“*

*Henrikas Knote.  
Karališkojo dvaro dainininkas*

*Iki šiol medicinoje buvo tvirtai nustatyta, kad liga į žmogaus organizmą patenka iš išorės ir savo pagrindu turėdama išorinę priežastį, neišvengiamo ir neatšaukiamo dėsnio dėka apnuodija žmogų, sukelia jam skausmą ir galu gale numarina. Netgi šiuolaikinė medicina dar neišsilaisvino nuo šio klaidingo įsitikinimo.*

*Bakteriologija, pats vėliausias žmonijos atradimas besidžiaugiantis kiekviena naujai atrasta bacila, kaip nauju veikėju būtybių masėje, kurios tik tam ir skirtos, kad keltų pavojų žmogaus gyvybei. Filosofiniu požiūriu šis supratimas skiriasi nuo viduramžių prietarų ir stambeldystės tik pavadinimų skambesiu. Seniau ši būtybė konkrečiai vadinosi „pikta dvasia“, o dabar ji – sukelianti visas bėdas, - yra mikrosopiškai matomas organizmas, kurio egzistavimas įrodytas patirtimi.*

*Tiesa, šis reikalas dar supainiotas organizmo polinkiu ligoms. Tačiau kaip tą suprasti, mums niekas nepasakė. Visi bandymai su gyvūnų simptominėmis reakcijomis neįrodo nieko konkretaus, nes jos aptinkami į kraujagysles išvirkštus kokios nors medžiagos, tačiau niekada neaptinkami pavartojus šios medžiagos per burną, kad patektų į virškinamąjį traktą.*

*Kai galvojama, kad ligos užklumpa dėl paveldimumo arba išorinio užkrėtimo, tame yra dalis tiesos, tačiau ne ta žinoma prasme, kad ligos sukėlėju yra karinga, gyvybei priešiška dvasia (demonas) arba koks nors mikroorganizmas (bacila). Iš tikrųjų visos ligos*

be išimčių, taip pat ir paveldimos, - nežiūrint, kad kartais nėra kai kurių higienos sąlygų – kyla grynai dėl nešvaraus, „nenatūralaus“ maisto ir nuo kiekvieno suvartojamo per daug gramo maisto.

Pirmiausiai, aš tvirtinu, kad sergant bet kokia liga organizmas visada siekia iš savęs išskirti gleives (žinoma, kiekvienas sveikas organizmas turi turėti natūralų kiekį gleivių, pavyzdžiui, limfą) ir vėlesnėje stadijoje pūlius (suirusį kraują). Kiekvienas specialistas sutiks su manimi, kad tai būdinga visiems katariniams reiškiniams, pradedant nuo nekaltos slogos baigiant plaučių uždegimu ir džiova, taip pat ir epilepsija (priepuolių metu – putas iš burnos, t.y. gleivės). Kur gleivių išsiskyrimas nepastebimas, pavyzdžiui, esant ausų, akių, odos, skrandžio ir širdies susirgimams, reumatizmui, podagrai ir t.t., netgi sergant visomis psichikos ligomis, visgi pagrindinė blogio priežastimi yra gleivės. Nepašalinta iš organizmo natūraliu būdu ji per išskyrimo organus patenka į kraują. Toje vietoje, kur kraujagyslės susiaurėja dėl atvėsimo (peršalimo), jos sukelia karšti, uždegimą, skausmą arba karščiavimą.

Tegu ligoniui duoda kokio nors „begleivio“ maisto, pavyzdžiui, vaisių arba tik vandenį, arba tik limonadą. Tada visa virškinamoji energija užgriūva sukauptą nuo vaikystės, daug kartų sukietėjusią gleivių masę, taip pat, kaip ir visas iš čia atsirandančią visų „ligų užuomazgas“. Ir koks gi rezultatas? Neabejotina, kad šlapime ir ekskrementuose bus aptinkamos gleivės. Jas aš laikau bendra ir pagrindine visų ligų priežastimi. Jeigu liga yra labiau pažengusioje stadijoje, - kažkur giliai organizme yra ligos židynys, t.y. suirę ląstelių audiniai, - tai taip pat išsiskirs ir pūliai. Kai tik gleivių srautas sukliamas „dirbtinio maisto“ (riebi mėsa, duona, bulvės, miltiniai patiekalai, ryžiai, pienas ir pan.) liausis, kraujo srautas ima nešti gleives ir net pūlius esančius organizme, ir išsiskiria į išorę per šlapimą, o pas stipriai užkrėtus net per visas įmanomas angas ir gleivinę.

Jeigu bulvės, duonos miltus, ryžius arba atitinkamai mėsą ilgai virti, tai gausis drebučių pavidalo gleivės, arba kleisteris, kuriuo naudojasi knygrišys ir dailidė. Ši gleivėta medžiaga greitai prarūgsta, pereina į puvimą, sukuria dirvą atsirasti grybeliui, pelėsiui ir baciloms. Virškinant, kas chemiškai panašu į tą patį virimą, sudeginimą, šios gleivės, kleisteris taip pat ims atsiskirti, nes kraujas gali naudotis tik suvirškintu, gautu iš krakmolo, vynuogių cukrumi. Kaip nereikalingas medžiagų apykaitai produktas, kleisteris arba gleivės jau pradžioje pradeda pilnai išsiskirti. Reikia visgi paaiškinti, kad per gyvenimą žarnynas ir skrandis po truputį taip užsiklijuoja ir pasidengia gleivėmis, kad augalinės kilmės kleisteris ir gyvulinės kilmės klėjai pereina į puvimo stadiją, užkimšdami kraujagysles ir galų gale sustabdytas kraujas privalo pradėti irti. Jei gan tirštai suvirti datules arba vynuoges, tai taip pat gaunasi košė. Tačiau ji nepereina į puvimą, niekada neišskiria gleivių ir jos niekas tokiu vardu nepavadins, bet tik sirupu. Vaisių cukrus svarbiausiai produktas kraujui pagal konsistenciją lipnus, tačiau, būdamas aukščiausia degalų organizmui forma, jis perdirbamas be likučių – be gleivių. Šis cukrus palieka tik celiuliozės pėdsakus, kuri nebūdama lipni išskiriama iš karto be puvimo. Tirštintas cukrus atsižvelgiant į jo savybę stabdyti puvimą, net tyčia naudojamas valgių išsaugojimui.

Kiekvienas sveikas ir sergantis žmogus, kai tik jis pradeda riboti maisto kiekį ar pasninkauti būna priverstas šalinti nuo liežuvio neskaniai kvėpiančias gleives. Tas pats vyksta ir skrandžio gleivinėje, kuris šiuo atveju yra liežuvio kopija. Šios gleivės pasirodo iš karto pirmosiose išmatose po pasninko.

*Kaip ir reikėjo tikėtis, mokslo stovykloje dėl gleivių teorijos kilo triukšmas, kaip tai visada ir būdavo, jei atradimą padaro profanas. Aš pasistengsiu dar aiškiau pakartoti tai, ko aš netvirtinau.*

*Aš nesakiau, kad gleivės visada ir tik jos yra visų ligų priežastimi, tačiau aš tvirtinu, kad jos – pagrindinė visų ligų priežastis. Tai yra, kad gali būti ir daugiau kitų priežasčių susirgimams. Aš to neginčiju, tačiau vis dėlto gleivės yra visada, kiekvienos ligos atveju. Jos aptinkamos dar vaikystėje iš pažiūros sveikame organizme. Gleivės yra pagrindinė ligas sukianti medžiaga tarp kitų, tokių, kaip šlapimo rūgštis, medžiagų apykaitos nuodai, angliarūgštė ir t.t. Visi šie gyvulinės ir augalinės kilmės medžiagų apykaitos produktai dėl jų lipnių savybių prisiklijuoja prie skrandžio ir žarnyno sienelių, kaupiasi ir palaipsniui juos užkemša. Kraujotakos (baltų kraujo kūnelių) dėka visoje „kanalų sistemoje“, ypač didžiosiose kraujagyslėse – plaučiuose, širdyje, inkstuose ir pan. - jos iššaukia ir šių organų taršą. Kas nenori sutikti su tuo, kad vidinės virškinamojo trakto sienelės esančios apie 10 metrų ilgo su laiku vis tiek turi užsikimšti nepaisant pačio geriausio virškinimo, su tuo vis tiek nieko nepaveiksi. Juk tai ką aš tvirtinu yra įrodyta kiekvieno žmogaus patirtimi, o ne išgalvota „profano“ fantazija.*

*Aš rekomenduoju gydytojams ir tyrinėtojams mano tvirtinimus patikrinti bandymais. Bandymas, - klausimas gamtai, - bet kurio tiksliojo mokslo pagrindas. Jis neklystamai parodys tiesą, nesvarbu kas ją tvirtintų - aš ar dar kas nors kitas. Be to aš rekomenduoju vėliau atlikti nurodytus bandymus, kuriuos aš atlikau su savimi. Bandantys gaus iš gamtos, t.y. iš savo organizmo, tą pati atsaką, kurį gavau ir aš, - būtent, kad tik švarus, sveikas, begleivis organizmas sugeba iš tikrųjų priešintis ligoms iki tam tikro lygio. Po beveik dviejų metų griežtos vaisių dietos pasikeičiant su pasninkavimais aš pasiekiau tokį sveikatos lygį, apie kurį žmonės neturi jokio supratimo. Tokia sveikata man padėjo atlikti sekančius bandymus, kuriuos smulkiai aprašiau savo darbe „49 dienų pasninkavimo patirtis“ (Veg. Warte 190 9/10).*

*Aš darydavau pjūvį apatinėje rankos dalyje; kraujas nebėgo, nes jis iš karto tirštėjo; žaizda užsiverdavo be uždegimo, be skausmo, be gleivių ir pūlių. Ji užgydavo ir šašas nukrisdavo per tris dienas. Vėliau vegetaro režime, maitinantis maisto produktais, formuojančiais gleives (krakmolinis maistas), bet be kiaušinių ir pieno, kraujas jau truputį sunkdavosi iš žaizdos, kuri skaudėdavo ir šiek tiek pūliavo, būdavo nežymus uždegimas ir visiškam užgijimui reikėjo daug ilgesnio laiko tarpo. Dar vėliau toks pats sužeidimas maitinantis mėsa ir vartojant nedidelį kiekį alkoholio: gan ilgas kraujavimas, kraujas šviesus, raudonas ir skystas, uždegimas, skausmas; pūliavimas trunka keletą dienų. Žaizda užgyja tik po dviejų dienų pasninkavimo.*

*Prūsijos karo ministerijai aš siūliau, žinoma, nesėkmingai, pakartoti šį bandymą. Kodėl japonų žaizdos Rusijos ir Japonijos kare užgydavo kur kas greičiau nei pas rusus, besimaitinančius mėsa ir geriančius degtinę? Stebėtina, kad per du tūkstančius metų niekas nesusimąstė, kodėl perpjauta arterija ir net puodelis nuodų negalėjo numarinti Senekos, kai prieš tai jis atsisakė mėsos maiste ir kalėjime badavo. Tikėtina, kad Seneka anksčiau maitinosi tik vaisiais ir gėrė tik vandenį.*

*Bet kokios ligos pagrindas yra smulkiausių kraujagyslių (kapiliarų) užkimšimas gleivėmis. Jeigu filtras užkimštas, niekas nepradės taisyti miesto vandentiekio ir valyti vamzdžių nuo nešvaraus vandens anksčiau, nei bus sustabdytas vandens srautas. Kiekvienas iš karto prisimins pagrindinę mašiną, kurį atsakinga už vandens padavimą, ir ją sustabdys.*

*„Aš – Viešpats, tavo gydytojas“, šiuolaikine kalba reikia suprasti taip: tik gamta išgydo, išvalo, geriausiai išlaisvina nuo gleivių ir be to tiksliai be klaidų, tik gamta ir tik tada, kai nutrūksta gleivėto maisto srovė arba bent jau labiausiai gleivėto. Kiekviena „fiziologinė mašina“, ar tai būtų žmogus, ar gyvūnas, nedelsiant pats savaime ima valytis, nepertraukiamai tirpdyti gleives, kai tik maisto, bent jau gausiausiai turinčio gleivių, srovė nutrūksta. Taip pat ir pačių sveikiausių pagal išvaizdą Europos žmonių šlapime galima pamatyti gleives paprasta akimi tiesiog atšaldžius stiklainį! Kas ims neigti šį akivaizdų faktą, ignoruoti arba net ginčyti, - todėl, kad jis pasirodys neteisingu ar nepakankamai mokslišku - tas pats kaltas, jeigu negali rasti pagrindinės visų ligų priežasties, ir pirmiausiai nuo to nukentės jis pats.*

*Dabar atskleisiu paskutinę džiovos paslaptį. Gal kas nors galvoja, kad tuberkulioze sergantis ligonis, metai iš metų išskiria tą masę gleivių tiesiog iš savo plaučių? Jei tokius ligonius maitinti tik „gleivėmis“ (košė, pienas ir riebi mėsa), tai gleivių išsiskyrimui nebus galo, kol plaučiai patys neims irti ir pagaliau neatsiras „bacilos“, - tokiu atveju mirtis neišvengiama. Bacilų klausimas išsisprendžia tokiu būdu, paprastai: vis didėjantis kraujagyslių užsikimšimas gleivėmis veda link irimo, šių gleivėtu ir nevirškinamų maisto produktų likučių puvimo. Jie dalimis pūva gyvame kūne (pūliniai, votys, vėžys, tuberkuliozė, sifilis, vilkligė ir pan.). Dabar žinoma, kad mėsa, sūris ir visos organinės medžiagos irimo procese palaiko bacilų atsiradimą ir dauginimąsi. Tačiau bacilų užuomazgos pastebimos tik daug vėlesnėse ligos stadijose; jos nėra ligos priežastis, o tik ligos produktas (pasekmė). Bacilų išskyros, jų toksinai veikia kaip nuodai, o todėl, pavyzdžiui plaučio irimas vyksta greičiau. Jeigu net pripažinti, kad bacilos patenka į žmogaus organizmą iš išorės jį užkrėsdamos, tai visgi tik gleivės yra ta dirva, kurioje jos gali vystytis aštrindamos organizmo polinkį ligoms.*

*Kaip jau buvo minėta, aš ištisus dvejus metus maitinausi tik vaisiais, t.y. begleiviu maistu. Man daugiau nebereikia nosinių ir dabar šis kultūros produktas reikalingas man labai retai. Ar jūs kada nors matėte, kad laisvėje esantys gyvūnai pūstų nosį ar spjaudytųsi?*

*Jaunas gydytojas laiko mano požiūrį klaidingu, jis galvoja, kad gleivės sveiko gyvūno ar žmogaus nosyje turi išsiskirti. Vadinasi, jo nuomone, begleivė nosis – tai ligos požymis. O aš manau, kad gerbiamas medikas nepakankamai įdėmiai apžiūrinėjo gyvenančio laisvėje gyvūno, (ne naminio) nosį. Ten visiškai nėra gleivių, tik žinoma drėgmė, vandens garų nuosėdos iš šalto oro ir nedidelis kiekis dulkių. Jeigu medikas laiko mano begleivę nosį ligotos būsenos, tai aš jam pasakysiu, kad tokia nosies būklė yra dėl puikios sveikatos, kadangi aš gyvenu visiškai be gleivių. Todėl begleivė nosies būseną negali būti aiškinama kaip ligos simptomas. Tokius pat reiškinius aš stebėjau ir pas savo pacientus, jų begleivės dietos metu, kai jų sveikata buvo pačios geriausios būklės.*

*Lėtinis inkstų uždegimas, kuriuo aš ilgai sirgau ir kuris buvo pripažintas mirtinu,*

*dingo, lyg nebūtų buvęs, sveikata ir darbingumas stipriai pasikeitė į gerą pusę; net jaunystėje, būdamas sveikiausių metų, aš nesijaučiau taip gerai.*

*Pas mane atnešė prie mirties esanti 31 metų europietė, o po 8 metų jis dalyvavo 2¼ valandų bėgime ir ant kojų buvo 58 valandas.*

*Daugybė bandymų man pavyko įrodyti šią „gleivių teoriją“ ir dabar mes pirmą kartą tiksliai galime nurodyti vienintelį vardiklį, aiškinantį visų ligų priežastį. Jeigu „natūralus gydymo metodas jau pripažįsta kraujo ligas, o daktaras Lamanas ypač pabrėžia „dietinį“ kraujo valymą nuo priemaišų, sudarančių pagrindinę visų ligų priežastį, tai taikomi gydymo būdai paprasčiausiai nepakankami. Nors ligoniams nustatomas maitinimosi be mėsos arba labai nežymaus jos kiekio režimas, bet visgi duodama duona, košė, pienas, sviestas, kiaušiniai, sūris ir miltiniai patiekalai turtingi krakmolu ir sukeliantys pernelyg didelį gleivių formavimąsi organizme. Čia ir slypi paaiškinimas, kodėl dauguma vegetarų, nepaisant jų išgerto valgiaraščio, vis dėlto nėra sveiki. Aš pats keletą metų valgiau daug gleivėto maisto. Jeigu daugelis vegetarų greitu metu nepereis prie natūralaus maisto, t.y. vaisių dietos, arba bent jau nesumažins suvartojamo maisto kiekio, tai vegetarizmas praras savo prasmę. Ir ne todėl, kad principas „nevalgyti mėsos“ pats savaime blogas, o todėl, kad nauda sveikatai šių dienų vegetarizme ganėtinai nežymi. Nedidelis skaičius asmenų, besimaitinančių tik vaisiais, visada užima pirmas vietas ėjimo rungtyse ir pan.; medicina gi šios sėkmės paaiškinimą ieško kažkur kitur. Vegetarinio judėjimo atstovai vis dar nori įrodyti, kad žmogui reikia tik virto maisto; tai vyksta todėl, kad jie patys ir visi šios srities eksperimentatoriai turi visiškai klaidingą supratimą apie vaisių dietą kaip gydymo priemonę. Vegetarinės propagandos arkliukas yra noras įrodyti, kad žmogus ne mėsėdis ir todėl maitinimasis mėsa nenatūralus. Teisūs oponentai sakydami, kad mėsa bet kokių atveju nemažiau natūrali, nei kopūstas, duona, pienas, sūris ir pan. Profesorius Bunge jau daugiau nei prieš dešimt metų prikišo vegetarams nenuoseklumą. Ir jis buvo teisus.*

*Vegetarų mokslinėje stovykloje klaidingo mokymo įtakos dėka apie baltymą, baltymų ir maitinamųjų medžiagų kiekį vegetarų patiekaluose prilygino mėsai ir pamiršo patį svarbiausią punktą mokyme apie sveikatą, kuris skelbia: „Kuo daugiau jūs maitinate ligonį, tuo daugiau padarote jam žalios“ (Hipokratas, žymus dietologas, didis gydytojas). Aš čia kalbu visai ne apie vegetarinės mitybos propagandą, o tik apie realų išgydymą. Begleivė dieta, kaip išsigelbėjimo sistema, susilaikymo nuo maisto, saikingo maitinimosi ir išskyrų prasme - pilnai dera su Hipokrato mokymu.*

*Teoriškai yra tiksliai įrodyta, kad žmogus kažkada maitinosi tik vaisiais ir biologiškai teisinga, kad ir dabar jis galėtų taip gyventi. Sveikam žmogaus protui tikriausiai sunku iš karto įsivaizduoti, kad žmogus galėjo gyventi maitindamasis tik vaisiais, tuo pat metu netapdamas medžiotoju? - Aš tvirtinu, kad „taip“ ir po to žmogus turės absoliučią sveikatą, grožį ir neįtikėtiną jėgą, gyvens be ligų ir kančių. Tik vaisiai, vienintelis „begleivis“ maistas, - natūralus žmogui. Viskas, ką pagamins arba neva pagerins žmogaus ranka, yra blogis. Įrodymai susiję su vaisiais moksliskai pagrįsti bandymais; obuolyje arba, pavyzdžiui, banane yra viskas ko reikia žmogui. Tikėtina, kad tropikuose dar gyvena senukai stebinantys savo sugebėjimais dirbant, kurie savo gyvenime nieko daugiau, išskyrus bananus nevalgė. Žmogus toks tobulas, kad gali gyventi su vienu vaisiumi, bent jau kurį laiką. Ko tačiau negalima pasakyti apie kokoso riešutą (**kabakon**). Bent jau žinomas kokoso*



riešutų apaštalas Engelgardas taip ir nesugebėjo išsigydyti nuo tropinės ligos maitindamasis tik kokosų riešutais. Iš pradžių nuo vienu vaisių susergama, t.y. valosi organizmas; valymosi procesą geriau atlikti namuose, o ne tropikuose. Niekas manimi nepatikės, kad per 14 mėnesių – 126 dienas, iš jų 49 dienas pilnai, galima gyventi be maisto. Aš taip gyvenau, tačiau tai įtikina nedaugelį. Aš tvirtinu, kad tik vaisiai yra pati natūraliausia „gydančioji priemonė“. Ar teisingi mano paskaičiavimai, žmonės įsitikins per savo patirtį, kitos epidemijos Europoje metu. Kas iš tikrųjų įtikina žmones? Jeigu kas nors pereitame amžiuje būtų pasakęs, kad galima telefonu paskambinti iš Berlyno į Paryžių, tai būtų aplink save išgirdęs juoką, kadangi tuo metu nebuvo nieko panašaus. Taip pat netikima natūraliu maistu, nes niekas aplinkui taip nesimaitina. Be to kai kurie bijo, kad nenukristų dirbtinių produktų kainos, kiti – kad tai sukūrės fiziologinę mitybą ir gydytojai taps nereikalingi. Tarp kitko gydymas pasninkavimu ir vaisiais reikalauja dėmesingos gydytojo priežiūros ir patarimo, todėl reikės daugiau gydytojų, nors pacientų bus mažiau. Tačiau žmonės geriau sutinka mokėti daugiau, kad tik pasveikti.

Beveik visi pasninkavimai baigiasi nesėkme dėl nežinojimo, kad vartojant begleivį maistą ims gausiai išsiskirti senosios gleivės ir tai vyks tol, kol žmogaus organizmas visiškai nuo jų išsivalys ir pasveiks. Štai kodėl žmogus, laikantis save visiškai sveiku, jau vidutinėje organizmo valymo nuo gleivių stadijoje įgyja daug aukštesnę sveikatos lygį. Štai ta uola, į kurią iki šiol ne kartą dužo vegetarų mokymas, neskaitant keleto iš jų, todėl, kad jie nususuko nuo tiesos. Pagrįstą bandymais ir faktais, *Vegetarische Wart*“ aš parodžiau savo sistemos reikšmę, ir 49 dienų badavimu su prieš tai buvusią vaisių dieta paneigiau didžiausius prieštaravimus skirtus nepakankamai mitybai. Mano savijauta tik pagerėjo radikalaus gleivių išskyrimo dėka, nepaisant kai kurių nehygieniškų sąlygų buvusių man pasninkaujant. Kultūrinėje visuomenės aplinkoje buvo daug mano režimo pasekėjų, kas matosi iš daugybės mano gautų laiškų. Vegetarizmo šalininkų masės tęsia ir iki šiol maitinasi maistu, formuojančiu gleives ir jų skrandžiai niekuo nesiskiria nuo Miuncheno miesto gyventojų, piktnaudžiaujančių alumi. Tai kasdienio, organizmo perpildymo „gleiviniu maistu“, turinčiu skirtingas savybes, rezultatas. Mėsa, alkoholis, kava, tabakas, vienu žodžiu viskas, prieš ką sukyla vegetarai, gali būti vartojama retai, jei saikingai, palyginus(!) be žalos. Tai patvirtina pats gyvenimas: šimtai žmonių pasiekė garbingą amžių, vartodami nedidelius alkoholio ir tabako kiekius...

Visa esmė čia tame, kad mažai valgyti! Profesorius Silvesteris Grahamas sako, kad girtuoklis gali pasenti, apsirijėlis gi niekada.

Kad išvengti nesusipratimų, galinčių kilti iš susilaikymo ir vegetarizmo atstovų pusės, aš turiu čia pateikti dar keletą argumentų. Mėsa jokių būdu nėra maitinamoji priemonė, o tik sužadinti; ji pūva ir irsta žarnyne; bet irimo procesas pirmiau prasideda ne skrandyje, o iš karto tik paskerdus; pastarąjį faktą įrodė prof. dr. S.Grahamas. Aš nuo savęs pridėsiu, kad šie puvimo nuodai žmogų veikia stimuliuojančiai ir todėl teikia maitinimosi priemonės iliuziją. O gal man kas nors gali chemiškai-fiziologiškai įrodyti, kad perėjusi į irimo stadiją baltymo molekulė atsistato skrandyje ir, pavyzdžiui, žmogaus raumenyje švenčia savo atgimimą? Kaip alkoholis, taip ir mėsa iš pradžių žada jėgą ir energiją, kol visas organizmas jais neužsikrečia, ir neprasideda irimo procesas. Tas pat vyksta ir su kitais stimulatoriais.

Pagrindinis visų nevegetarinių, dietinių sistemų blogis buvo ir bus – pernelyg

*gausus maitinimasis mėsa, traukiantis paskui save ir visas kitas bėdas, pavyzdžiui, priklausomybė nuo alkoholio. Tas kas valgo išimtinai tik vaisius, praranda norą gerti vyną ar alų; tuo tarpu tie kurie maitinasi mėsa visada turi tam potraukį, nes mėsa bendrai sukelia stiprų troškulį. Alkoholis, kaip įrodyta, yra priešnuodis mėsai; didelio miesto gyventojas, mėgstantis skaniai pavalgyti, mintantis pagrindinai tik mėsa, priverstas gerti vyną, kavą ir rūkyti cigaretes, kad nors kažkiek laikinai susilpninti sunkų organizmo apsinuodijimą mėsa. Po kviestinių pietų, kitą dieną, žmogus dvasiškai ir fiziškai jaučiasi geriau tik tada, jei nuodingų stimuliuojančių medžiagų vartojimas buvo saikingas.*

*Aš skelbiu mėsai ir alkoholiui mirtiną karą! Tik vaisiais ir saikingu maitinimusi galima atsikratyti visų šių bėdų. Tačiau kas niekaip negali atsisakyti mėsos ir alkoholio, - vartodamas juos nežymiais kiekiais, - tai bet kokių atveju geriau, nei valgyti daug vegetarinių patiekalų. Amerikietis Flečeris tai aiškiai įrodė. Jo sėkmės paslaptį galima lengvai suprasti mano bandymuose, įrodančiuose, kad žmogus tik tada jaučiasi labiausiai darbingas, atsparus ir sveikas, jeigu jis mažiau valgo. Argi patys seniausi žmonės paprastai nėra patys vargingiausi? Argi garsūs žmonės, išgarsėję atradimų ir inovacijų srityse buvo kilę ne iš vargingų visuomenės klasių? Vadinasi, visi jie prastai maitinasi. Ir pagaliau, argi pagrindinės religijos pranašai ir garsūs žmonės nebuvo asketais? Ar kas nors mato kultūros sėkmę tame, kad gyventi madingiausioje miesto dalyje ir tris kartus per dieną skaniai valgyti, o socialinį progresą tame, kad kiekvienas dirbantysis valgys 5 kartus per dieną, o vakarais sėdės su alaus stiklu? Visi šie, taip vadinami kviestiniai pietūs, prašmatnūs užkandžiai mūsų laikais laikomi ne tik tinkamais ir nekaltais, bet netgi padoriais ir estetiškais. Iš tikrųjų gi jie ne tik, kad amoralūs, bet ir žalingi, kadangi žymiai pagreitina ligų eigą ir senėjimą. Jei net ligonis gali pasveikti badaudamas, tai savaimė aišku, kad ir sveikam organizmui reikia mažai maisto, kad būtų tvirtam ir atspariam.*

*Visi taip vadinami šventų vietų stebuklai buvo galimi tik asketiško piligrimų gyvenimo būdo dėka, o dabar, nors ir daug meldžiamasi, tačiau stebuklai neįsivaizduojami, kadangi žmonės liovėsi pasninkauti. Jeigu šventieji, kalbant šiuolaikine kalba, buvo radioaktyvūs, t.y. nuo jų sklido šviesa, tai dėl to, kad sveikatą prilygstančią „dievams“, jie gavo asketizmo dėka. Nuo manęs paties dabar sklinda matomas elektriškas švytėjimas, kurio paslaptį sudaro saulės energijos srautas (saulės vonios ir maitinimasis „saulės virtuvės“ maistu, t.y. vaisiais). Kai žmogus mažai valgo ir yra sveikas, tai jis kartais gali, kaip sakoma, suvirškinti akmenis, valgyti mėsą ir produktus, turinčius krakmolo (gleivių); tačiau sveikiausia žmogui maitintis valgant vaisius ir jų jam daug nereikės; vaisiai – pats tobuliausias maistas. Tačiau šiuolaikinis žmogus nenori ir negali pripažinti šios tiesos, ir jis turi teisę jos bijoti, kadangi jis užaugo maitindamasis blogai virškinamu maistu. Tačiau kai tik jis pradeda naudotis saulės voniomis, pasninkauti ir maitintis gyvomis vaisių ląstelėmis, seno maisto ląstelės miršta ir atsiskiria nuo organizmo. Tačiau šis gydymas reikalauja didelio atsargumo. Medicina, kiek tai įmanoma, stengiasi apsaugoti žmogų nuo ląstelių sunaikinimo, tačiau saugodama jį savomis priemonėmis, ji vis sėkmingiau ir greičiau veda ligonį link ankstyvos mirties. Vegetarizmo šalininkai negali paneigti to, kad tarp vartojančių mėsą yra tvirtos sveikatos asmenų, labai darbingų ir ilgaamžių, jeigu jie maitinasi ne virš normos. Mėsa savyje turi mažiau gleivių, nei išgirti vegetariški patiekalai, ir todėl pastarieji vartojami dideliais kiekiais padaro daugiau žalos, nei kad žymus suvartojamos mėsos kiekis. Jau keletą metų įprasto maisto nebuvimas man nekelia visiškai jokio nerimo. Aš valgau kai jaučių apetitą ir tiek mažai, kad jeigu kartais tenka paragauti ko nors, kas ne visai naudinga, tai man nesukelia visiškai jokios žalos.*

Visas kultūrinis maistas, nuo kepsnių iki nekaltų avižinių dribsnių, būtent ir sukelia priklausomybę draudžiamiems priešnuodžiams: alkoholiui, kavai, arbatai ir tabakui. Kodėl? Todėl, kad apsirijimas atpalaiduoja žmones ir tik šių stimuliatorių dėka jie vėl tampa energingais. Padidintame mėsos naudojime slepiasi gili ir tikra padidintos alkoholio paklausos priežastis. Ne veltui profesorius daktaras Graham „Maitinimosi fiziologija“ sako: „Girtuoklis gali pasenti, apsirijėlis gi niekada“. Tai tiesa, nes alkoholio vartojimas, pavyzdžiui, alaus, labiau nekaltas, nei lėtinis viso virškinamojo kanalo apnuodijimas gleiviniu sluoksniu.

Dabar aš paklausiu, kas protingiau: ir toliau kaupti tą gleivių masę ar nutraukti jų antplūdį? Jeigu mes prisiminsime, kad jos pereina į irimą, tai čia, tai ten sukeldamos kūno ląstelių audinių ligas prakaitavimo, dirbtinio atšaldymo vonių (gydymas pagal Kneiną), masažo, sporto ir t.t. dėka, širdies veiklos sąskaita ir taip trumpindamos gyvenimo trukmę, - tai atsakymas taps aiškiu. Arba kas nors man įrodys, kad geriausias virėjas ar konditerininkas sugeba paruošti ką nors nuostabesnio ir begleivio, nei obuolys, vynuogės ir bananas? Aš galiu įrodyti bet kokio pavyzdžio pagalba, kad gleivinis maistas ir persivalgymas yra pagrindinė ir tikra visų be išimčių ligų priežastis, o pasninkavimas ir vaisių dieta – vienintelis teisingas natūralus maitinimasis ir teisinga gydymo priemonė. Kiekvienas gyvūnas esant menkiausiam negalavimui pasninkauja. Jeigu naminiai gyvūnai seniai prarado menkiausių instinktą teisingam ir natūraliam maistui, tai būdami ligoti jie maitinasi tik pačiu reikalingiausiu arba pasninkauja, kol tampa sveiki. Sergantis žmogus priešingai - nesugeba riboti maisto 1-2 dienas, kitaip gi jis „neteks jėgų“.

Netgi daugelis gydytojų pasninkavimą laiko stebuklinga visų ligų gydymo priemone, kai ligoniui niekas kitas nebepadeda. Ši priemonė – neklystama, tačiau be gydytojo priežiūros pavojinga.

Aš pirmas sujungiau šį gydymą su sisteminga ir individualia vaisių dieta, ko dėka ji tapo nepaprastai lengvai taikoma ir visiškai saugi. Dabar mes galime įveikti ligas, kurias išgydyti medicina jau ne kartą atsisakė. Patirties dėka įsitikinau, kad gleivės tai pat yra senatvės, nutukimo, nuplikimo, raukšlių atsiradimo, nervų ir atminties nusilpimo ir pan. priežastimi.

Dar Hipokratas pripažino visas ligas kylančias dėl vienos priežasties. Profesorius gydytojas Egeras nustatė bendrą ligų požymį, kaip „smarvė“, tačiau „blogo kvapo“ šaltinio jis nenurodė. Gydytojas Lamanas ir kiti fizinės ir dietinės krypties atstovai, ypač Kune, nuėjo toliau „tų organizmui svetimų medžiagų“ paieškose. Tačiau jie visi nesugebėjo bandymais įrodyti, kad visa esmė – tos gleivės, kaip kultūrinio maisto pasekmė, kurios nuo vaikystės tampa mūsų organizmo našta, rūgdamos nualina organizmą ir sukurdamas ligos židini, t.y. priversdama ląstelių audinius pūti ir irti. Šios gleivės suformuoja sankaupas organizme peršalimo arba aukštos temperatūros atveju ir siekiant pasišalinti iš kūno sukelia reiškinį visuomenėje priimtą vadinti liga. Tik dabar mes galime sau duoti aiškų atsakymą, kas yra organizmo polinkis ligai. Kuo daugiau „gleivių“ susikaupia nuo vaikystės (blogas motinos pienas ir visos ji keičiančios priemonės) arba kuo mažiau dėl paveldimo silpnumo šios gleivės išsiskiria per atitinkamus organus, tuo stipresnis organizmo polinkis (tendencija) peršalimui, karščiavimui, drebuliui, parazitų vystymuisi, ligoms ir ankstyvam senėjimui. Čia ir pakyla uždanga tos paslapties, kuri iki šiol temdė tikrąjį supratimą apie baltųjų kraujo kūnelių vaidmenį. Aš manau, kad šiuo, kaip ir daugeliu kitų atvejų, medicina stipriai klysta. Būtent bakterijos puola baltuosius kraujo kūnelius, o neatvirkščiai, todėl,

*kad šiuos kūnelius visiškai, arba didžiąją jų dalį sudaro gleivės, pasmerktos čia tiek daug kartu. Argi laboratorijose iš tokių pat gleivių neišvedami milijonai bakterijų? Bulvių, buljonų, želatinos, t.y. azoto, augalinės arba gyvulinės kilmės medžiagų, susidedančių iš šarminio skysčio, kuriame yra suskaidytos baltųjų kraujo kūnelių ląstelės! Pas sveiką žmogų, gleivinės apvalkalas turi būti ne baltas ir balsvas, o skaidrus ir raudonas, kaip pas gyvūnus.*

*Su „gleivės teorijos“ patvirtinimu visiškai nukrenta bjauri ligos vaiduoklio kaukė.*

*Gyvūnų organizmas (ypač žmogaus) sudarytas iš vamzdinės kraujagyslių sistemos, kurią veikti verčia per plaučius siurbiamas oras ir kurioje pastoviai teka kraujo skystis, kurio slėgis lyg veikiančio ventiliatoriaus reguliuojamas širdies,. Plaučiuose kiekvieno įkvėpimo metu vyksta oro skaidymas į deguonį ir azotą; per tai kraujas priverstas pastoviai cirkuliuoti ir žmogaus kūnas veikia neįmanomai ilgai be jokio nuovargio. Tegul manęs nebando įtikinti tuščiomis kalbomis, kad „kasdienė patirtis moko sočiai pavalgyti“ tuos, kuriems tenka dirbti ir t.t. Kiekvienas lengvai gali sužinoti, kiek ilgai po pasninkavimo ir maitinantis vaisiais galima dirbti arba vaikščioti, nejaučiant jokio nuovargio. Nuovargis, iš vienos pusės, tai jėgų netekimas dėl per didelio virškinimo organų darbo, iš kitos – išilusių kraujagyslių susiaurėjimas dėl užsikimšimo, ir pagaliau iš trečios - dėl organizmo apnuodijimo sukauptomis gleivėmis.*

## **II. Kaip pašalinti ir iš anksto užkardyti pagrindinę visų ligų priežastį**

*Šiame skyriuje mano užduotis nurodyti priemones ir būdus, kuriems esant galima sėkmingai neutralizuoti organizmo apnuodijimą didžiausiu sveikatos priešu – gleivėmis. Aš jau esu nurodęs, kad ligoniams būtinas individualus gydymas.*

*Man ne kartą pavyko tiek žodiniiais, tiek rašytiniais patarimais laiškuose suteikti pagalbą ir išgydyti sunkias ligas. Čia aš noriu nurodyti tris būdus kaip atrasti sau tinkamą režimą.*

### **1. Trumpiausias ir pats geriausias kelias – tai pasninkavimas.**

*Sveiki žmonės gali saugiai gydytis pasninkavimu; savaiame suprantama, kad tai turi vykti protingai ir nepervargstant pasninkavimo metu, t.y. nesukeliant jokių fizinės ir protinės įtampos krūvių, kurie jiems buvo ne pagal jėgas ir esant pilnam maitinimuisi. Čia reikia paminėti privalomas apsaugos priemones, kurių reikia prisilaikyti visais atvejais gydantis pasninkavimu: visiškas žarnyno išvalymas prieš pasninkavimo pradžią, naudojant nekenksmingus vidurių laisvinamuosius arba klizmą, arba tą ir tą kartu. Juk natūralu, kad pasninkaujantis neturi būti kamuojamas dujų ir suirusių medžiagų, susidarančių iš išmatų esančių žarnyne; gana ir to, kad išsiskirdamos gleivės sukelia žmogui daug rūpesčių, apie ką jau buvo kalbėta.*

*Kas bijo ilgalaikio pasninkavimo, netgi jei ir jaučiasi sveikai, tie tegul pradeda nuo trumpalaikio. Jau net 36 valandų pasninkavimas, kartojamas kartą ar du per savaitę, labai naudingai veikia organizmą. Geriau pradėti iš vakaro, atsisakius vakarienės ir pasidarius klizmą. Tęsiant 36 valandų pasninkavimą – įskaitant antrą rytą – nereikėtų vartoti jokio maisto, o po pasninkavimo pusryčiams valgyti tik vaisius. Maitintis vaisiais būtina po*

kiekvieno pasninkavimo, kadangi vaisių sultys suriša išsilaisvinusių gleivių masę. Ligoniai ir pagyvenę žmonės turi ypač atkreipti dėmesį į savo individualias savybes. Pavyzdžiui, kas maitinasi pagrindinai tik mėsa, tas turi ypač saugotis staigaus perėjimo į badavimą ir į griežtą vaisių dietą. Staigus pasikeitimas čia gali labai pakenkti. Dietos pakeitimus reikia keisti griežtai pagal organizmo savybes ir stebint patyrusiam gydytojui.

Tikslas pasiekiamas gerokai greičiau, jeigu nurodytu būdu tęsti pasninkavimą keliomis dienomis ilgiau, t.y. 3 dienas nieko nevalgyti ir gurkšneliais gerti, atsižvelgiant į poreikį, vandenį su citrina. Pradedant 4-ta diena truputį maitintis daržovėmis, salotomis arba vaisiais ir tos pačios dienos vakare pastatyti klizmą. Sveiki žmonės pasninkavimą gali tęsti netgi keletą savaičių, ypač tie, kurių vykdoma veikla, esant sunkiems gleivių išsiskyrimams ir barometro svyravimams, leidžia gulėti. Tačiau šie patarimai skirti tik sveikiems žmonėms, kurie asmenine patirtimi trokšta įsitikinti galimu fiziniu ir dvasiniu atgimimu, esančiu šio gydymo pasekmėje. Pasninkavimo metu nesigėdykite savo pablogėjusios išvaizdos ir kūno svorio netekimo! Jūsų sveikata, nepaisant blogos veido spalvos, tampa stipri, ir greitai laiku skruostuose atsiranda šviežias ir sveikas raudonis. Kūno svoris taip pat greitai taps normaliu. Po pasninkavimo kūno svoris ima augti praktiškai su kiekvienu maisto gramu. Saikingai valgantys ir dažnai pasninkaujantys žmonės yra labai subtilios ir dvasingos veido išraiškos. Sako, kad Popiežius Leonas XIII, didis pasninkautojas ir gyvenimo žinovas, turėjo beveik skaidrią veido spalvą.

Pasninkavimo sėkmė didžiąja dalimi priklauso nuo paties pasninkautojo. Jis neturi prarasti dvasinės stiprybės. Abejonių minutėmis vienam padeda ramybė, kitam – veikla, ypač lengvas mechaninis darbas.

Kai organizmas išsilaisvina nuo šiukšlių, gleivių ir klijų, tai šventa kiekvieno pasveikusio žmogaus pareiga įvertinti šį įgytą didį gėrį ir teisingai maitinantis jį išsaugoti.

2. Kas dėl savo sveikatos būklės negali pasninkauti, pavyzdžiui, esant sunkioms plaučių arba širdies ligoms, tegul nors rūpinasi tuo, kad gleivių kaupimuisi būtų nustatytos ribos. Tai pasiekama galimu susilaikymu nuo formuojančio gleives maisto, ypač nuo miltinių (pyragai), ryžių ir bulvinių patiekalų, nuo virto pieno, sūrio, mėsos ir t.t. Varškė, raugintas pienas, jogurtas formuoja mažiau gleivių, nes jie veikia vidurius laisvinančiai. Kas visiškai negali atsisakyti duonos, tegu vartoja baltą ir juodą duoną džiovintų pavidalo; taip ji netenka kenksmingumo, nes geivinės dalelės dalinai suardomos. Džiovintos duonos daug nesuvalgysi, negalima jos praryti ir gabalais, kaip tai daro plėšrūnui, galų gale kruopštus kramtymas nuvargina ir pati ėdriausia. Kas negali atkasti džiovintos dėl blogų dantų, tas turi jį čiulpti tiek, kol nesuminkštės – puiki priemonė atgaivinti prarastas jėgas. O kas negali apsieiti be bulvių, tas tegul valgo jas tik keptas. Čia aš vėl išpėju ligonius pačiu primygtiniu būdu nuo savarankiško gydymosi be patyrusio vadovo (gali būti ir rašytinis). Netgi menkiausi nukrypimai į begleivę ar turinčią mažai gleivių dietas reikalauja skirtingų nurodymų ir formų, priklausomai nuo ligos rūšies ir ligonio individualumo. Labai svarbų vaidmenį vaidina savalaikis ir teisingas perėjimas nuo vienos dietos prie kitos. Apie tai gali spresti tik kompetentingi specialistai, o ne ligonis ir ne jo artimieji. Ypač sergantys plaučių ligomis turi mėnesiais susilaikyti nuo kai kurių gleivių formuotojų, kad apsisaugoti nuo savo ligos pablogėjimo. Čia daug gerų paslaugų gali suteikti mano preparatai, turintys mažai gleivių (turintys mažai gleivių augaliniai buljonai, maistinė sriuba, „sveikas aromatas“, liesas gėrimas ir pan. turimi tik A. Kummer, Viandal-Werk-Köln-Sülz).

*Ką gi belieka valgyti žmogui, jeigu jis turi visiškai atsisakyti mėsos, o esant galimybei vengti džiovintų žirnių, lęšių ir pupelių? Tokį klausimą atsidusęs pateiks ne vienas iš mano skaitytojų.*

*Apie mėsos vertę aš jau kalbėjau aukščiau. Nežymus žmogaus poreikis baltymams pilnai padengiamas cukringais vaisiais; bananai, riešutai su keliomis vynuogėmis arba datulėmis formuoja puikius raumenis ir aukščiausios rūšies jėgą.*

*Daržovės (gali būti smulkiai supjaustytos ir paverstos salotomis), salotos, pagamintos su aliejumi ir gausiai apipiltos citrina - visi šie prabangūs vaisiai ir uogos, kuriuos mus pateikia pietūs, suteikia mums stalą vertą dievų. Argi mums į pagalbą neateina pati gamta, kai pietuose pavasarį sunoksta puikūs apelsinai, kaip tik tuo metu, kai pas mus baigiasi mūsų puikiųjų vaisių sezonas, ypač obuolių, o šviežių daržovių dar nėra? Nejaugi jų aromatas pagaliau nesugundys žmogaus maitintis vien tik vaisiais?*

*Nesismulkinsiu, tačiau noriu tik rekomenduoti – ypač silpnos sveikatos žmonėms – bet kokių atveju, laikytis bent rytinio pasninkavimo. Visai nevalgykite iki pietų arba nors iki 10 valandų ryto, o paskui valgykite tik vaisius. Mažas savęs kankinimas, jeigu jis bus nuoseklus, neprivers ilgai laukti apdovanojimo.*

*3. Dabar žodelis tiems, kurie galvoja, kad negali atsisakyti įprasto gleivinio maisto (mėsos ir pan.). Ir jiems yra paruošta pakankamai sveikos mitybos rūšis - „fletčerizmas“, t.y. mityba pagal amerikietį Fletčerį, kai maistas kruopščiai kramtomas tol, kol burnoje netampa skysta košele. Maisto kiekis mažinamas iki reikiamo apetito dydžio, t.y. pusantro karto vietoje įprasto, kas pasekoje duoda nuostabius rezultatus.*

*Kai tik žmogus, pasninkavimo ir vaisių dietos dėka pasveiksta, kaip aš tai suprantu, t.y. jo organizmas išsilaisvina nuo gleivių, klijų ir ligų užuomazgų ir toliau lieka tokiu, tai savaiame aišku, kad jam toliau nereikia pasninkauti ir maistas jam tampa tokiu malonumu, apie kurį jis anksčiau neturėjo jokio supratimo. Čia ir yra žmogaus kelias į laimę, harmoniją ir visų klausimų sprendimą, ypač socialinių, kadangi jo poreikiai žymiai sumažėja ir jis „artėja prie dieviškumo“ (Sokratas).*

*Ar gali žmogus ilgą laiką maitintis vaisiais? Savaiame aišku, kad taip! Kitkas būtų tiesiogine „biologinė klaida“. Jeigu kiekvienam kirminėliui yra paruoštas stalas, kodėl gi žmogui jo negali būti? Tarp kitko, jau moksliskai įrodyta, kad obuolyje, banane ir kokoso riešute yra viskas, kad būtina žmogaus organizmui. Karvė visą gyvenimą maitinasi tik žole, kasdien duoda 10 litrų pieno, dar traukia plūgą ir, galų gale, suvalgoma. Ir per ilgą laiką joje riebalai, baltymai (pienas), raumenys, jėga ir šiluma formuojami dėl maitinimosi žole (šienu). Nejaugi, esantis aukščiau visų gyvūnų žmogus taip netobulai sukurtas, kad organinis jo gyvenimas negali būti palaikomas gausios saulės virtuvės?*

*Pavelas Liberneris, vienas iš mano bendraminčių, poetiška ir patrauklia forma išdėstė pagrindines dievui tinkančio gyvenimo būdo taisykles.*

*Jam leidus jį cituoju:*

## **Praktiniai nurodymai gyvenimui**

*Prieš valgį pagarbiai sukalbėki savo maldą ir rūpinkis tuo, kad tavo pietūs būtų persmelkti pamaldžios nuotaikos. Valgyk lėtai, su nauda, kad aromatas ir savybės valgio, esančio balzamu tavo nervams, prasiskverbtų į tavo esybę. „Gerai sukramtyta – pusiau suvirškinta!“ „Blogi ponai, tačiau geri mūsų tarnai: pilvas ir skrandis!“ - teisybę kloja išmintingas posakis.*

*Tavo maistas turi būti švarus, nesuteptas nužudymu ir krauju! Palik gyvūnui jo kūną ir gyvenimą, palik jam jo vienintelį gėrį! Dangaus dovanomis tavo stalas visada gausus: subrendę žemės vaisiai, sodų želmenys, miškų uogos, saldūs ir margaspalviai medžių vaisiai su savo aromatu – visa tai gražuolė saulė pažadino iš žiemos sapno tau ir karštais meilės bučiniai atgaivino tavo maistą, kad tu valgytum gyvus vaisius, kurie tau savo ruožtu suteiktų gyvenimą.*

*Švarus kaip maistas tebus tavo kūnas! - Ši ar kita žolytė padės tau išvalyti organizmą nuo nuodų ir išlaisvinti nuo piktu dvasių. Stebuklus daro vaisių sultys: su šaknimis išnaikina jie blogį, išvalo kraują ir suteikia tau jėgos. Stebuklus daro ir citrina, visų auksinių vaisių perlas ir karūna. Kartais duok ramybę ir poilsį savo virškinamiesiems organams, - visi, kurie buvo tavo mokytojai, taip pat buvo pasninkavimo meistrai. Protingai paskirstyk savo maistą, kaip metu laikai tau juos pateikia! Pirmas tavo priesakas turi būti toks: „valgyk mažai, ir tą mažą valgyk laiku!“*

*Jeigu nori turėti visiškai sveikas kūnu ir dvasia, tai nenusiraminki tol, kol nesurasi visatos šnabždesyje to dieviško maisto, slepiančio savyje aukštesnį gyvenimą ir sugebančio jį tau perduoti. Pagarbiai semkis pilna sauja iš šio švento šaltinio ir atmink, kad į dievo panaši, tyra dvasia prisijungia prie tavo tyro kūno.*

### **III. Pagrindinė ankstyvo senėjimo priežastis, plaukų kritimas ir žilė: jaunystės ir grožio išsaugojimo būdai**

*Po daugybės pateiktų įrodymų, kad gleivės visada yra pagrindinė ligų ir ankstyvos senatvės priežastis, reikėtų dar kartą atskirai atkreipti dėmesį į kai kuriuos organus ir kokių lygmeniu gleivinė kultūrinė mityba trukdo vystytis grožiui augant žmogaus kūnui ir iššaukia senatvės simptomus.*

*Jei pagal rojus įstatymą žmogaus plaučiams ir odai būtų suteiktas, kaip danga (priedanga) vien tik oras ir saulės energija, o skrandžiui ir žarnynui tik saulės maistas, t.y. vaisiai, kurie beveik visiškai suvirškinami ir kaip likučiai išsiskiria tik celiuliozė, be jokių gleivių, klijų ir kitų užuomazgų, tai negali būti, kad žmogaus organizmo vamzdelinė sistema dėl to galėtų sugesti, nusilpti, susenti ir galų gale visiškai atsisakyti dirbti. Vietoj gyvų, pilnų energijos, vaisių ląstelių žmogus dabar valgo „gaišenas“, kurios biologiškai yra skirtos plėšriems žvėrims, t.y. pūvantį ir sunkiai virškinamą, nesuteikiantį energijos maistą. Dėl to, ypač skrandyje ir žarnyne kaupiasi likučiai (gleivės), kurie po truputį užkemša kanalus ir filtrus (liaukas). To pasekoje einama link ankstyvos senatvės. Tokiu būdu ankstyva senatvė iš esmės yra tiesioginė liga, lėtas ir laipsniškas gyvybinio variklio irimas.*

*Maisto produktų cheminė analizė pateikia tikslūs įrodymo to, kad išsigimimai ir*

ląstelių irimas vyksta dėl neturtingo mineralais kultūrinio maisto.

Jeigu apsigimimai, grožio netekimas ir senatvė ateina neteisingos mitybos dėka, tai grožio ir jaunystės terapija priklauso tik nuo dietos ir atitinkamo maisto produktų pagerinimo. Kultūrinio žmogaus išblyškusi, numirėlio kūno spalva, iš kurio atimta šviesa ir saulė, neginčijamai daugiausiai yra dėl blogai virškinamos, baltos spalvos, neteisingos maistui vartojamos medžiagos. Kokia gaivi bus žmogaus veido spalva, jeigu jis pradės maitintis tik vaisiais: vynuogėmis, vyšniomis ir apelsiniais, o jei prie to dar pridėti oro ir saulės vonias, - apie tai žmonės net neįsivaizduoja! Gleivės ir prie to dar mineralinių medžiagų maisto produktuose trūkumas turi tokią pačią reikšmę, kaip ir šviesos trūkumas. Jeigu jūs palyginsite Prof. Kionigo maisto produktų rūšis, tai pastebėsite, kad begleivis maistas, būtent vaisiai ir daržovės, pagal juose esančio kalcio kiekį, yra pirmoje vietoje.

*Svarbių maisto produktų lentelė*

*Sudaryta pagal Kionigą - maisto produktų chemija*

*(König, Chemis der menschlichen Nahrungs-u. Genussmittel, 4 Aufl., Berlin 1903)*

*Maisto produktai – Vanduo - Azotiniai*

*medžiagos Riebalai – be azoto*

*medžiagos Pluoštinės*

*medžiagos Mineralinės*

*medžiagos*

*Mėsa ir mėsos produktai be kaulo*

*Riebi jautiena 54,76 18,92 23,65 — — 1,08*

*Neriebi jautiena 76,47 20,56 1,74 — — 1,17*

*Riebi veršiena 72,31 18,88 7,41 0,07 — 1,33*

*Neriebi veršiena 78,84 19,86 0,82 — — 0,50*

*Pusiau riebi aviena 75,99 17,11 5,77 — — 1,33*

*Riebi kiauliena 47,40 14,54 37,34 — — 0,72*

*Neriebi kiauliena 72,57 20,25 6,81 — — 1,10*

*Žąsiiena 40,87 14,21 44,26 — — 0,66*

*Balandiena 5,10 22,14 1,00 0,76 — 1,00*

*Lašiša 67,01 19,73 10,74 — — 1,39*

*Ungurys 57,42 12,83 28,37 — — 0,85*

*Lydeka 70,84 18,33 0,47 — — 1,00*

*Karpis 76,97 21,86 1,09 — — 1,33*

*Konservai*

*Itališka dešra 20,76 27,31 39,88 5,10 — 6,95*

*Kepeninė dešra 48,70 15,93 26,33 6,38 — 2,66*

*Pienas ir pieno produktai*

*Karvės pienas 87,27 3,39 3,68 4,94 — 0,72*

*Sviestas 13,45 0,76 83,70 0,50 — 1,59*

*Riebus sūris 49,79 18,97 25,87 0,83 — 4,54*

*Neriebus sūris 43,06 35,59 12,45 4,22 — 4,68*

*Vištos kiaušiniai 73,67 12,55 12,11 0,55 — 1,12*



*Miltai ir pan.*

*Smulkūs kvietiniai miltai 12,63 10,68 1,13 74,74 0,30 0,52*  
*Stambesni kvietiniai miltai 12,58 11,60 1,59 73,39 0,92 1,02*  
*Ruginiai miltai 12,58 9,62 1,44 73,84 1,35 1,17*  
*Bulvių miltai 17,76 0,88 0,05 80,68 0,06 0,57*  
*Makaronai 11,89 10,88 0,62 75,55 0,42 0,64*

*Duona ir pan.*

*Kvietinė duona iš smulkių miltų 33,66 6,81 0,54 57,80 0,31 0,88*  
*Kvietinė duona iš stambių miltų 37,27 8,44 0,91 50,99 1,12 1,27*  
*Ruginė duona 39,70 6,43 1,14 50,44 0,80 1,49*

*Javai ir ankštiniai vaisiai*

*Valyti ryžiai 13,17 8,13 1,29 75,50 0,88 1,03*  
*Žirniai 13,80 23,35 1,88 52,65 5,57 2,75*  
*Lešiai 12,33 23,94 1,93 52,84 3,92 3,04*

*Šakniavaisiai*

*Bulvė 74,93 1,99 0,15 20,86 0,98 1,09*  
*Stambus burokas 86,77 1,18 0,29 9,06 1,67 1,03*  
*Salieras 84,09 1,48 0,39 11,80 1,40 0,84*

*Daržovės ir pan.*

*Kalmaropė 85,89 2,87 0,21 8,18 1,68 1,17*  
*Svogūnas 86,51 1,60 0,15 10,38 0,71 0,65*  
*Agurkas 95,36 1,09 0,11 2,21 0,78 0,45*  
*Turkiškos pupos 88,75 2,72 0,14 6,60 1,18 0,61*  
*Žiedinis kopūstas 90,89 2,48 0,34 4,55 0,91 0,83*  
*Gūžiniai kopūstai 80,03 3,99 0,90 11,63 1,88 1,57*  
*Baltagūžiai kopūstai 90,11 1,83 0,18 5,05 1,65 1,18*  
*Špinatas 89,24 3,71 0,50 3,61 0,94 2,00*  
*Salotos 94,33 1,41 0,31 2,19 0,73 1,03*  
*Rauginti kopūstai 91,41 1,25 0,54 3,85 1,31 1,64*

*Vaisiai*

*Obuoliai 84,37 0,30 — 12,73 1,98 0,42*  
*Kriaušės 85,83 0,35 — 13,09 0,28 0,29*  
*Juodoji slyva 81,62 0,78 — 16,76 6,42 1,16*  
*Vyšnia 80,57 1,29 — 13,63 5,77 0,52*  
*Vynuogės 79,12 1,01 — 16,18 3,03 0,48*  
*Braškė 86,99 0,59 0,53 7,33 1,56 0,72*  
*Graikiškas riešutas 7,18 16,74 58,47 12,99 2,97 1,65*  
*Saldūs migdolai 6,27 21,40 53,16 13,22 3,65 2,30*

*Žmogaus ūgis, t.y. jo kaulų sandaros apimtis, priklauso pagrindinai nuo maiste esančio kalcio. Japonai nori padidinti savo rasės ūgį valgydami mėsą, tačiau pataiko nuo „vilko ant meškos“. Visi kūno sudėjimo apsigimimai, kaulų išretėjimas ir ypač supuvę*

dantys vyksta dėl kalcio trūkumo maiste; dėl virinimo pienas ir daržovės netenka kalcio. Siaubingas mineralų trūkumas kultūriniam maiste, ypač mėsoje, lyginant su vaisiais, ko pasekoje kultūriniam žmogui gresia visiškas dantų netekimas. O kartu su tuo ir svoris, forma, ir ypač kūno apimtis gerokai per didelė. Kiekviena pernelyg didelė riebalų sanakaupa patologiška ir todėl neestetiška. Gamtoje nė vienas gyvūnas nėra taip nutukęs, kaip, kad žmogus. Vaisių vynuogių cukrus ir jų maitinamosios druskos – gyvas šaltinis formuojant tvirtus raumenis, ir šiuo maitinimu lengva atstatyti ir sustiprinti organizmą, pasninkavimo dėka atsipalaidavusį nuo riebalų ir gleivių.

Nutukimas turi neeilinį polinkį plėstis; jis – negražus ir nesveikas. Tačiau keisčiausia tai, kad šias riebalų sanakaupas daugelis ne tik laiko gražiu, tačiau netgi „žydinčios sveikatos“ požymiu; tuo tarpu kasdienė patirtis rodo, kad liesas, išsaugojęs jaunystę organizmas, kiekvienu atžvilgiu labiau sugeba priešintis ir prieš nutukusį turi didelį pranašumą bei lyginant su pastaruoju sulaukia gilios senatvės.

Jau Mantegaca nustatė, kad liesas žmogus jėga lenkia nutukusį, nors kodėl – nežinojo ir šis mokslininkas. Tegul man parodo nors viena aštuoniasdešimtmetį arba devyniasdešimtmetį senuką tokio apkūnumo, kokį šiais laikais priimta vadinti gražiu ir sveiku, ir kurio pagalba norima gelbėti džiovininkus. Kaip paaiškinti, kad vargingiausiuose šalyse, kur žmonės „moksliškai neprivalgo“, sutinkama daugiausiai šimtamečių senolių? Jeigu nutukę žmonės būdami gražiausio savo amžiaus ir nemiršta nuo širdies nepakankamumo, kraujo išsiliejimo į smegenis arba vandenligės, tai palaiptai jie ima liesėti ir jų poreikis maistui sumažėja, nepaisant visų dirbtinių apetito stimuliatorių. Oda per daug įtempta, ypač veido, raukšlėjasi ir formuojasi klostės. Ji praranda savo jaunatvišką elastingumą dėl prastos ir neteisingos kraujo apykaitos, taip pat dėl šviesos ir saulės trūkumo. Ir šį odos silpnumą protingieji stengiasi iš išorės sunaikinti tepalais ir pudra! Kilnūs ir puikūs veido bruožai, švari ir sveika veido spalva, akių skaistumas ir natūralus jų dydis, išraiškos grožis ir lūpų spalva blunka ir blogėja tuo pat metu, kai tik skrandyje ir žarnyne susikaupia tos gleivių masės, kurias mes anksčiau pavadinome centriniu visų ligų ir organizmo nukaršimo „varikliu“. „Graži skruostų pilnuma“, kurios pasekoje sustorėja ir nosis, yra ne kas kita, kaip gleivių susikaupimas skruostuose, ypač reljefiškai pastebimas slogos metu.

Dabar aš prieinu prie svarbiausio, krentančio į akis ankstyvos senatvės simptomo – plaukų slinkimo ir žilimo. Šiam klausimui teks skirti visą skyrių, kadangi atsiradus šiam simptomui žmogus paprasčiausiai pasiduoda sielvartui ir prislėgtas pasitinka ateinančią senatvę. Mokslas gi, iki šiol ir šiuo klausimu tyliai stovi prieš šią gamtos mįslę.

Madinga, trumpai kirptų vyrų šukuosena ir priešlaikinio nuplikimo paplitimas tapo mums įprastu reiškiniu. Žmogus, ne tik intelektualia, tačiau ir estetinė prasme kūrėjo vainikas, netenka savo asmeninio, puošiančio jo galvą vainiko – plaukų.

Įsivaizduokite sau, pačią gražiausią moterį su plike! Koks vyras su pasibaisėjimu nenusisuktų? Arba šiuolaikinio dabitos figūrą iškaltą iš marmuro! Dar pridėkite ūsus arba visai nuskustus, arba kampuotai ir geometriškai pakirptus, ir paskutinės mados drabužius stulbinančius savo beskonybe! Ir mes tuo žavimės? Iš kultūrinės filosofijos ir istorijos pozicijos galima atsekti ryšį tarp skirtingų kultūrinių periodų ir skonio, drabužių, architektūros, tapybos ir plastikos – ir taps aiškus šiuolaikinio žmogaus išsigimimas,

žmogaus, kuris tačiau turi būti tobuliausia būtybe, kurią tik galėjo sukurti gamta! Aš labai gerai suprantu priežastį, kodėl šiuolaikinis žmogus kerpa barzdą ir plaukus iki minimumo. Negražus, neestetinis ilgų plaukų ir barzdos vaizdas tapo iki tol įprastu, kad su laiku savaime atsirado skutimosi ir kirpimo mašinėlės poreikis. Mūsų viską niveliuojančiais laikais kerpa negražius, susivėlusius, dažnai nelygius plaukus, kad paslėpti gyvą degeneracijos įrodymą. Tačiau išorinių formų ir spalvų disharmonija gamta visuose gyvuose organizmuose parodo vidinius, fiziologinius pažeidimus ir susirgimus. Sunkiai sergančio arba mirusio žmogaus vaizdas pateikia geriausią to įrodymą. Skeptikui, kaip ir likusiems gamtos stebėtojams, aš priminsiu, kad taisyklių be išimčių nebūna, ir konkrečiai, kad šiuolaikinis žmogus neturi teisingo supratimo apie idealų žmogaus, gyvenančio natūraliomis sąlygomis grožį ir sveikatą. Jeigu jaučiamas malonumas išvydus grožį, gali pasitarnauti, kaip estetiško pojūčio matas, tai nemalonų jausmą matant netinkamai sudėtą organizmą pagrindinai sukelia sąmonė, kad šie disonansai savaime yra kažkas ligoto. Pripažindami labai didelį smalsumą ir nepaprastus šiuolaikinio mokslo pasiekimus, aš norėčiau atkreipti visuomenės dėmesį į tai, kad šiais laikais į gamtą per dažnai žiūrima per mikroskopą, vietoj to, kad stebėti ją tiesiog akimis. Apžvelkime fiziologinę ir biologinę plaukų reikšmę. Jeigu mums tai pavyks geriau, nei iki šiol tai buvo padaryta kitų - mes suprasime tikrąją plaukų iškritimo priežastį. Ir tik tada bus galima surasti priemonės gydančias nuplikimą (alopecia).

Eilenburgo medicinos mokslo enciklopedijos 458 psl. sakoma: „Šio savotiško, tokio paplitusio nuplikimo (alopecia areata) priežastis iki šiol nesurasta. Man atrodo, veltui ieško priežasčių bendro silpnumo būklėje, mažakraujystėje (anemijoje) ir vietiniuose organizmo pažeidimuose“. Toliau 459 psl.: „Daug kartų buvo įrodytas grybelių buvimas, tačiau nėra duomenų, kad jie būtų etiologiniu ligos požymiu (priežastimi)“. Toliau Eilenburgas 160 psl. rašo: „Terapija (gydymo mokslas) prieš alopecia areata neturi jokio teigiamo pagrindo, ir kadangi ji pagrįsta patirtimi, ji negali nei sumažinti blogio, nei užkirsti kelio plikės atsiradimui naujoje vietoje. Naudojami erzinantys-spiritiniai-eteriniai skysčiai (vanduo plaukams!) ir pan.“ Iš šios citatos mes matome, kad medicina bejėgė prieš šios kilmės nuplikimą; kosmetikai ir chemikai, fabrikuojantiems vandenį plaukams, toje plikėje taip pat nepavyko išauginti nė vieno plaukelio.

Gydytojo Antono Reihenovos gamtos mokslų enciklopedijoje, ketvirtame tome, 188 psl.: „Raginiai audiniai ir epiderminiai dariniai, t.y. išorinė oda, plaukai, nagai, kanopos, plunksnos, banginio ūsai, vėžlys ir t.t. - sudaryti – išskyrus riebalus, riebalų rūgščių, lecitino, cholesterolio, pigmentinių ląstelių ir neorganinių gyvūno organizmo druskų, tarp kurių plaukuose ir plunksnose atlieka didelį vaidmenį silicio dioksidas (kvarcas), o spalvotose plunksnose taip pat ir varis, - pagrindinai iš keratino, priklausančio albuminoidų grupei. Keratinas, turintis daug sieros (Silicium 3 – 8%), yra pagrindinė plaukų sudedamoji dalis, o pagal likusias savybes jis panašus į baltymą (mažiau O ir daugiau N)“ ir t.t. „Normalus plaukas yra silicio rūgšties mineralinis proteinas“, - sako chemikas Genzelis (Julijus Genzelis „Gyvenimas“, 369 psl.). Toliau, trečiame tome, 614 psl. Reihenovas sako: „Galima apžvelgti plaukų svarbą fiziologiniu ir biologiniu požiūriu“. Fiziologiniu požiūriu šiuo keliu galima nustatyti simpatiją ne tik tarp žmonių, tačiau ir tarp žmogaus ir gyvūno. Tokiu būdu, įsigijus šunį ar arklių galima lengvai iššaukti simpatiją, duodant praryti keletą sa plaukai suteikia apsaugantį ir šildantį sluoksnį, kadangi ne tik plaukai – blogi šilumos laidininkai, tačiau ir tarp jų praeinantys oras. Iš kitos pusės – šaltis skatina plaukų augimą. Biologinė jų vertė dalinai yra tai, kas buvo pasakyta apie kūno apsaugą; labiau

aktyvi veikla šia kryptimi buvo atrasta paskuttesniu metu Frinso Miulerio iš pradžių tyrinėjant kai kuriuos vabzdžius, o paskui G.Egerio pas visus plaukuotus gyvūnus, o ypač – plaukų, kaip „kvapo organų“ reikšmė. F.Miuleris įrodė, kad (žiūrėti Kosmos, 1877) kai kurių drugelių patinėliai atitinkamose kūno vietose turi pūkuotus plaukų žvynelius; drugeliui esant ramybės būsenoje jie neaktyvūs, tačiau kitu laiku skleidžia stiprų specifinį kvapą, kurio paskirtį Miuleris nustatė visiškai tiksliai - tai meilės kitos lyties atstovui sužadėjimas. Vėliau G.Egeris nurodė, kad visi plaukai turi reikšmę uolės organams ir būtent: žinduolių plaukai turi ypatingą gebėjimą sugerti aromatingas medžiagas (chemiškai artimas muskusui), kurias išskiria kai kurie gyvūnai, o blogo, paties gyvūno skleidžiamo kvapo, plaukai beveik nesugeria. Šis dujų įsisavinimas atitinka visas įsisavinimo taisykles, t.y. kuo žemesnė temperatūra, tuo didesnis kvapo kiekis įsisavinamas, o kai kai temperatūra kyla, dalis kvapo išleidžiama iš plaukų ir išgarinama ore. Todėl apie plaukus galima pasakyti, kad jie aplink kiekvieną būtybę (įskaitant ir žmogų) skleidžia specifinį kvapą ir įtakoja juo visas būtybes, kurios įkvepia kvapu prisotintą orą. Žvėrimis kvapas vaidina labai svarbų vaidmenį, ypač seksualiniuose santykiuose, kur partnerio plaukų kvapas yra taip vadinamųjų, meilės kerų nešiotojas.

Tuo ir paaiškinama, kodėl daugeliui būtybių pilnametystės metu išauga ypač išvystyti plaukų kuokštai kartą visiems laikams, arba kiekvienos rūšies metu, kurie taip ir vadinami – rujanimo plaukeliais. Labiau žinomas pirmas atvejis, t.y. pas žmogų ima augti gėdos plaukai, barzda ir plaukai pažastyse. Jų reikšmė liaudyje gerai žinoma. Merginoms priskiriama patarlė: „Bučinys be barzdos, tai tas pats kas sriuba be druskos“, - todėl sužadinant simpatijos jausmą plaukai atlieka svarbų vaidmenį. Šiuo keliu galima sužadinti simpatiją ne tik tarp žmonių, tačiau net tarp žmogaus ir gyvūno. Taip, įsigijus šunį ar arkli galima lengvai iššaukti simpatiją, duodant praryti keletą savo plaukų. Šis būdas labai paplitęs tarp žmonių, gyvenančių arti gamtos, ir neturi nieko bendro su prietarais, kadangi šis, sukeliantis simpatiją, meilės kvapas veikia ne tik per įkvėptą orą, tačiau ir laižant (bučiniai arba plaukų rijimas). Laukinėse tautose, tarp žmonių esančių arčiau gamtos ir praėjusių šimtmečių gydytojų G. Egeras aptiko mažai žinomą faktą, iki šiol nepastebėtą fiziologijos, o būtent, kad šis plaukų kvapas ne tik sužadina nervus, kaip pavyzdžiui, muskusas, bebro čiurkšlė ir spalva, tačiau kartu sudaro specifinę medžiagą, kuri svarbi kiekvienam sveikam gyvūnui; todėl jam pačiam ji yra nuosavas vaistas, kitoms gi būtybėms – gydomoji medžiaga su veiksmingu specifiniu poveikiu, bent jau lygiavertė specifinėms gydomosioms augalinio pasaulio medžiagoms. G.Egeras net pateikia prielaidas, kad būdai, kurių dėka šiuolaikiniai magnetikai išgydo ir kuriuos jie vadina magnetizmu, yra ne kas kita, kaip specifinė ir individuali kvapnioji medžiaga, esanti odos riebaluose ir epiderminiuose dariniuose (išorinė oda). G.Egeras į gydymo praktiką įtraukė kvėpiančias žmogaus medžiagas pavadintas „antropija“. Joanos Ranko knygoje „Žmogus“ 160 psl. sakoma: „Siera taip silpnai surišta plaukuose, kad jie juoduoja nuo metalo švino prisilietimo. Plauko žievėje yra pagrindinis plauko pigmento šaltinis, dažančios medžiagos, kuri sutinkama tiek ištirpusio, tiek granulių ir smulkių miltelių pavidalo“. 136 psl.: „Plaukų gyvavimo trukmė anot Pinono nuo 2 iki 4 metų. Į akis krenta faktas, kad didelis nuplikimas pas moteris sutinkamas rečiau, nei pas vyrus“ (Kadangi moterys gyvena paprasčiau nei vyrai ir nekerpa plaukų). 165 psl.: „Pagal Bertholdo tyrimus plaukai greičiau auga dieną, nei naktį, greičiau šiltuoju metų laiku, nei šaltuoju; skutimas greitina plaukų augimą, - barzda auga dvigubai greičiau, jeigu ją skusti kas 12, o ne kas 36 valandas“. 166 psl.: „Landua galimiausia staigaus pražilimo priežastimi įvardino padidėjusį oro kiekį plaukuose“. 171 psl.: „Šiuo atveju Europos tautos užima pirmą vietą; dėl nenaudingo kultūros poveikio tarp jų daugiausiai sutinkama nuplikusių ir žilų žmonių, ir žmonės

*pražilsta daug anksčiau nei kitose...“. Labai panašiai apie tai kalba ir A.Humboldtas: „Keliautojai nuomonę apie indėnus susidarė tik iš fizionomijos ir manė, kad tarp jų labai mažai senų žmonių; iš tiesų labai sunku nustatyti vietinių gyventojų amžių, jeigu negalima patikrinti pagal lankančių bažnyčių sąrašus, kadangi karštos vietovės tie sąrašai, kas 20-30 metų sugrauziami termitų. O ir patys vargšai indėnai gyvenantys Naujoje Ispanijoje paprasčiausiai niekada nežinojo kiek jiems metų. Jų plaukai niekada nežilsta ir rečiau galima sutikti indėną su baltais plaukais nei negra. Tarp kitko, indėno oda ne taip lengvai pasidengia raukšlėmis. Meksikoje, vidutinio klimato zonoje, Kordiljeruose, dažnai sutinkami vietiniai gyventojai ir ypač moterys, sulaukę 100 metų. Tokiame amžiuje paprasčiausia laimė tame, kad Meksikos ir Perū indėnai išsaugo savo raumenų jėgą iki mirties“. Humboldtas tarp kitko mini vieną indėną, kuris gyveno 143 metus ir būdamas 130-ies metų kasdien vaikščiodavo po 2-3 valandas.*

*Apie žmogaus galvos plauko struktūrą reikėtų trumpai pasakyti sekančiai.*

*Plaukai sudaryti iš smegenų ir žievės audinio, o taip pat išorinės odelės. Plauko šaknis svogūnėliu prisitvirtinusi prie plauko čiulptuko. Riebalinės liaukutės pritvirtintos prie plauko odelės padengia plauką riebalais. Jų spalvą lemia dažomoji medžiaga ir oras, esantys plauko smegenų audinyje. Padėjus žilti dažomoji medžiaga dingsta ir oro erdvė smulkių kamuoliukų pavidalu padidėja. Galvos plaukas kasdien paauga 0,2-0,3 mm. Plaukai sugeria daug drėgmės; sausi plaukai juos trinant sekuliarizuojasi. Jeigu plauko čiulptukai gyvybingi, tai vietoj iškritusių plaukų greitai išauga nauji. Buvo apskaičiuota, kad vyro plaukas per visą gyvenimą užauga 12-14 metrų ilgio. Jau vien šis faktas rodo, koki svarbų vaidmenį gamtoje atlieka šis nereikšmingai atrodantis organas. Ir tegul tik žmonės pagalvoja, kiek jėgų, kiek gerų ir svarbių syvų organizmas privalo išiekvoti, kad pakeistų nupjautus plauko gabalėlius. Apie šį įdomų klausimą aš susimąsčiau būdamas šešiolikos. Mano tėvą nuskuto likus dviems valandoms iki jo mirties, o laidojimo dieną, t.y. trečią dieną, jis spėjo taip stipriai apaugti barzda, kad buvo galima jį negyvą nuskusti dar kartą. Paguodžiant ir padrašinant nusivylusius ir beviltiškai nuplikusius aš pateiksiu keletą įdomių, mokliškai nepaneigtų faktų. Eilenburgas „Tikroje medicinos mokslų enciklopedijoje“ III tome, 363 psl. sako: „Anot Alberto, pas vieną damą nervinio karščiavimosi gimdant metu, šviesūs plaukai iškrito, o jų vietoje išaugo tamsūs; kitu atveju po vienos ligos kaštoniniai plaukai iškrito ir pasikeitė ryškiai raudonais. Vienos 66 metų moters žili plaukai, neilgai trukus iki jos mirties, tapo juodi“.*

*Hegelis praneša, kad vienos moters, persirgusios sunkia vidurių šiltinės liga, šviesūs plaukai iškrito ir vietoje jų išaugo juodi.*

*Jau anksčiau aš, kaip ir profesorius daktaras Egeras, pavadinau plaukus, ypač augančius ant žmogaus galvos, kvapo organais, per kuriuos išsiskiria kai kurie kūno garai. Kiekvienas žino, kad žmogus pirmiausiai pradeda prakaituoti nuo galvos ir pažastyse, ir kad su prakaitu, ypač sergant, susijęs nemalonus kvapas. Šiuo pagrindu profesorius daktaras Egeras kitoje vietoje pavadino ligą „smarve“. Šis teiginys man iki šiol atrodo teisingiausias, nes vadovaudamasis daugiamete savo patirtimi ir stebėjimais sudariau fundamentalią bendrą ligos sampratą.*

*Liga yra organizmo, arba perteklinio ir nenatūralaus maisto produkto rūgimo ir puvimo procesas, kuris(ne procesas, o maistas) palaipsniui kaupiasi virškinamuosiuose*

*organuose ir gleivinių išskyrų pavidalu prasiveržia į išorę.*

*Čia pagrindiniai kalba eina apie baltymų ląstelių cheminį skaidymąsi ir irimą. Šis procesas, kaip žinoma yra lydimas blogo kvapo, o gamtoje naujos gyvybės užgimimas susijęs su aromatu (augalų žydėjimo metu). Tiesą sakant, pilnai sveikas žmogus turi skleisti aromata, o ypač jo plaukai. Poetai teisingai lygina žmogų su žiedu ir kalba apie moters plaukų aromata. Tokiu būdu aš žmogaus plaukus laikau labai svarbiu organu, kuris be tikslo apsaugoti ir šilumos reguliavimo, dar turi labai įdomią ir naudingą savybę, būtent garinti, skleisti sveiko ir sergančio žmogaus kvapą. Šis kvapas žmonėms, turintiems puikią uoslę, atskleidžia ne tik asmenines žmogaus savybes, tačiau ir suteikia galimybę spręsti apie vidinę žmogaus sveikatos būseną... Kartais būna, kad gydytojai mikroskopo ir mėgintuvėlių pagalba niekaip negali nustatyti virškinimo sutrikimo, o žymus „šarlatanai“ nustato vidinius puvimo procesus pagal plaukus, skleidžiančius blogą kvapą. Jei iš jaunų sveikų žmonių burnos ima dvokti, kaip iš kanalizacijos, tai nereikia stebėtis, kodėl jiems krenta plaukai. Čia aš prisiartinau prie pagrindinio savo tyrimų ir stebėjimų taško.*

*Dar vienas žodis apie plaukų žilimą. Aukščiau buvo nustatyta, kad žiluose plaukuose padidėja oro kiekis, ir aš išsakau požiūrį, kad šis „oras“, matyt, susideda iš nemaloniai kvėpiančių dujų, ar bent jau sumaišytas su jomis. Jautriam chemikui aš rekomenduoju nustatyti čia sieros rūgšties buvimą, ir tada bus paaiškintas dažančios plaukų medžiagos dingimas, juk žinoma, kad sieros oksidas verčia organines medžiagas blukti. Ne tik teoriškai, o būtent mano asmeninės patirties pagrindu man atrodo teisinga, kad pagrindinė plaukų iškritimo priežastis slypi tik organizmo viduje. Jeigu per poras, vietoje natūraliai malonaus aromato pastoviai išsiskiria dvokiančios, aštraus kvapo, tikėtina, kad prisotintos sieros oksido dujos, tai mūsų neturėtų stebinti, jei plaukai kartu su šaknimis palaiptams bėga, miršta ir paskui iškrenta. Aš galvoju, kad man pavyko nustatyti nuplikimo priežastį ir nurodyti teisingą jos gydymo kryptį. Čia tik pridėsiu, kad maždaug prieš 10 metų, man sergant lėtiniu inkstų uždegimu, sujungus jį kartu su dideliu nervingumu, mano plaukai ėmė stipriai žilti ir slinkti. Kai aš po dietinio gydymo pasveikau nuo savo sunkių kančių, žilė plaukuose ėmė dingti, o vietoj nuslinkusių plaukų išaugo didesnis kiekis kitų.*

*Jeigu pagrindinė plauku slinkimo priežastis susijusi su virškinimo sutrikimu arba medžiagų apykaita, tai pašalinti tai galima tik atstatant normalią organizmo veiklą. Aš manau, kad mano asmeninė patirtis gali suteikti viltį išgyti ir visiškai nuplikusiems ponams, po to, kai visi vandenys, kuriuos jie vartojo, nedavė laukiamo rezultato, nepaisant visų garantijų, - bet jos gi ir negali duoti trokštamų rezultatų. Žilimo priežastis – ne išorinė ir todėl jos negalima pašalinti išoriniu gydymu. Nuo daugelio priemonių skirtų plaukams reiktų visai susilaikyti, kadangi jose yra daug stiprių neorganinių medžiagų: ypač žalingos yra plaukų dažymo priemonės. Kraštutiniu atveju galima naudoti plaukus stiprinančius vandenius, - jiems priskiriami ilgėlių preparatai. Kam slenka plaukai arba kenčia nuo nuplikimo ir nori nuo to pasveikti, aš visada jų paslaugoms. Bendros vidinės priemonės nėra ir kas mane anksčiau suprato, tas ir dabar suprato, kad čia taip pat reikia atsižvelgti į individualias savybes. Remiantis mano mokymu apie dietą, jos poveikiu virškinimui ir kraujotakai, ir atitinkamai pačios dirvos, kurioje auga plaukai teisinga mityba,, aš galiu garantuoti, kad stiprus plaukų slinkimas liausis, jeigu tik protingai bus laikomasi mano patarimų.*

*Kiekvienam mėstančiam tyrinėtojiui aš rekomenduoju perskaityti prof. Dr. Egerio*

knygą „Sielos atradimai“. Iš natūralaus-mokslinio požiūrio taško jis supažindins su paslaptingu kvepiančių medžiagų, kurios atskleidžia paskutines maitinimosi, dvasinio ir seksualinio gyvenimo paslaptis, pasauliu. Kaip žinoma, gražūs ir vešlūs plaukai yra ne tik simpatijos ir seksualinio susižavėjimo priežastis, bet ir atgimstančio ir klestinčio gyvenimo, panašaus į augalo žiedelį požymis. Mūsų laikais tiesiog siaubingas nuplikusių skaičius gali būti laikomas jėgų netekimo simptomu - kaip atskiro individo, taip ir pačios rasės išsigimimu. Vešlus plaukų augimas ne tik sako apie jaunatvišką gyvenimą ir jėgą, tačiau ir liudija apie naujos gyvybinės energijos prabudimą. Aš pats su savimi iškalbingai įrodžiau, kad netgi ir „mirties kandidatui“ galimas atgimimas.

Visi senatvės simptomai atitinkamai yra tik paslėptos ligos, pasireiškiančios kaip gleivių susikaupimo ir organizmo užkimšimo jomis pasekmė. Jeigu kas nors kruopščiai gydo save nuo kokios nors ligos begleive dieta arba pasninkavimu, tas išsilaisvina nuo negyvų ląstelių ir tuo save jaunina, o taikantys šį gydymą atjaunėjimo tikslu - iš ligos atima bet kokią vystymosi dirvą. Tačiau niekas nenori tikėti šia galimybe. Kiekviename moksliniame žodyne jūs surasite mintį, kad mirtis ištinka dėl medžiagų apykaitos sutrikimų, t.y. organizmo užkimšimo gleivėmis. Vadinasi, gyvenimas turi nutrūkti be jokio skausmo. Tai būtų normalu, tačiau deja, išimtis tapo taisyklėmis, t.y. liga ir mirtis karaliauja žmonijos tarpe. Jeigu žmogus jau nuo vaikystės maitinasi išimtinai tik vaisiais, t.y. be gleivių, tai jam to pakanka, kad atsikratytų ankstyvos senatvės ir ligų. Aš mačiau žmones, kurie nuo begleivio gydymo taip pajaunėjo ir pagražėjo, kad jų net nebuvo galima pažinti. Jau tūkstantmečius žmonės ieško stebuklingų jaunystės šaltinių. Kokių tik nėra priemonių nuo bejėgiškumo ir impotencijos, nuo nevaisingumo ir viskas deja, veltui. O kaip lengvai galima daugeliui padėti, pirmiausiai teisingai maitinantis ir mėgaujantis saulės virtuvės maistu!

Mes net negalime įsivaizduoti, kokių grožių ir kokiais gebėjimais buvo apdovanotas „į dievą panašus“ žmogus rojuje ir kokį nuostabų, stiprų ir švarų jis turėjo balsą. Balso pagerinimas ir stiprinimas, net prarasto atkūrimas yra stebėtinai įrodymas nuostabaus, mano gydymo sistemos, poveikio, bendrai ligo organizmo būsenai. Kaip pavyzdžiui, nurodysiu Miuncheno karališkosios operos bavarų rūmų dainininką Henriką Knote, kuris man vadovaujant neiprastai sėkmingai praėjo gydymo kursą. Pats jis tai išreiškia padėkos laiške, kuris pateikiamas šios knygos pabaigoje: „Mano balsas stiprėja ir darosi skambesnis“..., o Miuncheno 1911 m. balandžio 18 d. laikraštis rašo apie Knote Tangeizerio vaidmenyje: „Radikalus vegetarizmas (geriau sakyti, visiškai begleivis maistas, autoriaus pastaba), matomai gerai veikia dainininką. Aiškiai, sveikai, gaiviai ir pilnai, kartais pernelyg galingai skambėjo nuostabus, elastingas, puikiai nuteiktas balsas. Tonas lengvas, užtikrintas, legato, kvėpavimo valdymas toks, koks yra tik pas Karuzo. Ir šis (dabar, autoriaus pastaba), nenutukęs pavyzdinis vokiškas tenoras, kartu ir daug daugiau negu tenoras...“.

#### **IV. Mirtis**

Ankstesniuose skyriuose aš nustaciau, kad sukauptos gleivės yra pagrindinė ligų ir ankstyvo senėjimo priežastis. Taip pat aš įrodžiau galimybę pakeisti atgyvenusias ląsteles naujomis. Atsižvelgiant į tai negali neigti, kad jeigu žmogus užgrūdins save jau nuo vaikystės gyvu saulės maistu, tai visiškai žmogiškojo mechanizmo sustojimas įvyks labai labai greitai. Taip maitintas organizmas turi prieš visus, besimaitinančius kitaip, tą pranašumą, kad jo pagrindas yra kur kas atsparesnis. Gyvenant normaliai žymiai sumažėja

medžiagų apykaita, taip pat ir vidinių organų įtampa, ypač širdies ir skrandžio. Netgi pats didžiausias fizinis krūvis neiššaukia begleiviame organizme tokio pulso pagreitėjimo, koks dažnai būna, pavyzdžiui, pas apsirijėlį. Jau vien šiuo, kasdieniu jėgos sąnaudų sumažinimo pagrindu, galima matematiškai apskaičiuoti ir įrodyti ilgesnio gyvenimo galimybę. Bet ar gali šis užsikimšimas gleivėmis įminti paskutinę mįslę – mirtį?

Galutinė smegenų ir širdies pažeidimų pasekmė yra mirtis. Galima sakyti, kad dažniausiai mirtis ištinka, kai susirgusi širdis prisijungia prie jau turimos ligos. Tačiau mokslas širdies ligų klausimu, dar, toli gražu netarė savo paskutinio žodžio. Nors galima sakyti, kad širdies kraujagyslių užsikimšimas ir to pasekoje širdies raumens nusilpimas, ir smulkiusių širdies nervų suirimas, sąlygotas ilgalaikio kraujo apnuodijimo, yra paskutinė mirties priežastis sergant bet kuriomis chroniškoms ligomis. Taip pat smulkiusių smegenų kraujagyslių užsikimšimas, jų nežymus trūkimas (smegenų paralyžius) ir bet koks kitas pilnas kraujagyslių užsikimšimas, irgi nutraukia gyvybines funkcijas...

Žinoma, čia svarbų vaidmenį atlieka ir kiti šalutiniai reiškiniai, pavyzdžiui, nepakankamas gryno oro srautas sergant plaučių ligomis ir pan. Mokslas išvelgia mirties priežastį dominuojant baltiesiems kraujo kūneliams organizme. Šis ligos reiškinys medicinos laikomas atskira liga ir vadinamas leukemija, t.y. Baltakraujystė. Mano nuomone, ši „liga“ liudija, kad žmogaus gyslose yra daugiau gleivių nei kraujo. Mokslas nurodo ir kitas mirties priežastis: nuodus ir toksinus, gaminamus organizmo, medžiagų apykaitos nuodus, bacilas ir jų išskyras, savęs nuodijimą ir pan. O alkoholis ir mėsiniai nuodai? - paklaus saikingi ir vegetarai. Tačiau visgi ir jie, tie saikingi ir vegetarai iki šiol miršta nuo ligų, kaip tie patys girtuokliai ir mėšedžiai.

Jeigu atsitiktinai medicina negali priskirti ligos kuriai nors klasifikacijai, tai mirties liudijime ji pažymima kaip kachekcija (išsekimas), t.y. prasta mitybos būklė, irimas. Dabar aš klausiu kas gi yra mirties nuodai? Šiuolaikinis medicinos tyrimas, kaip daugelio ligų priežastį nurodo bacilų buvimą. Mano eksperimentinis įrodymas, kad gleivės yra svarbiausias ir pagrindinis etiologinis ligos faktorius, skiriasi nuo mokymo apie bacilas tik tuo, kad gleivės yra maitinamoji bacilų vystymosi ir dauginimosi organizme terpė.

Baltųjų kraujo kūnelių dominavimas, t.y. baltų negyvų gleivių, prieš raudonuosius, susidedančių iš cukraus ir geležies, tampa lemtingu gyvybei. Raudona spalva ir saldus skonis – tai gyvenimo ir meilės ženklas; baltas, išblyškęs, bespalvis ir kartus – tai ligos ir gleivių įsigalėjimo, lėtai gėstančios individo gyvybės ženklas. Kokia pikta mūsų kultūros ironija tame, kad žmonės laiko kilniai blyškų veidą negyvėlio odos spalva ne tik gražiu, bet ir sveiku! Netgi menas neišsilaisvino nuo šio požiūrio!

Kovą su mirtimi reikia vertinti, kaip paskutinę krizę, kaip paskutinį organizmo bandymą išskirti gleives; pagaliau, kova su mirtimi – tai paskutinis gyvų ląstelių mūšis su mirusiomis, pastarųjų kova su lavono nuodais. Jeigu baltosios negyvos ląstelės – gleivės kraujyje – paims viršų, tai įvyks ne tik mechaninis širdies kraujagyslių užsikimšimas, bet ir cheminė konversija, suirimas, pilnas apnuodijimas, netikėtas visos kraujo masės puvimas, ir tada mechanizmas sustoja. „Tokia buvo Visagalio Dievo valia“; „mes lenkiamės prieš paslaptinę mirties galybę“ - mes apsiribojame šiais žodžiais.

„Nežinojimas – vienintelė egzistavimo tragedija. Kitos nėra“, - savame „Prodromos“ sako Peteris Altenbergas. - Paskutine svarbiausia visų ligų, ankstyvos



*senatvės ir mirties priežastimi yra tas pats nežinojimas - nesąmoningai mūsų daroma nuodėmė; ir nors dėl jos mes nesame kalti, nešam ir nešim savo kryžių, nes kaip ir pagal civilinės teisės principą, taip ir gamtoje - nežinojimas neatleidžia mūsų nuo atsakomybės.*

Šaltinis: <http://zarubezhom.com/AEhret.htm>